

# ინფორმირებულობა ხმის ჰიგიენასთან დაკავშირებით

## ქეთინო მარგიშვილი

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე კომუნიკაციის, ენისა და მეტყველების თერაპიის მაგისტრის აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად*

კომუნიკაციის, ენისა და მეტყველების თერაპიის პროგრამა

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: თინათინ ჭინჭარაული, პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი 2022

## სარჩევი

მადლობა .....	4
აბსტრაქტი.....	5
Abstract.....	6
შესავალი.....	8
1.ლიტერატურული მიმოხილვა.....	9
1.1.რა არის ხმა, ხმის მნიშვნელობა და ვოკალური ტრაქტის ანატომია .....	9
1.2. ხმის დარღვევები, მისი გამომწვევი მიზეზები და რისკჯგუფები.....	12
1.3.ხმა და გაძლიერებული კუნთის დაძაბულობა .....	18
1.4.ფსიქოგენური ხმის დარღვევები .....	18
1.5.დიაგნოზი ხმის დარღვევის დროს.....	20
1.6.მკურნალობა .....	21
1.7. ხმა და პროფესია.....	23
1.8. ხმის ჰიგიენა .....	24
1.9.ვოკალური ჰიგიენის კომპონენტები.....	26
1.10.ხმის დასვენება.....	27
1.11.ინფორმირებულობა ხმის ჰიგიენის შესახებ .....	27
2.კვლევის მიზანი და საკვლევი კითხვები.....	29
3.კვლევის მეთოდოლოგია .....	30
3.1 კვლევის დიზაინი .....	30
3.2 კვლევის მონაწილეები .....	30
3.3 კვლევის პროცედურა.....	31
4. კვლევის შედეგები.....	31

5. დისკუსია.....	38
6. კვლევის შეზღუდვები .....	41
7. შეჯამება.....	42
8. კვლევის მიგნებები.....	43
9. გამოყენებული ლიტერატურა:.....	44
დანართი N1 .....	46
დანართი N2.....	49

## მადლობა

მადლობა კვლევაში მონაწილე ყველა პირს, კვლევის მიმართ გულისხმიერი დამოკიდებულებისათვის. განსაკუთრებული მადლობა კვლევის სამეცნიერო ხელმძღვანელს, ქალბატონ, თინათინ ჭინჭარაულს, გაწეული დახმარებისა და რეკომენდაციებისათვის. მადლობა, ვანო სარაჯიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო კონსერვატორიის მე-3 კურსის სტუდენტს, ზარბარე ქავთარაძეს, გაწეული დახმარებისათვის.

## აბსტრაქტი

ადამიანი საკუთარი ხმის აქტიური მომხმარებელია. ხმის ჰიგიენა არის ჩვევების ყოველდღიური რეჟიმი ხმის მაღალი ხარისხის შესანარჩუნებლად. ეს არის ქცევები, რომლებიც ხელს უწყობენ ხმის ეფექტურ წარმოებასა და ჯანმრთელობას.

ხმის ყველაზე გავრცელებულ პრობლემათა რიცხვს მიეკუთვნება: ხმის ჩახლეჩვა, შემცირებული ვოკალური დიაპაზონი, დისფონია, ხმის დაკარგვა.

ხმის დარღვევები, მრავალი ფაქტორის ურთიერთქმედების შედეგია. სხვადასხვა პროფესიის ადამიანები, რომლებიც ხმის აქტიური მომხმარებლები არიან, განიცდიან ხმის პრობლემებს, ხმის არასათანადო გამოყენებისა და სხვა ხელშემწყობი გარემოებების გამო, როგორცაა: ფიზიოლოგიური, გარემო, ინდივიდუალური და პროფესიასთან დაკავშირებული საკითხები. სტრუქტურირებული ხმის ჰიგიენის პროგრამები (VHP) ამცირებს ვოკალური ტრამვის რისკს და ხელს უწყობს ვოკალურ ჯანმრთელობას.

საერთაშორისო კვლევებზე დაყრდნობით, ხმის არასწორი მოვლით გამოწვეული დარღვევები მასწავლებლების 58%, მომღერლების 50% და ენისა და მეტყველების თერაპევტების 38% -ს აწუხებს. (Brown, 2017).

