Forum Oświatowe Vol 33, No 2(66) (2021) ISSN 0867-0323
https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.8

Anna Jankowska
Dolnośląska Szkoła Wyższa
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1993-5079

Sprawozdanie Seminarium „Głos i online”

Kontakt:	Anna Jankowska green.soul@wp.pl
Jak cytować:	Jankowska, A. (2021). Sprawozdanie Seminarium „Głos i online". Forum Oświatowe, 33(2), 143–148. https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.8
How to cite:	Jankowska, A. (2021). Sprawozdanie Seminarium „Głos i online". Forum Oświatowe, 33(2), 143–148. https://doi.org/10.34862/fo.2021.2.8

W dniu 16 kwietnia 2021 r. odbyło się online IV Seminarium „GŁOS I ONLINE" z okazji Światowego Dnia Głosu zorganizowane przez Koło Miłośników Żywego Słowa przy Oddziale Warszawskim Towarzystwa Miłośników Języka Polskiego oraz Fundację Języka Polskiego. Ze względów pandemicznych od wielu miesięcy żyjemy w trudnej i niecodziennej sytuacji, w której kształcenie przeniosło się na platformy internetowe, a nauczanie odbywa się przeważnie w formie zdalnej. Tegoroczna konferencja skupiła się wokół wyzwań i problemów związanych z edukacją i pracą online dla osób, których głos jest narzędziem pracy. Główne pytania dotyczyły praktyki dobrego mówienia, by mówić; głośno, wyraźnie i nie przeciążać głosu podczas pracy online oraz pomocnych zasad i ćwiczeń w pracy nad głosem i mową. „GŁOS I ONLINE" zaplanowane zostało nie tylko jako wykłady, lecz także w formie warsztatów prowadzonych przez znakomitych specjalistów i praktyków. Była to również okazja do zadania nurtujących uczestników seminarium pytań z zakresu pracy nad głosem oraz szansa na konsultacje ze specjalistami od emisji głosu i wystąpień publicznych.

Konferencję otworzyły dr hab. Magdalena Majdak (Uniwersytet Humanistyczno-społeczny SWPS w Warszawie, Instytut Języka Polskiego Polskiej Akademi Nauk) wraz z Marią Bończykową (Uniwersytet Warszawski, SWPS). wprowadzając w problematykę seminarium. W pierwszym wykładzie dr Agata Hącia (Uniwersytet Warszawaki) przedstawiła *Problemy fonetyczne w pytaniach słuchaczy Polskiego Radia i korespondentów Poradni Językowej UW* , podkreślając różnorodność zagadnień, jakim są zainteresowani zarówno słuchacze radiowi, jak i osoby zwracające się do poradni językowej, która ma internetowy charakter i mieści się na stronie www.poradniajezykowa.uw.edu.pl. Ukazała różne przykłady pytań słuchaczy i internautów dotyczące osobistych rozterek czy zaobserwowanych sytuacji w mediach i przestrzeni publicznej przed pandemią oraz w jej trakcie. Wątki fonetyczne dotyczyły: poprawnego akcentowania, manier i niestaranności wymowy, upraszczania wymowy grup głosek, redukcji spółgłosek, wymowy skrótowców i wyrazów obcego pochodzenia, fonetycznych zniekształceń czy prozodii. Jednocześnie podkreśliła, że na kwestię wymowy wyczuleni są jedynie świadomi użytkownicy języka polskiego, a dzięki ilości zapytań (czasem nacechowanych emocjami, czy przybierających charakter apeli i wezwań) można stwierdzić, że zależy im na poprawności językowej i fonetycznej. W dyskusji, jaka wywiązała się po wykładzie dr Hącio, pojawił się postulat dotyczący potrzeby zaktualizowania słownika fonetycznego bądź poradnika z załączonymi nagraniami wymowy (również na podstawie badań rezonansem).

