

**Magdalena Michalik**

*Akademia Nauk Stosowanych  
w Nowym Sączu*

ORCID: 0009-0009-7916-7527

**Anna Solak**

*Akademia Nauk Stosowanych  
w Nowym Sączu*

ORCID: 0000-0002-5933-1379

„Eruditio et Ars”

półrocznik Wydziału Nauk Społecznych i Sztuki  
Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu  
nr 1/2026 (12), maj 2026

## Aktywność werbalna studentów w przestrzeni akademickiej jako wyzwanie logopedyczne

### Streszczenie

Publiczne zabieranie głosu jest czynnością wymagającą, mówca może się nie czuć w pełni przygotowany do takiego zadania. Wystąpienie przed grupą osób, nawet dobrze znanych, z różnych przyczyn budzi często niepokój, a w konsekwencji powstrzymuje potencjalnego mówcę przed zabraniem głosu. Patrząc z perspektywy wykładowcy akademickiego, daje się zauważyć, że uczelnia jest miejscem, gdzie, z różną częstotliwością, obserwuje się niepewność potencjalnych mówców, ich nieznaczne zaangażowanie w dyskusję czy niechęć do zabierania głosu. Te spostrzeżenia stały się punktem wyjścia do prowadzonych badań, które na wstępie mają pokazać, co decyduje o tym, że student zabiera głos podczas zajęć, a co sprawia, że wybiera milczenie. W artykule zawarto teoretyczne rozważania dotyczące trudności i wyzwań związanych z wystąpieniami publicznymi, wyniki badań autorskich oraz propozycje działań z zakresu logopedii artystycznej, które mogą wspomóc tych, którzy podczas publicznego zabierania głosu czują się niepewnie

**Słowa kluczowe:** wystąpienia publiczne, logopedia artystyczna, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia fonacyjne, ćwiczenia artykulacyjne

### Students' Verbal Activity in the Academic Space as a Speech Therapy Challenge

#### Abstract

Public speaking is a demanding activity, and speakers may not feel fully prepared to undertake such a task. Delivering a speech in front of an audience—even one composed of well-known individuals—can, for various reasons, evoke anxiety and, consequently, discourage a potential speaker from taking the floor. From the perspective of an academic lecturer, the university constitutes an environment in which, with varying frequency, one can observe the uncertainty of potential speakers, their limited engagement in discussions, or their reluctance to speak. These observations became the starting point for the present study, which aims, in its initial stage, to identify the factors that determine whether a student chooses to speak in front of a group during classes or remains silent. The article presents theoretical considerations concerning the difficulties and challenges associated with public speaking, the results of the author's own research, and proposals for interventions within the field of artistic speech therapy that may support individuals who experience insecurity when speaking in public.

**Keywords:** public speaking, artistic speech therapy, breathing exercises, phonation exercises, articulation exercises

## Wprowadzenie

Pojęcie *wystąpienia publiczne* przez wielu z nas bywa kojarzone z sytuacją sceniczną, oficjalnym przemówieniem, liczną widownią. W literaturze można się spotkać ze stwierdzeniem, że wszelkie formy wypowiedzania się, podczas których jesteśmy poddani ocenie publiczności, uznaje się za wystąpienia publiczne (Graczyk, Piekutowski, 2021, s. 8). Tak szerokie rozumienie tytułowego pojęcia determinuje objęcie nim również mniej oficjalnych rozmów, w których publiczność może się ograniczać wyłącznie do jednej osoby. Co więcej, przyjęcie takiego punktu widzenia sprawia, że wystąpienia publiczne stają się codziennością (Lucas, 2008; Graczyk, Piekutowski, 2021). Zabieranie przez nas głosu w różnych sytuacjach: podczas rozmów kwalifikacyjnych, w grupach znajomych, w pracy, na uczelni, zebraniu, wiąże się z ekspozycją na ocenę społeczną, co może generować poczucie presji, lęku, niepewności. Z drugiej strony wystąpienia publiczne są istotnym elementem funkcjonowania społecznego, pozwalającego budować własny wizerunek, pewność siebie i umiejętności komunikacyjne, co z kolei staje się fundamentem świadomego wyrażania siebie, swoich myśli i poglądów w przestrzeni publicznej (Lucas, 2008).

Publiczne zabieranie głosu w życiu osoby dorosłej bywa niekiedy niezwykle atrybutem. Nie każdy jednak rodzi się mówcą doskonałym. Na szczęście umiejętność tę można kształcić. Dostępne na rynku poradniki z zakresu wystąpień publicznych obejmują w swoich treściach zagadnienie tremy, z którą wiążą się konkretne mechanizmy ograniczające efektywność prezentacji. Mogą to być: lęk przed oceną społeczną, negatywne przekonania na temat własnych kompetencji, nadmierne pobudzenie fizjologiczne, prowadzące do zakłóceń płynności wypowiedzi oraz obniżenia spójności przekazu (Buksak, 2025, s. 182-192). Trema opisywana bywa jako rezultat nadmiernego pobudzenia bądź przeciążenia poznawczego w sytuacji ekspozycji publicznej, może prowadzić do trudności w organizacji wypowiedzi oraz ograniczonego dostępu do przygotowanych treści (Bucki, 2017). Uzasadnia to konieczność przygotowywania się do przemawiania, obejmującego zarówno opracowanie struktury wypowiedzi, jak i naukę metod i technik regulujących napięcie emocjonalne (Bucki, 2017). W literaturze podkreśla się, że trema jest istotną barierą w sytuacji przemawiania przed audytorium, a zjawiska jej towarzyszące nie ograniczają się wyłącznie do sfery emocjonalnej, lecz przekładają się bezpośrednio na sposób realizacji wypowiedzi mówcy. Utrzymujący się lęk i napięcie prowadzą do ograniczonej kontroli nad głosem, zaburzeń rytmu i tempa wypowiedzi, niewłaściwego gospodarowania wydechym powietrzem czy też nieprawidłowości w zakresie dykcji i artykulacji (Grzesiak, 2020).

