

Tulburări de voce în rândul jurnaliștilor. studiu de caz: profesioniștii din radio

Voice disorders in journalists. case study: professionals from radio

Gabriela ONȚ BURUIAN¹

Abstract

his paper analyzes, on the one hand, voice disorders occurring in radio journalists and what are the leading causes and solutions, on the other hand. The paper contains both qualitative research methods and instruments, such as case study and interviews with all the actors involved in this process: vocal professionals-radio journalists, vocal specialists-physicians, speech therapists, and speech pathologists. Based on these methods and tools, it was possible to conclude whether the lack of vocal hygiene application is related to voice disorders. Also, we shaped the causes and factors that lead to voice disorders and what are the directions for prevention and intervention in this medical issue.

Keywords: voice disorder, radio journalists, vocal professionals, vocal hygiene, speech therapy in voice disorder

Introducere

Vocea este o parte indispensabilă a vorbirii și este, practic, cel mai expresiv instrument din lume. Profesioniștii vocali sunt, însă, o categorie aparte pentru că activitatea lor depinde de utilizarea vocii. Din această categorie fac parte și jurnaliștii de radio pentru care vorbirea în public reprezintă o meserie. Ei nu pot face carieră în acest domeniu dacă nu au dicție, o voce clară, un timbru plăcut.

Pentru că sunt o categorie care își utilizează frecvent vocea, prezintă un risc crescut de leziuni la nivelul corzilor vocale. Ei își folosesc vocea la extremele ambitusului și la un nivel maxim al intensității.

Definirea termenilor

O tulburare de voce apare atunci când calitatea vocii, tonalitatea și intensitatea diferă sau sunt nepotrivite pentru vârsta unei persoane, sex, fundal cultural, sau locația geografică (Mureșan, Chirilă, 2015).

O tulburare de voce este prezentă atunci când o persoană își exprimă îngrijorarea cu privire la faptul că are o voce anormală care nu satisface nevoile de zi cu zi, chiar dacă alții nu o percep ca fiind diferită sau deviantă. (American Speech-Language-Hearing Association [ASHA], Colton & Casper, (2011), Stemple, Glaze, & Klaben, (2010), Verdolini & Ramig, (2001) citat în ASHA.

Cauzele tulburărilor de voce pot fi de natură organică sau funcțională. Cele de natură organică se referă la structura anatomo-fiziologică a aparatului fono-articulator, iar cele non-organice sunt rezultatul funcționării defectuoase a organelor aparatului fono-articulator. (Hațegan C, 2013).

Principalele tulburări de voce sunt afonia, disfonia și fonastenia (Anca, 2007).

Afonia, cea mai gravă tulburare de voce apare în îmbolnăvirile acute și cronice ale laringelui cum sunt parezele mușchilor sau procesele inflamatorii. Vocea se

produce doar în șoaptă din cauza lipsei de vibrație la nivelul corzilor vocale. Inițial vocea este răgușită, prin scăderea în intensitatea a producțiilor vocale, iar în final vocea ajunge să dispară complet.

Disfonia reprezintă afectarea parțială a vocii. Ea apare în urma tulburărilor mușchilor laringelui, ale corzilor vocale și în urma anomaliilor constituite prin noduli vocali și polipi. În această situație vocea este falsă, bitonală, monotonă, nazală, asemănătoare producției nazale din tuse, scăzută în intensitate, cu timbru inegal. De asemenea disfonia se poate caracteriza printr-o răgușeală permanentă sau temporară, prin modificarea tonului vocii, prin reducerea capacității de a emite voce pe frecvențe înalte, prin reducerea timpului de fonație. Primele simptome ale tulburărilor de voce pot fi: senzația de gâdilă în gât, senzația de iritare, de uscăciune și senzația de îngustare a căilor tractului fono-articulator.

Fonastenia este o tulburare funcțională a vocii, gradul de severitate a acesteia variind de la disfonie neînsemnată, până la afonie. Ea se caracterizează prin scăderea intensității vocii, pierderea calităților muzicale, tremurul și oboseala rapidă a vocii. Este determinată de folosirea incorectă și abuzivă a vocii și de laringite.

Afecțiunile vocale apar cel mai adesea în cazul profesioniștilor vocali și pot avea un impact major asupra activității lor. Un studiu efectuat la un spital din Boston arată că 94 % dintre pacienții cu afecțiuni vocale sunt profesioniști vocali. (Mureșan, Chirilă, 2015)

Profesioniștii vocii vorbite și cântate sunt: profesorii, oamenii de radio și televiziune, avocații, comercianții, oameni politici,

persoane care activează în medii zgomotoase, lucrători din domeniul social și cultural, telefoniste, militari, actori, predicatori, cântăreți, coriști, persoane cu funcții de conducere.