Z kolei Maria Bończykowa (Uniwersytet Warszawski) wyeksponowała w swoim wystąpieniu i omówiła newralgiczne zasady dotyczące *Głosu i mówienia w pracy online*, dzieląc się swoimi osobistymi refleksjami dotyczącymi przejścia z pracy „na żywo” do szkoleń online, jak również swoim wieloletnim, bogatym doświadczeniem wynikającym ze współpracy z dziennikarzami radiowymi i telewizyjnymi, aktorami, lektorami, a także z przedstawicielami innych zawodów, które wymagają świadomego posługiwania się głosem i mówieniem w celu kształtowania wizerunku. W jaki sposób zaprezentować wizerunek osoby dobrze się komunikującej i otwartej na komunikację? Co wpływa na wiarygodność i siłę przekazu? Omawiane zagadnienia dotyczyły nastawienia i przygotowania do sytuacji zdalnego komunikowania się przed połączeniem online oraz w trakcie pracy zdalnej ze szczególnym uwzględnieniem: oddechu, głośności, tempa, dykcji i estetyki mówienia oraz budowania ekspresji. Ćwiczenia obejmowały rozwój świadomego kontaktu z ciałem i mowy ciała, radzenia sobie z nadmiernymi napięciami mięśniowymi (dotyczącymi m.in. żuchwy, krtani, gardła, krtani, barków), które bezpośrednio wpływają na głos, oraz ćwiczenia usprawniające, rozgrzewające i rozluźniające aparatu mowy. Na zakończenie wywiązała się dyskusja dotycząca świadomego stosowania gestu oraz intensywności kontaktu w komunikowaniu się online. Między innymi zostały przytoczone najnowsze wyniki badań wpływu długotrwałych rozmów wideo:*Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom Fatigue Technology, Mind and Behaviour, 2021*, przeprowadzone przez Jeremy'ego Bajorsona i jego zespół

Po przerwie wykład, a przede wszystkim warsztat pt.: *Technika Alexandra – mniej znaczy więcej* poprowadziła specjalistka Magdalena Kędzior (Akademia Teatralna w Warszawie, Uniwersytet SWPS, Brytyjskie Stowarzyszenie Nauczycieli Techniki Alexandra), rozpoczynając od ćwiczenia uruchamiającego obserwację, świadomość i czucie ciała w pozycji siedzącej przy komputerze. Krótko naświetliła sylwetkę twórcy, którym był australijski aktor Friderick Mathias Alexander (1869–1955), a następnie skoncentrowała się głównie na jakości metody oraz problemach i potrzebach wynikających z pracy głosem w systemie online. Zwróciła uwagę na niekorzystne nawyki i główne tendencje: nadmierne przeprostowanie i usztywnienie górnej części ciała, co powoduje utratę ugruntowania, pochylenie w stronę rozmówcy/ monitora i oklapnięcie/ zgarbienie, ograniczenie swojej przestrzeni negatywnie wpływające na posturę, oddech, mięśnie szyi/ gardła i w efekcie na jakość głosu oraz postawę mobilizacji/ nadaktywności prowadzącą do napięcia psychofizycznego. Warsztat był bogaty w ćwiczenia ułatwiające obserwowanie samego siebie i skłaniające do refleksji, dzięki czemu ich uczestnikom łatwiej było odczuć pierwsze korzystne zmiany oparte na podstawowych aspektach Techniki Alexandra: relacja szyja–głowa, szerokie plecy, kontrolowany wydech i ciężar ciała w dół, głowa i uszy w górę, zmiany wprowadzone na poziomie świadomości i myśli, dbanie o całość /tensegracje organizmu, mniej działania, ale więcej świadomości (zaniechanie/powstrzymanie). Podsumowaniem był zestaw działań pierwszej pomocy oraz sprawdzenie w działaniu własnych odruchów „stanu gotowości”, co niewątpliwie sprzyjało autorefleksji uczestników.