Okres studiów wydaje się dla młodych ludzi dobrym czasem, w którym można się oswoić z wieloma ze wspomnianych problemów towarzyszących publicznemu zabieraniu głosu, a zajęcia na uczelni – niezłym miejscem ćwiczeń przed audytorium. Niniejszy artykuł jest próbą wskazania, co sprawia, że studenci zabierają głos podczas zajęć na uczelni oraz dlaczego milczą. Przede wszystkim jednak stanowi zachętę do podjęcia ćwiczeń logopedycznych ukierunkowanych na doskonalenie prozodii mowy, dykcji i emisji głosu, co pozwala kształcić prawidłowe nawyki oddechowe, fonacyjne,

artykulacyjne i rezonacyjne. Wykonywanie zaproponowanych ćwiczeń w kontekście przygotowań do wystąpień publicznych bywa przydatne, gdyż przyczynia się do zachowania większej kontroli nad oddechem i głosem, zwiększa precyzję artykulacyjną oraz wspiera spójność przekazu (Kazanecka, Szkiełkowska, 2011, s. 13).

## 1. Wystąpienia publiczne jako ważny element funkcjonowania społecznego i zawodowego

Wystąpienia publiczne są postrzegane nie tylko jako prezentacja treści, ale również jako forma skutecznego oddziaływania na odbiorców poprzez precyzyjną i kontrolowaną komunikację. Każdy człowiek ogrywa rolę mówcy, gdyż wystąpienia publiczne pojawiają się w różnych sytuacjach życia codziennego, np. podczas zabierania głosu w szkole, na uczelni czy w pracy. W każdej z tych sytuacji mówca powinien dostarczać konkretną wartość merytoryczną oraz świadomie oddziaływać na odbiorców (Buksak, 2025). W literaturze wyróżnia się trzy kluczowe zasady przygotowania i prowadzenia przemówienia: a) unikanie monotonii i niedopuszczanie do znudzenia słuchaczy; b) aktywne zainteresowanie odbiorców; c) wzbudzanie refleksji wśród odbiorców oraz przekazanie własnego sposobu myślenia (Kordziński, 2014). Warto zaznaczyć, że świadoma praca nad głosem przyczynia się do skutecznej realizacji wspomnianych zasad. Jednocześnie umiejętność prawidłowego wykorzystywania potencjału głosowego staje się istotnym narzędziem w przygotowaniu do licznych trudności i wyzwań, z jakimi spotyka się mówca podczas wystąpień publicznych.

## 2. Trudności i wyzwania związane z wystąpieniami publicznymi

Publiczne zabieranie głosu jest często sytuacją trudną, rodzącą napięcie i stres u mówcy. Nawet niewymagające audytorium bywa przyczyną niepewności czy tremy. Można wskazać liczne czynniki utrudniające przebieg wystąpienia. Część z nich dotyczy merytorycznej strony zabierania głosu przed publicznością, inne strony technicznej, a jeszcze inne psychologicznych uwarunkowań samego mówiącego (Kordziński, 2014, s. 61-74). Do trudności związanych z wymiarem merytorycznym zalicza się przede wszystkim nieadekwatne przygotowanie treści bądź brak klarownej struktury wypowiedzi. Problemem może być także nadmiar informacji utrudniającej selekcję najważniejszych treści oraz ich logiczne uporządkowanie. W takich sytuacjach mówca miewa trudność z zachowaniem spójności wypowiedzi, odpowiednim tempem prezentacji, jak również właściwym dostosowaniem zakresu prezentowanych treści do poziomu wiedzy odbiorców (Beling, 2011). Nieodpowiednie dostosowanie treści do potrzeb i oczekiwań publiczności oraz niewystarczające opracowanie przykładów związanych z omawianymi zagadnieniami to kolejne wyzwania związane z aspektem merytorycznym wystąpienia. W konsekwencji problemy te mogą prowadzić do obniżenia klarowności przekazu oraz ograniczenia jego potencjału w oddziaływaniu na poziom zaangażowania słuchaczy (Kazanskaia, 2025).

Drugim obszarem trudności, z jakim muszą się mierzyć mówcy, jest techniczna strona realizacji wystąpienia. Należą do niej problemy dotyczące obsługi sprzętu multimedialnego, nieadekwatne opracowanie materiałów wizualnych (np. nieczytelne slajdy, nadmiar tekstu czy nieprawidłowy dobór elementów graficznych), a także niedostosowanie parametrów głosu do warunków akustycznych pomieszczenia i liczności audytorium (Blein, 2010). Jagoda Bloch (2024) zauważa, że techniczna strona przemówienia bywa ściśle związana z warunkami głosowymi mówcy, który w trakcie przemówienia może doświadczać trudności związanych z nieprawidłowym wykorzystaniem elementów emisji głosu, takich jak oddech, fonacja, rezonans, artykulacja i dykcja. Konsekwencją tego staje się obniżenie precyzji artykulacyjnej, niewłaściwa realizacja cech prozodycznych wypowiedzi i nieprawidłowości w zakresie fonacji. Trudności mówcy mogą wielokrotnie dotyczyć także nieraz przekazu niewerbalnego w zakresie postawy ciała, gestykulacji, mimiki czy kontaktu wzrokowego z odbiorcą. Opisane problemy wpływają bezpośrednio na jakość wystąpienia, ograniczając klarowność wypowiedzi oraz skuteczność oddziaływania na słuchaczy (Bloch, 2024, s. 105-116).

Oprócz trudności o charakterze merytorycznym i technicznym na przebieg wystąpień publicznych wpływają czynniki psychologiczne, dotyczące stanu emocjonalnego mówcy w sytuacji ekspozycji społecznej. W literaturze często opisywane są w kontekście lęku przed wystąpieniami publicznymi (ang. *public speaking anxiety*), który obejmuje współwystępujące komponenty poznawcze, behawioralne i fizjologiczne, takie jak obawa przed negatywną oceną ze strony audytorium, obniżona zdolność koncentracji na treści komunikatu czy też reakcje somatyczne przejawiające się w postaci napięcia mięśniowego lub tachykardii (Nęcki, 2000).

W niniejszym artykule skoncentrowano się na technicznej stronie wystąpień publicznych, ze szczególnym uwzględnieniem uwarunkowań głosowych i aspektów logopedycznych, stanowiących istotny element w przygotowaniu mówcy.