მოცემული კვლევის მიზანს წარმოადგენს, ხმის პროფესიონალ მომხმარებლებში, კერძოდ მომღერლებში, მასწავლებლებში და ენისა და მეტყველების თერაპევტებში ხმის ჰიგიენის შესახებ ინფორმირებულობის შეფასება.

კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 121 ხმის პროფესიონალმა მომხმარებელმა: მომღერლებმა, მასწავლებლებმა და ენისა და მეტყველების თერაპევტებმა. მათ შორის 86,3% (107) მდედრობითი სქესის, 13,7% (14) მამრობითი სქესის. მონაწილეთა საშუალო ასაკი 25-44 წელი. აღნიშნულ პროფესიაში საქმიანობის ხანგრძლივობა 17 წელზე მეტი (35,5%). 39 მომღერალი (26 მდედრ. 13 მამრ.), 56 მასწავლებელი (55 მდედრ. 1 მამრ.), ხოლო 26 (26 მდედრ.) ენისა და მეტყველების თერაპევტი. მათი უმეტესი ნაწილი (35,5%) პროფესიით მუშაობდა 17 წელზე მეტ ხანს.

კვლევის შედეგების მიხედვით გამოვლინდა, ინფორმირებულობის მაღალი მაჩვენებელი, ხმის პროფესიონალი მომხმარებლებიდან - მომღერლებში 51%, შემდეგ არიან ენისა და მეტყველების თერაპევტები 19% და მასწავლებლები 9%.

რაც შეეხება ხმაზე ზრუნვასა და მოვლას, მომღერლებში შეადგენს 79%, მასწავლებლებში 16%, ხოლო ენისა და მეტყველების თერაპევტებში 15%-ს. რაც მიუთითებს იმაზე, რომ ხმის ჰიგიენის შესახებ ხმის მოვლისა და ინფორმირებულების მაღალი მაჩვენებლით გამოირჩევიან მომღერლები, რაც შეეხება მასწავლებლებს და ენისა და მეტყველების თერაპევტებს, ისინი ნაკლებად ინფორმირებულები არიან ხმის ჰიგიენის შესახებ.

**საკვანძო სიტყვები:** ხმის ჰიგიენა, ინფორმირებულობა, ხმის დარღვევები.

### **Abstract**

Humans are active users of their voice. Voice hygiene is everyday routine which helps us to maintain high quality of voice. That kind of routine, includes behaviors, which leads to efficient producing of voice and its health.

The most common voice disorders are: Hoarseness, reduced vocal range, Disphony, voice loss.

There are many factors and their interactions that causes voice disorders. People with different professions, whom are active voice users on their field, are frequently affected by voice disorders, because of misuse of their vocal capabilities and other environmental issues which leads to irritated voice mechanism. Structured Vocal Hygiene Programs (VHP) decreases risk of voice injury and helps to maintain vocal health.

Based on international researches, 58% of teachers, 50% of singers and 38% of speech and language pathologists are affected by voice disorders, that are caused by voice misuse. (Brown, 2017).

The aim of this study is to increase awareness of vocal hygiene in singers, teachers and speech and language pathologists.

Participants of this study were 121 professional voice users: singers, teachers and speech and language pathologists. Among them were 86.3% (107) females, 13.7% (14) males. The average age of the participants was 25-44 years. Duration of working in their profession is more than 17 years (35.5%). Among participants there were 39 singers (26 females, 13 males), 56 teachers (55 females, 1 male), and 26 (26 females) language and speech pathologists. Most of them (35.5%) worked in the profession for more than 17 years.

The results of the survey revealed a high rate of awareness among professional users of the voice - 51% of singers. After them are language and speech therapists 19% and teachers 9%.

When it comes to voice care, 79% of singers, 16% of teachers and 15% of speech and language therapists have a simple routine and are taking care of their voice. Which indicates that singers are distinguished by a high rate of voice care and awareness about vocal hygiene, while for teachers and speech and language therapists, they are less informed about vocal hygiene.

**Keywords:** Vocal Hygiene, Awareness, Voice Disorders.