W czwartym z wykładów Beata Ciecierska-Zajdel (Zakład Logopedii i Emisji Głosu Uniwersytetu Warszawskiego) skupiła się na *Pauzach wypełnionych w wypowiedziach publicznych. Jak uniknąć niepotrzebnych eee, yyyy, emmm?*, rozpoczynając od postawienia hipotez dotyczących wzmagania pewnych tendencji głosowo-oddechowych w pracy online. Przybliżyła funkcje, problemy, rozwiązania oraz ćwiczenia dotyczące zastosowania rodzajów pauz – najsilniejszego środka ekspresji. Przechodząc do głównego tematu, skupiła się na istniejących badaniach i teoriach komunikacji, typologii, przyczynie ich powstawania, zastosowaniu i rozwiązaniach potrzebnych w komunikowaniu się online. Proponowane ćwiczenia były oparte na posługiwaniu się mową z perspektywy psycholingwistycznej (konceptualizacja, semantyzacja/„ugramatycznienie", transfer motoryczny) oraz treningu behawioralnego. Po wystąpieniu dyskusja dotyczyła złożoności badań nad pauzą wypełnioną, określaną również jako „jęki namysłu", zarówno z punktu widzenia nadawcy, jak i odbiorcy.

Finałowym punktem programu był panel dyskusyjny pt.: „Plusy i minusy zdalnego kształcenia głosu i mowy" z udziałem dr hab. Magdaleny Majdak (Uniwersytet SWPS), dr hab. n. med. Eweliny Sielskiej-Badurek (Klinika Otolaryngologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego), Daniela Bordmana (psychoterapeuta, aktor, trener), Jagi Voice (logopeda, pedagog śpiewu, lektorka) oraz słuchaczek studiów podyplomowych „Kształcenie głosu i mowy" prowadzonych przez Uniwersytet SWPS w Warszawie: Małgorzaty Komońskiej, Justyny Oski i Agnieszki Tomeckiej. Dyskusję prowadził Krzysztof Jakubowski (dziennikarz Programu II Polskiego Radia). Panel rozpoczęły słuchaczki studiów podyplomowych „Kształcenie głosu i mowy" przedstawiając wyniki ankiety dotyczącej zajęć online w roku akademickim 2020/21.

W ankiecie brało udział 30 osób, perspektywa studentów była zróżnicowana:

» ponad 60% studentów określiło naukę online jako słabszą niż stacjonarna, ale wystarczająco wartościową, by osiągnąć cele, które sobie postawili, rozpoczynając studia ;
» około 30 % studentów określiło nauczanie zdalne jako słabszą formę niż stacjonarna z komentarzem, że lepiej byłoby poczekać cały rok i odbyć zajęcia w trybie bezpośrednim;
» 10% studentów stwierdziło, że forma zdalna jest ich zdaniem lepsza niż stacjonarna i można zmienić tryb nauczania na pełnowymiarową naukę zdalną.
» Pytania dotyczyły również idealnego trybu nauki, czyli spełniającego wszystkie oczekiwania studenta:
» około 60% wskazało na tok hybrydowy (wykłady w trybie online, zajęcia z ciałem i ćwiczenia z głosem w trybie stacjonarnym);
» prawie 30% studentów opowiedziało się za stacjonarną formą nauki spełniającą w całości ich oczekiwania;
» 10% studentów stwierdziło, że forma online całkowicie spełnia ich oczekiwania, z którymi podjęli kształcenie.
» Wady i bariery kształcenia głosu i mowy w nauczaniu zdalnym:

- 90% ankietowanych wskazało jako wadę nauczania zdalnego brak możliwości korekty podczas ćwiczeń przez wykładowcę, ponieważ wykładowca nie widzi całej sylwetki a studenci nie są pewni czy prawidłowo wykonują ćwiczenia;
- ponad 50% ankietowanych jako problem wskazało brak możliwości odseparowania od domowników oraz skrępowanie dotyczące sąsiadów podczas ekspresyjnych, donośnych ćwiczeń głosowych;
- głównym problemem technicznym był słabej jakości sprzęt i mikrofony, które w pracy z głosem są ważnym nośnikiem dźwięku;
- barierą według studentów była siedząca forma zajęć przed komputerem i towarzyszące temu zmęczenie (obciążenie dla wzroku, ciała, umysłu);
- wadą była również zubożona forma procesu grupowego, który jest łatwiejszy w kontakcie „na żywo".