### 3. Charakterystyka wystąpień publicznych z perspektywy logopedii artystycznej

Logopedia artystyczna stanowi jeden z obszarów logopedii, zajmujący się kształtowaniem kompetencji i sprawności językowych i komunikacyjnych na poziomie wzorcowym. Jej zakres obejmuje kulturę słowa w szerokim rozumieniu, czyli przygotowanie ortofoniczne, głosowe oraz interpretacyjne, z uwzględnieniem zasad retoryki, w tym sztuki wystąpienia publicznego. Ponadto logopedia artystyczna integruje obszary logopedii ogólnej, ortofonii, emisji i higieny głosu, kultury żywego słowa, retoryki oraz teorii i historii literatury, co umożliwi wszechstronne przygotowanie osób zawodowo posługujących się głosem (Kamińska, 2016).

W logopedii artystycznej podkreśla się, że przebieg wystąpienia publicznego jest zależny od kilku elementów związanych z przygotowaniem mówcy, takich jak a) emisja głosu, b) ekspresja językowa, c) niewerbalne zachowania komunikacyjne, d) autoprezentacja, e) warstwa merytoryczna czy też f) prozodia mowy (Kamińska,

2016). Obszary te nie stanowią odrębnych bytów, lecz przenikają się i wzajemnie na siebie oddziałują. Przykładowo, nieprawidłowa realizacja akcentu zdaniowego (element prozodii) może wynikać z nawykowego, nieekonomicznego toru oddechowego (element emisji), co z kolei wpływa na klarowność przekazu (warstwa merytoryczna). Logopedia artystyczna, poprzez holistyczne podejście, dostarcza narzędzi do świadomego kształtowania każdego z tych komponentów. Należy więc podkreślić, że przebieg wystąpienia publicznego pozostaje zależny od licznych elementów związanych z przygotowaniem mówcy (Kamińska, 2016).

Wśród wskazanych obszarów szczególne znaczenie przypisuje się emisji głosu, rozumianej jako zespół skoordynowanych czynności oddechowo-fonacyjno-artykulacyjnych, które mają służyć świadomemu wytwarzaniu dźwięków mowy, wzorcowych pod względem dykcji i rezonansu. Prawidłowe posługiwanie się głosem sprawia, że mówca potrafi celowo i ekonomicznie wykorzystywać swój potencjał głosowy, dostosowując go do warunków akustycznych i wymagań zadania głosowego (Kazaneczka, Szkielkowska, 2011). Warto podkreślić, że systematyczna praca nad prawidłową emisją głosu przyczynia się do redukcji szeregu niechcianych zjawisk towarzyszących wystąpieniom publicznym, takich jak drżenie głosu, nadmierne napięcie mięśniowe w obrębie narządów artykulacyjnych szyi, gardła oraz krtani, spłycony oddech, niekontrolowane zmiany wysokości i natężenia głosu czy też objawy niepełności mowy (Tarasiewicz, 2011).

#### 4. Aktywność werbalna studentów – badania własne

Aktywność werbalna studentów stanowi istotny wskaźnik ich zaangażowania w proces dydaktyczny (Szewczuk, 2014), dla prowadzących zajęcia może być informacją zwrotną, świadczącą o zainteresowaniu omawianą tematyką, a jednocześnie sygnalizować ewentualne trudności w rozumieniu prezentowanych treści. W toku obserwacji zajęć akademickich często zauważa się, że studenci wykazują niepewność w zabieraniu głosu, przejawiającą się rzadkim udziałem w dyskusjach grupowych oraz ograniczonymi reakcjami na pytania prowadzącego pomimo znajomości środowiska czy tematu. Zjawisko to może wynikać zarówno z czynników merytorycznych, technicznych, jak i psychologicznych.

Celem prowadzonych badań było zidentyfikowanie tego, czy studenci widzą potrzebę pracy nad emisją głosu, a także wskazanie czynników warunkujących aktywność werbalną studentów podczas zajęć oraz określenie, co motywuje ich do zabierania głosu lub pozostawiania w milczeniu.

#### Osoby badane

W badaniu wzięło udział 71 osób w wieku od 18 do 38 lat ( $M = 21.99$ , a  $SD = 3,74$ ). Struktura próby była wysoko homogeniczna ze względu na płeć – 97,2% próby stanowiły kobiety.

## Procedura badawcza

Badanie przeprowadzono internetowo, z wykorzystaniem narzędzia Google Forms. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy, a osoby badane zostały poinformowane o celu badania oraz o możliwości rezygnacji na każdym jego etapie bez podawania przyczyny. Wypełnienie ankiety zajmowało średnio około pięciu minut. Respondenci nie otrzymywali wynagrodzenia.

## Narzędzia badawcze

W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety, skonstruowany na potrzeby niniejszego projektu, składający się z trzech części: metryczki (płeć, wiek) oraz dwóch pytań zasadniczych dotyczących czynników wpływających na decyzję o udziale lub rezygnacji z udziału w dyskusji podczas zajęć uczelnianych.

*Czynniki motywujące do udziału w dyskusji.* Respondenci zostali poproszeni o wskazanie czynników, które zachęcają ich do aktywnego udziału w dyskusji. W pytaniu możliwe było dokonanie wyboru wielu odpowiedzi. Lista czynników została opracowana na podstawie przeglądu literatury dotyczącej barier i motywatorów w komunikacji akademickiej oraz wstępnych wywiadów ze studentami. Ostateczna lista obejmowała następujące kategorie: (1) Zainteresowanie poruszonym tematem, (2) Poczucie bezpieczeństwa i akceptacji w grupie, (3) Zachęcająca postawa prowadzącego, (4) Niski poziom odczuwanego stresu lub lęku, (5) Poczucie odpowiedniego przygotowania merytorycznego, (6) Chęć wyrażenia własnego zdania, (7) Pozytywne doświadczenie z wcześniejszych wystąpień lub dyskusji. Dodatkowo pozostawiono miejsce na odpowiedzi otwarte, umożliwiając respondentom wskazanie dodatkowych czynników.

*Czynniki wpływające na rezygnację z udziału w dyskusji.* Analogicznie skonstruowano pytanie dotyczące barier w aktywnym uczestnictwie. Respondentów proszono o zaznaczenie powodów, dla których rezygnują z zabrania głosu w dyskusji, z możliwością wyboru wielu odpowiedzi. Pytanie zawierało następujące kategorie: (1) Obawa przed popełnieniem błędu, (2) Lęk przed negatywną oceną ze strony prowadzącego, (3) Lęk przed negatywną oceną ze strony grupy, (4) Nieprzygotowanie merytoryczne, (5) Wysoki poziom doświadczanego stresu przed zabranieniem głosu, (6) Brak wewnętrznej motywacji, (7) Brak zainteresowania tematem dyskusji. Również w tym pytaniu przewidziano możliwość udzielenia odpowiedzi otwartej.

### 4.1. Analiza statystyczna

Zebrane dane poddano analizie ilościowej z wykorzystaniem programu IBM SPSS Statistics w wersji 31. W pierwszym kroku przeprowadzono analizę statystyk opisowych dla zmiennych demograficznych, a następnie obliczono częstości wskazań (liczebności i procenty) dla poszczególnych czynników w obu pytaniach wielokrotnego wyboru. Odpowiedzi otwarte zostały poddane analizie jakościowej – pogrupowano je w kategorie tematyczne i przedstawiono w formie opisowej jako

uzupełnienie danych ilościowych. Ze względu na charakter pytań (wielokrotnego wyboru, respondenci mogli wskazać dowolną liczbę odpowiedzi) nie stosowano testów statystycznych porównujących proporcje, ale jedynie opisano rozkłady odpowiedzi.

W celu sprawdzenia, czy odsetek osób deklarujących chęć poprawy jakości emisji głosu oraz potrzebę udziału w zajęciach z emisji głosu różni się istotnie od rozkładu losowego (50%), zastosowano test chi-kwadrat ( $\chi^2$ ). Test ten pozwala ocenić, czy zaobserwowana częstość wskazań różni się istotnie statystycznie od częstości oczekiwanej przy założeniu równego rozkładu odpowiedzi "tak" i "nie".

## 4.2. Wyniki

Analiza potrzeb w zakresie emisji głosu wykazała, że istotna statystycznie większość badanych dostrzega u siebie trudności w tym obszarze ( $\chi^2 = 45,71$ ;  $p < 0,001$ ); 64 osoby (90,1% próby) zadeklarowały chęć poprawy jakości emisji głosu podczas wystąpień publicznych. Ponadto 67 respondentów (94,4%) uznało, że udział w zajęciach poświęconych prawidłowej emisji i modulacji głosu byłby dla nich pomocny ( $\chi^2 = 55,90$ ;  $p < 0,001$ ).

Respondenci zostali poproszeni o wskazanie czynników, które motywują ich do aktywnego udziału w dyskusji. Najczęściej wybieranym czynnikiem okazało się *Zainteresowanie poruszonym tematem*, które wskazało 53 badanych (74,6% próby). Tuż za nim znalazło się *Poczucie bezpieczeństwa i akceptacji w grupie*, istotne dla 50 osób (70,4%). Kolejnym ważnym aspektem była *Zachęcająca postawa prowadzącego*, którą wymieniło 47 uczestników (66,2%). Niski poziom odczuwanego stresu lub lęku wskazały 42 osoby (59,2%), a *Poczucie odpowiedniego przygotowania merytorycznego* okazało się istotne dla 40 badanych (56,3%).

Rzadziej respondenci wskazywali na *Chęć wyrażenia własnego zdania* (29,6%) oraz *Pozytywne doświadczenia z wcześniejszych wystąpień* (22,5%). Pojedyncze osoby (8,5%) udzieliły odpowiedzi otwartych, które nie mieściły się w zaproponowanych kategoriach. Wśród nich znalazły się takie motywacje, jak np. *chęć uniknięcia niezręcznej ciszy na sali czy brak odpowiedzi innych studentów*.

Respondenci zostali poproszeni również o wskazanie czynników skłaniających ich do rezygnacji z aktywnego udziału w dyskusji. Najczęściej wskazywaną barierą okazała się *Obawa przed popełnieniem błędu*, którą wymieniło 47 badanych (66,2% próby). Niewiele rzadziej respondenci wskazywali na *Lęk przed negatywną oceną ze strony grupy* ( $n = 46$ ; 64,8%) oraz *Lęk przed negatywną oceną ze strony prowadzącego* ( $n = 43$ ; 60,6%). Te trzy czynniki, związane z obawą przed oceną społeczną, stanowią najsilniejszą grupę czynników hamujących przed udziałem w dyskusji.

Kolejnymi istotnymi powodami rezygnacji okazały się: *Wysoki poziom doświadczanego stresu przed zabránieniem głosu* ( $n = 39$ ; 54,9%) oraz nieprzygotowanie merytoryczne samych studentów ( $n = 38$ ; 53,5%). Czynniki związane z motywacją wewnętrzną i zainteresowaniem tematem były wskazywane rzadziej: *Brak zainteresowania tematem dyskusji* wymieniły 24 osoby (33,8%), a *Brak wewnętrznej motywacji* – 15 osób (21,1%).

Większość respondentów wskazywała na kombinację kilku czynników, co sugeruje, że decyzja o rezygnacji z udziału w dyskusji jest zwykle uwarunkowana wieloaspektowo, a nie pojedynczym powodem. Szczególnie często współwystępowały ze sobą obawy przed oceną (ze strony grupy i prowadzącego) oraz obawa przed popełnieniem błędu.

### 4.3. Dyskusja

Przeprowadzone analizy ujawniły dwa komplementarne obrazy czynników wpływających na aktywność studentów w trakcie dyskusji akademickich. Z jednej strony występują czynniki hamujące, powstrzymujące przed zabraniem głosu, z drugiej – motywatory do tego zachęcające. Łączna interpretacja tych wyników pozwala na sformułowanie spójnej interpretacji uwarunkowań uczestnictwa w dyskusji akademickiej.