Zalety kształcenia głosu i mowy w formie zdalnej:

- mniej niż 50% ankietowanych wskazało jako zaletę zachowanie bezpieczeństwa;
- ankietowani jednomyślnie określili, że najważniejszą zaletą jest oszczędność czasu związana z przygotowaniem do zajęć (kwestia dojazdu, stanie w korkach itp.);
- 76% ankietowanych uznało za zaletę możliwość uczestnictwa w zajęciach nawet w przypadku choroby lub wyjazdu (w grupie były osoby chore na COVID-19 i jeśli kondycja na to pozwalała, uczestniczyły w zajęciach, a dzięki formie zdalnej reszta grupy była bezpieczna; jedna studentka łączyła się z Meksyku bez względu na bariery czasowe i dystans). Studenci oprócz odpowiedzi na zadane pytania mogli dodać własny komentarz. Jedna z ankietowanych osób podzieliła się swoim osobistym doświadczeniem, podkreślając, że uczestnictwo w zajęciach i praca z głosem pomogły jej wyjść z depresji.

Zaproszeni profesjonaliści podczas dyskusji dzielili się swoim doświadczeniem dydaktycznym i metodycznym oraz zmianami, jakie nastąpiły z powodu przejścia z trybu stacjonarnego na online. Omawiano korzyści i szanse wynikające z pracy zdalnej, m.in.: praca na odległość z osobami z różnych stron świata, dostępność specjalistów oraz bezpieczeństwo zdrowotne; pojawiła się potrzeba rehabilitacji i ćwiczeń osób, które nadwyrężały głos w pracy online/ home office, a które przed pandemią nie potrzebowały takiego wsparcia; dobre warunki domowe sprzyjały uważności, intymnej/kameralnej pracy w „rodzeniu głosu", wyłączenie kamer komputerów i zmysłu wzroku pogłębiło wrażliwość słuchową i dało zaskakująco lepsze efekty w rozwoju świadomości czuciowo-ruchowej, nagrywanie materiału również wpłynęło rozwój umiejętności w operowaniu głosem, co udokumentowała dr hab. Magdalena Majdak, dzieląc się nagraniem dokumentującym ów postęp. Do niewątpliwych ograniczeń pracy online podczas trwającej pandemii głównie można zaliczyć m.in.: różnorodne problemy techniczne, brak możliwości rzetelnej medycznej diagnozy głosu bez kontaktu w gabinecie (np.: ocena endoskopowa, czynnościowa czy akustyczna), trudniejsza praca nad artykulacją, wpływ ustawienia kamery

na nieprawidłową postawę ciała (tzw. ukrzeslowienie). Postęp techniczny jest bardzo szybki i być może wkrótce wymienione trudności nie będą aktualne.

Podsumowując seminarium, dr hab. Magdalena Majdak wskazała, że ocena zdalnego kształcenia głosu i mowy nie jest jednoznaczna, gdyż jesteśmy w nieustającym polu doświadczeń, które wciąż inspirują i ciekawią. Pytanie, co zostanie ze zdalnej nauki, gdy student znajdzie się bez komputera i jak będzie brzmiał jego głos, pozostaje bez odpowiedzi.

Jednakże różnorodna formuła seminarium (wykłady, warsztaty, dyskusje, autorefleksje) stworzyła możliwość wymiany doświadczeń przez profesjonalistów pracujących w formie zdalnej edukacji i wzbogaciła warsztaty pracy uczestników.

Cenne było holistyczne podejście do głosu łączące teorię i praktykę nie tylko z zakresu emisji głosu, ale również z obszaru logopedii artystycznej, fonetyki, językoznawstwa, wizerunku, świadomej pracy z ciałem czy otolaryngologii.