Najsilniejszymi barierami okazały się czynniki związane z lękiem przed oceną społeczną: obawa przed popełnieniem błędu (66,2%), lęk przed negatywną oceną ze strony grupy (64,8%) oraz lęk przed oceną prowadzącego (60,6%). Te trzy czynniki, osiągające zbliżone, wysokie wartości procentowe, wskazują, że główne przeszkody w podejmowaniu aktywności dyskusyjnej mają charakter lękowo-oceniający, a nie merytoryczny czy motywacyjny. Studenci nie tyle nie chcą zabierać głosu, ile obawiają się konsekwencji swojego wystąpienia – błędu, krytyki, ośmieszenia. Wysokie wskazania dla odczuwanego stresu (54,9%) dodatkowo potwierdzają tę interpretację. Co istotne, brak zainteresowania tematem (33,8%) i brak wewnętrznej motywacji (21,1%) uzyskały wyraźnie niższe wyniki, co sugeruje, że to nie treść, lecz kontekst społeczny stanowi główną barierę.

Symetrycznie do obrazu barier najsilniejsze motywatory okazały się związane z poczuciem bezpieczeństwa i zainteresowaniem. Zainteresowanie tematem (74,6%) – najwyżej wskazywany czynnik – wskazuje, że studenci chcą mówić o tym, co ich angażuje poznawczo. Jednak równie istotne okazały się czynniki środowiskowe: poczucie bezpieczeństwa i akceptacji w grupie (70,4%) oraz zachęcająca postawa prowadzącego (66,2%). Oznacza to, że bezpieczna przestrzeń okazuje się warunkiem koniecznym do tego, by zainteresowanie tematem mogło się przełożyć na faktyczną aktywność. Jeśli student obawia się oceny grupy, nawet najbardziej pasjonujący temat nie skłoni go do zabrania głosu. Dopiero gdy lęk zostaje zredukowany przez akceptujące środowisko i wspierającego prowadzącego, zainteresowanie może uruchomić działanie. Opisane wyniki wskazują zatem, że te same wymiary doświadczenia akademickiego mogą działać zarówno jako bariery, jak i motywatory, w zależności od swojego natężenia i znaku.

Uzyskane wyniki dowodzą, że zasadne wydaje się pogłębienie badań dotyczących czynników psychologicznych warunkujących przebieg wystąpień publicznych wśród studentów. Uwzględniając jednakże przyjętą, logopedyczną, perspektywę, należy podkreślić, że studenci dostrzegają potrzebę pracy nad prawidłową emisją głosu. Tym samym mają świadomość występujących w trakcie publicznego zabierania głosu nieprawidłowości, takich jak drżenie głosu, spłycony oddech czy niekontrolowane zmia-

ny wysokości głosu. Wprowadzenie ukierunkowanych ćwiczeń doskonalących emisję głosu może pomóc się uporać ze wskazanymi trudnościami. Wobec tego w tekście zawarto kompleksowy zestaw ćwiczeń mających na celu rozwijanie potencjału głosowego studentów oraz wzmacniania ich zdolności komunikacyjnych w przebiegu występów.

## 5. Techniki pracy z głosem w kontekście występów publicznych

Głos stanowi podstawowe narzędzie kształtowania przekazu, wpływające na zrozumiałość wypowiedzi oraz skuteczność oddziaływania na odbiorcę. Prawidłowa emisja głosu pozwala na lepszy odbiór komunikatów, poziom zaangażowania słuchaczy oraz wiarygodność nadawcy (Tarasiewicz, 2011, s. 97). Z perspektywy foniatry głos to kluczowe narzędzie w wielu profesjach, a niewłaściwe posługiwanie się nim może prowadzić do zaburzeń o podłożu czynnościowym i/ lub organicznym (Śliwińska-Kowalewska, Niebudek-Bogusz, 2009). Do zawodów, w których prawidłowe i efektywne wykorzystywanie głosu okazuje się niezbędne, zalicza się m.in. nauczycieli, śpiewaków, aktorów, spikerów radiowych i telewizyjnych, prawników, polityków czy też telemarketerów (Carnegie, Esenwein, 2007). W związku z tym umiejętność świadomego i zdrowego posługiwania się głosem stanowi integralny element kształcenia akademickiego w ramach kierunków, w których głos pozostaje podstawowym narzędziem pracy (Walencik-Topiłko, 2012). U osób zabierających publicznie głos można obserwować szereg trudności wynikających m.in. z nadmiernego napięcia w ciele, nieprawidłowości w zakresie oddychania, fonacji, artykulacji bądź dykcji (Kazanecka, Szkiełkowska, 2011). Często przyczyną tych dolegliwości są nieprawidłowe nawyki oddechowo-fonacyjno-artykulacyjne, a nie brak kompetencji merytorycznych. Odpowiedni dobór metod i technik pracy z głosem oraz ich świadome wykorzystywanie pozwalają eliminować wskazane ograniczenia i rozwijać potencjał mówcy (Kordziński, 2014).

Przygotowanie do występów publicznych powinno obejmować wspieranie elementów emisji głosu, takich jak oddychanie, fonacja, rezonans, artykulacja i dykcja (Tarasiewicz, 2011). Działania te sprzyjają zwiększeniu kontroli nad głosem, umożliwiają właściwe wykorzystanie elementów prozodycznych, a także pozwalają wzmacniać klarowność i precyzję przekazu, co ułatwia odbiorcom właściwe zrozumienie treści komunikatów (Kordziński, 2014). W ramach kompleksowego przygotowania do występów publicznych warto się zapoznać z zestawem ćwiczeń wspierających rozwój poszczególnych elementów emisji głosu. Należą do nich:

- ćwiczenia oddechowe kształtujące oddech żebrowo-brzuszny,
- ćwiczenia oddechowo-fonacyjne z wykorzystaniem głosek bezdźwięcznych i dźwięcznych,
- ćwiczenia oddechowe z zakresu techniki oddychania pudełkowego (ang. *box breathing*)
- ćwiczenia kształtujące rytm i intonację,
- ćwiczenia doskonalące akcent wyrazowy w konkretnym schemacie rytmicznym,

- ćwiczenia różnicujące tempo realizacji segmentów mowy,
- ćwiczenia doskonalące prawidłową artykulację,
- ćwiczenia kształtujące dykcję (w tym zbiór łamańców językowych) (Kazanecka, Szkiełkowska, 2011; Kazanskaia 2025; Wysocka, 2016; Bloch, 2024; Toczyńska, 2007; Buksak, 2025).

Jak wspomniano, w przebiegu przygotowań do przemówienia szczególne znaczenie ma trening oddechowy, gdyż przyczynia się do efektywnego zarządzania fazą wdechu i wydechu oraz stanowi podstawę w zakresie kontroli nad fonacją. Rekomenduje się więc wykonywanie ćwiczeń mających na celu wykształcenie i rozwijanie oddechu przeponowo-żebrowo-brzusznego oraz oddechowo-fonacyjnego z wykorzystaniem głosek bezdźwięcznych i dźwięcznych (Kazanecka, Szkiełkowska, 2011).

### **Ćwiczenie oddechowe kształtujące oddech żebrowo-brzuszny**

- Przyjęcie pozycji kucznej przy ścianie. Zaleca się rozstawienie nóg w lekkim rozkroku na wysokości bioder i równomiernie obciążanie stóp. Dolna część pleców, okolica lędźwiowa oraz miednica powinny przylegać do ściany. Kończyny górne powinno się ułożyć swobodnie na kolanach.
- Koncentracja na oddechu. Powietrze trzeba pobierać jedynie torem nosowym, przy złączonych wargach i języku przylegającym do podniebienia. Warto obserwować przepływające przez nos powietrze, a następnie gardło. Należy także zwrócić uwagę na moment wdechu i wydechu oraz równomierność w trakcie tych faz.
- Obserwacja ruchów części ciała biorących udział w procesie oddychania. Na wdechu powinny być odczuwalne ruchy dolnych żeber, które powodują rozprężanie dolnej części klatki piersiowej i brzucha. Warto zwrócić uwagę na to, jak stopniowo żebra przylegają do ściany, a po chwili podbrzusze przybliży się do ud.
- Zwrócenie uwagi na to, czy w trakcie tych czynności nie są odczuwalne napięcia w ciele, szczególnie w okolicy szyi i brzucha.
- Obserwowanie ruchów oddechowych ciała łączących się z przepływającym w drogach oddechowych powietrzem. Odczucie ruchu dolnych żeber powinno współwystępować z początkiem wdechu, a ruchy brzucha być równomierne na całym jego obwodzie.
- W trakcie wydechu powietrze wypływa płynnie przez nos dzięki biernym siłom wydechowym (Kazanecka, Szkiełkowska, 2011, s. 111-114).

### **Ćwiczenie oddechowo-fonacyjne z wykorzystaniem głosek bezdźwięcznych i dźwięcznych**

- Przyjęcie pozycji stojącej przy ścianie, co ułatwia utrzymanie prawidłowej postawy ciała i umożliwi odczuwanie ruchów oddechowych, głównie ostatnich, wolnych żeber. Z czasem zaleca się wykonywanie tego ćwiczenia w różnych pozycjach.

- Wykonanie wdechu, pobierając niewielką i komfortową ilość powietrza (jak podczas oddechu spoczynkowego). Zaleca się pobranie powietrza torem nosowym.
- W momencie wydechu należy subtelnie wypuszczać powietrze z płuc ze stałą prędkością, układając język, żuchwę i wargi do artykulacji głosek [s], [z], [f], [w]. Zaleca się wykonywanie wydechu na głoskach [s], [z], [f], [w] możliwie długo, jednak bez wywoływania odczucia wysiłku. Ćwiczenie ma na celu kształtowanie świadomości ciała, jak również skoordynowania czynności oddechowo-fonacyjno-artykulacyjnych.
- Ćwiczenie należy zakończyć, rozluźniając brzuch, język i żuchwę, następnie wykonując spokojny wdech i wydech nosem (Kazanecka, Szkiełkowska, 2011, s. 115-118).

Zastosowanie tej kolejności ćwiczeń jest istotne, gdyż wspiera stopniowe opamiętanie umiejętności oddechowych. Stabilny i kontrolowany oddech w spoczynku stanowi fundament dla prawidłowej fonacji.

Ciekawą i polecaną przez Annę Neyę Kazanską (2025) techniką w kontekście przygotowań do występów publicznych jest tzw. oddychanie pudełkowe (ang. *box breathing*). To technika kontrolowanego oddechu, opierająca się na zachowaniu stałego czasu trwania czterech faz cyklu oddechowego. Z punktu widzenia fizjologii pozostaje ona formą kontrolowanego oddechu, oddziałującą na autonomiczny układ nerwowy poprzez zwiększenie aktywności układu przywspółczulnego (Kazanskaia, 2025, s. 2-4).

### **Ćwiczenie oddechowe z zakresu techniki oddychania pudełkowego (ang. *box breathing*)**

- Przyjęcie stabilnej pozycji stojącej z rozluźnionymi mięśniami obręczy barkowej. Należy pamiętać o prawidłowej postawie ciała.
- Wykonanie fazy wdechu (ang. *inhalation phase*) przez nos, trwającą cztery sekundy, z obserwacją dolnej części klatki piersiowej, która powinna się zwiększać we wszystkich wymiarach (wraz z aktywnością ostatniej pary wolnych żeber, obserwowanym jako ruch w obrębie pleców). Konieczne jest zachowanie zarówno rozluźnionych mięśni brzucha, jak i lędźwiowej okolicy pleców.
- Wykonanie fazy retencji (ang. *inspiratory hold*) po wdechu, która polega na wstrzymaniu powietrza przez cztery sekundy.
- Realizacja fazy wydechu (ang. *exhalation phase*) przez nos.
- Ponowne wykonanie fazy retencji po wydechu (ang. *expiratory hold*), czyli wstrzymanie powietrza na cztery sekundy, a następnie wypuszczenie go (Kazanskaia, 2025).

Podczas przygotowań do występów publicznych zaleca się także wykonywanie ćwiczeń doskonalących prozodię mowy, mających na celu wspieranie prawidłowej intonacji oraz kształtowanie właściwego akcentu, rytmu i tempa wypowiedzi (Wysocka, 2016).

### Ćwiczenie kształtujące rytm i intonację

- Wybór zdania, które planuje się wygłosić podczas przemówienia publicznego, np. „Dziękuję za uwagę!”.
- Powolne wypowiedzianie wybranego zdania – należy wyraźnie akcentować słowa, które niosą znaczenie komunikacyjne.
- Powtarzanie wybranego zdania w różnym tempie: wolno, umiarkowanie, szybko; jednocześnie trzeba pamiętać o zachowaniu odpowiedniego rytmu oraz akcentu wypowiedzi.
- Wypowiedzianie zdania dostosowując intonację do funkcji komunikacyjnej. Oznacza to, że należy wypowiedzieć je zgodnie z intonacją odpowiednią dla zdań oznajmujących, pytających i rozkazujących (Bloch, 2024).

### Ćwiczenie doskonalące akcent wyrazowy w konkretnym schemacie rytmicznym, na przykładzie tekstu „Wlaził kotek na płotek”

- Wymawianie całego wersu tekstu na jednym wydechu. Należy świadomie akcentować co trzecią sylabę, zgodnie z zaproponowanym metrum.
- Zwrócenie uwagi na rozluźnienie ciała po każdym akcencie i w momencie zakończenia fonacji, jak również na prawidłowy sposób oddychania pomiędzy wersami (Kazanecka, Szkielkowska, 2011).

Rytm  $\frac{3}{4}$

<u>1</u> – 2 – 3	<u>1</u> – 2 – 3	<u>1</u> – 2 – 3	<u>1</u> – 2 – 3
<u>W</u> laził kotek	<u>na</u> płotek	<u>i</u> mruga	rozluźnienie brzucha policzków, języka, a następnie wykonanie spokojnego wdechu
<u>Ł</u> adna to	<u>pio</u> senka	<u>nie</u> długa	
<u>N</u> iedługa	<u>nie</u> krótka	<u>le</u> cz w sam raz	
<u>Z</u> aśpiewaj	<u>ko</u> teczku	<u>je</u> szcze raz	

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Szkielkowska A., Kazanecka E. (2011). *Emisja głosu. Wskazówki metodyczne*. Warszawa: Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu

### Ćwiczenie różnicujące tempo realizacji segmentów mowy

Należy wybrać daną frazę, a następnie wypowiadać ją w różnym tempie, początkowo kontrastowo (wolno – szybko), a następnie z wykorzystaniem tempa umiarkowanego. W celu zwiększenia poziomu trudności powinno się stopniowo zmieniać tempo w trakcie wypowiedziania całej frazy (Wysocka, 2016).

Kolejnym elementem przygotowań do występów publicznych jest wykonywanie ćwiczeń doskonalących prawidłową artykulację i dykcję, gdyż warunkują one zrozumiałość przekazu mówcy. W Polsce zagadnienia te podejmowane są w pracach

Bogumiły Toczyskiej (2010), autorki licznych opracowań oraz zbiorów ćwiczeń służących doskonaleniu dykcji i artykulacji, jak również Jerzego Bralczyka (2019), który podkreśla w publikacjach znaczenie klarowności wypowiedzi, właściwego akcentowania oraz precyzji artykulacyjnej. W niniejszym tekście zaprezentowano ćwiczenia opracowane przez Bogumiłę Toczyską (2007), uzupełnione przykładami „łamańców językowych” proponowanych przez Lidię Buksak (2025).

### Ćwiczenia doskonalące prawidłową artykulację

- Wypowiadanie wylizanki w szybkim tempie, na jednym wydechu, nie przerywając toku wymawianiu, lecz właściwie go rytmizując.

en de troa kata mama leza wula wata mama leze wula wu en de troa zu	Idzie zając po drzewinie niesie dzieci w pęcherzynie które jemu piśnie weźmie za łeb o ziem ciśnie
--	---

- Rytmiczne i wyraziste wymawianie par samogłosek o skrajnych układach wargowych: U – I, O – E, U – A. Ruchy warg powinny być wykonywane precyzyjnie, lecz bez wprowadzania napięć w obrębie krtani. W pierwszej fazie zaleca się wykonanie serii bez użycia głosu, koncentrując się wyłącznie na pracy mięśni. W drugiej fazie należy starannie wypowiadać dane pary samogłosek (Toczyska, 2007).

### Przykłady łamańców językowych doskonalących dykcję

- Pchnąć w tę łódź jeża lub osiem skrzyń fig.
- Na dworze dzban, a w dzbanie dzbany.
- Fruwała strzyga nad wyżyną, niosła trzy grosze i grykę w zębach.
- Strzeż się strzelca ze Strzelna, bo strzela bez ostrzeżenia.
- Trzmiel w puszczy przy Pszczynie straszny wszczyzna szum.
- Popatrzysz, czy popatrzyłeś, patrząc w przestrzeń.
- Burmistrz z burmistrznią burzą burmistrzostwo bez burzy.
- Kość w kostnicy kościotrupa koszmarnie skostniała.
- I cóż, że ze Szwecji.
- Ogłuszony głuszcę ogłuchł od ogłuszającego ogłoszenia.
- Piekli Paprykarzowi w piekle piekło, a Paprykarz piekła nie piekł (Buksak, 2025).

Kształtowanie poszczególnych elementów emisji głosu wzmacnia pewność siebie mówcy i ułatwia kontrolę nad głosem, jak również zwiększa uwagę i zainteresowanie odbiorców, umożliwiając im pełne zrozumienie i śledzenie treści wystąpienia (Buksak, 2025, s. 108-110.).

## Podsumowanie

Przedstawione wyniki, choć dostarczają istotnych przesłanek do formułowania wniosków praktycznych, należy interpretować z uwzględnieniem ograniczeń przyjętej procedury badawczej. Próba badawcza charakteryzowała się znaczną homogenicznością pod względem płci (97,2% kobiet), co uniemożliwia generalizację uzyskanych wyników na populację ogólną studentów. W perspektywie dalszych badań zasadne wydaje się uwzględnienie różnic indywidualnych, które mogą istotnie pośredniczyć w związku między odczuwanym lękiem a aktywnością werbalną. W szczególności należy rozważyć włączenie do przyszłych badań analizy lęku rozumianego jako cecha (ang. *trait anxiety*), który – w odróżnieniu od stanowego odczuwania lęku w konkretnej sytuacji – stanowi względnie stałą dyspozycję jednostki do przeżywania napięcia i obaw w sytuacjach społecznych (Spielberger, 1983). Osoby z wysokim poziomem lęku jako cechy mogą się charakteryzować utrwalonym wzorcem unikania sytuacji ekspozycji społecznej, co potencjalnie przekłada się na ograniczoną aktywność werbalną w przestrzeni akademickiej niezależnie od poziomu przygotowania merytorycznego czy wsparcia ze strony prowadzącego.

Równoległe istotnym kierunkiem badawczym jest analiza znaczenia cech osobowości, a w szczególności neurotyczności oraz ekstrawersji. Neurotyczność, charakteryzująca się tendencją do przeżywania negatywnych emocji, lęku i niepokoju, może nasilać odczuwanie tremy oraz obawę przed negatywną oceną, stanowiąc istotny czynnik ryzyka dla unikania publicznych wypowiedzi. Z kolei ekstrawersja, związana z poszukiwaniem stymulacji społecznej, przejawianiem ekspresji oraz poczuciem swobody w kontaktach interpersonalnych, działa nieraz jako czynnik protekcyjny, ułatwiający podejmowanie aktywności werbalnej nawet w warunkach podwyższonego napięcia emocjonalnego. Włączenie tych zmiennych do modelu badawczego pozwoliłoby na bardziej precyzyjne określenie, w jakim stopniu lęk przed wystąpieniami publicznymi ma charakter sytuacyjny, a w jakim wynika z utrwalonych cech osobowości.

Uwzględnienie w przyszłych badaniach zarówno wskaźników fizjologicznych, jak i standaryzowanych narzędzi psychometrycznych służących do pomiaru lęku jako cechy oraz cech osobowości pozwoliłoby na bardziej kompleksową ocenę uwarunkowań aktywności werbalnej studentów. Takie podejście umożliwiłoby także różnicowanie strategii wsparcia logopedycznego – inne formy interwencji mogą być bowiem optymalne dla studentów z wysoką neurotycznością, dla których kluczowe będzie budowanie poczucia bezpieczeństwa i stopniowe osvajanie się z sytuacją wystąpienia, a inne dla osób z niską ekstrawersją, które mogą wymagać wzmocnienia motywacji do podejmowania aktywności werbalnej poprzez pozytywne wzmocnienia i ekspozycję na sukces komunikacyjny.

Podsumowując, należy podkreślić, że już przeprowadzone analizy sugerują, iż decyzja o udziale w dyskusji jest wypadkową dwóch sił: barier (głównie lękowo-oceniających) i motywatorów (głównie środowiskowo-relacyjnych). Kluczowym

wnioskiem praktycznym zaś zdaje się być konieczność przesunięcia akcentu z „jak sprawić, by studenci chcieli mówić” na „jak sprawić, by czuli się bezpiecznie, by móc mówić”.

**Magdalena Michalik**

*Autorka jest pedagogiem, logopedą, specjalistką w zakresie rehabilitacji zaburzeń głosu, trenerem emisji głosu, nauczycielem akademickim na Wydziale Nauk Społecznych i Sztuki Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu. Zajmuje się diagnozą i terapią zaburzeń mowy i głosu, kształtowaniem prawidłowej emisji głosu oraz rozwojem umiejętności wokalnych*

**Anna Solak**

*Autorka jest doktorem nauk humanistycznych, neurologopedą, językoznawcą, nauczycielem akademickim na Wydziale Nauk Społecznych i Sztuki Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu. Czynny terapeuta i diagnosta w zakresie logopedii*

## Bibliografia

- Beling, A. (2011). *Sztuka wystąpień publicznych*. Gdańsk: Harmonia.
- Bloch, J. (2024). Ćwiczenia wyrazistości mówienia jako element pracy nad sprawnością komunikacji (publicznej, medialnej, interpersonalnej). *Studia Medioznawcze*, 25(3), s. 105-116.
- Bralczyk, J. (2019). *Jak mówić, żeby nas słuchano*, Warszawa: Agora.
- Buksak, L. (2025). *Ty też jesteś mówcą! Wystąpienia publiczne od A do Z*. OnePress.
- Bucki, P. (2017). *Porozmawiajmy o komunikacji*. Lublin: Słowa i Myśli.
- Blein, B. (2010). *Sztuka prezentacji i wystąpień publicznych*. Warszawa: Wydawnictwo RM.
- Carnegie, D., Esenwein, J.B. (2007). *The art of public speaking*. Waking Lion Press.
- Graczyk, W., Piekutowski, M. (2021). *Wystąpienia publiczne*. Wydawnictwo: Ridero.
- Grzesiak, J. (2020). *Rozboje sceniczne. Wystąpienia sceniczne bez tremy*. Gliwice: Helion SA.
- Kamińska, B. (2016). Od retoryki do logopedii artystycznej. W: B. Kamińska, S. Milewski (red.), *Logopedia artystyczna* (s. 53-67). Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- Kazanskaia, A.N. (2025). *Anxiety management techniques for public speaking: Evidence-based approaches to building confidence*. NEYA Global Publishing.
- Kordziński, J. (2014). *Przemów do nich! Teoria i praktyka wystąpień publicznych*. Gliwice: Helion.
- Lucas, E.S. (2008). *The art of public speaking* (10th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Nęcki, Z. (2000). *Komunikacja międzyludzka*. Kraków: Antykwa.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Szewczuk, K. (2014). *Aktywność i aktywizacja studentów w procesie dydaktycznym szkoły wyższej*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

- Szkiełkowska, A., Kazanecka, E. (2011). *Emisja głosu. Wskazówki metodyczne*. Warszawa: Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu.
- Śliwińska-Kowalska, M., Niebudek-Bogusz, E. (red.). (2009). *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu: Poradnik dla nauczycieli*. Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera.
- Tarasiewicz, B. (2011). *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*. Kraków: TAIWPN Universitas.
- Toczyska, B. (2007). *Głośno i wyraźnie: 9 lekcji dobrego mówienia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Toczyska, B. (2010). *Łamańce z dedykacją, czyli makaka ma Kama. Ćwiczenia dykcji i artykulacji*. Gdańsk: Wydawnictwo Podkowa.
- Walencik-Topiłko, A. (2012). *Głos jako narzędzie*. Gdańsk: Harmonia.
- Wysocka, M. (2016). Prozodia mowy – problemy opisu. W: B. Kamińska, S. Milewski (red.), *Logopedia artystyczna* (s. 213-231). Gdańsk: Harmonia Universalis.