Potrivit unei clasificări, crainicii (de radio și televiziune), alături de cântăreți și actori se află la nivelul profesional I, adică anomaliile vocale ușoare pot fi dezastruoase pentru ei. (Mureșan, Chirilă 2015).

Jurnalistul de radio se adresează publicului său doar pe cale orală. Astfel pot fi jurnaliști de radio doar cei care au anumite calități cum ar fi un anumit timbru, dicția și stăpânirea de sine.

Timbrul vocii trebuie să fie plăcut, să aibă tonalități care să nu obosească urechea ascultătorului. Modulația vocii trebuie să fie adecvată semnificației textului citit, dar și în funcție de tipul de emisiune pe care o reprezintă. O voce radiofonică trebuie pusă în valoare prin ton, inflexiuni și firescul în modul de adresare și exprimare. (Traciuc, 2007).

Reporterul de radio trebuie să aibă o voce radiogenică. Să aibă un timbru agreabil, o dicție bună, să intoneze și să frazeze corect. Auzite la radio, textele citite trebuie să pară vorbite, reporterul dând astfel impresia că vorbește liber. De aceea el trebuie să cunoască tehnicile specifice (de frazare, de intonare, de control al respirației etc.). Puțini reporteri au calități vocale native. Cei mai mulți își formează vocea făcând exerciții vocale specifice. (Coman, 2009).

Rezultatele unui studiu „An Insight to Vocal Hygiene for Radio Jockeys - A Survey”(2019) arată că peste 21 la sută dintre respondenți au probleme cu vocea,

57,89 % sunt alergici la praf, iar 31.57 sută au simțit că li s-a schimbat calitatea vocii peste zi.

Într-un alt studiu: „The Effect of Vocal Hygiene Education Programs on Voice Quality in Professional Voice Users: A Systematic Review” (2022) rezultatele arată că în urma analizei a patru studii, problemele acute și cronice de voce sunt legate de insuficienta conștientizare a necesității igienei vocale, precum și o percepție mai mare a handicapului vocal în rândul profesioniștilor utilizatori de voce. Numeroase studii au arătat însă că existența educației în privința igienei vocale are un efect pozitiv asupra vocii, mai ales dacă e combinat și cu terapie vocală pentru profesioniștii vocali.

Mai mult de o treime dintre oamenii care lucrează de pe glob au nevoie de o voce integră și sunt considerați profesioniști vocali (PVUs; Pomaville et al., 2020; Reed & Sims, 2017; Wingate et al., 2007), citat în studiul „The effect of vocal hygiene education programs on voice quality in professional voice users: A systematic review”, ASHA)

Metodologia

Scopul cercetării

Scopul acestei lucrări este de a analiza care sunt motivele pentru care jurnaliștii de radio prezintă tulburări de voce și de ce aceștia nu sunt diagnosticați la timp și nu beneficiază de programe de reabilitare vocală sau de prevenție a afecțiunilor vocale.

Obiectivele cercetării

Identificarea tipurilor de tulburărilor de voce și sursele etiologice ale acestora.

Identificarea opiniilor jurnaliștilor cu privire la problemele de voce.

Elaborarea unui program de prevenție și de intervenție precoce a tulburărilor de voce a jurnaliștilor.

Întrebările de cercetare

Care este specificul etiologic al tulburărilor de voce în contextul muncii jurnaliștilor de radio

În ce măsură lipsa aplicării tehnicilor de igienă vocală se asociază cu tulburările de voce la jurnaliștii

Tulburarea de voce la jurnaliști e dependentă de variabile precum vechimea în câmpul muncii, numărul de ore în care își folosesc vocea sau tipul de emisiune

Care sunt opiniile jurnaliștilor cu privire la tulburările de voce/ Care sunt direcțiile de diagnosticare și prevenție

Grupul de participanți

Lotul de participanți selectat a vizat un număr de 15 persoane: 10 jurnaliști de radio cu experiență în radiourile locale, în radiourile naționale sau în radio-uri internaționale și 5 profesioniști vocali, inclusiv din zona medicală: traineri de voce, ORL-iști, foniatri, logopezi.

Profesioniștii vocali au fost aleși pe baza experienței relevante în radio, peste 10 ani de experiență în domeniu, dar și datorită expunerii mediatice în medii diverse precum presa locală, națională sau internațională. Totodată, acești jurnaliști de radio au la activ foarte multe ore de folosire a vocii în scop profesional.

Am considerat relevant ca din lotul de participanți să facă parte și specialiști care lucrează cu vocea acestor profesioniști

vocali din radio, precum trainerii, medici sau logopezi.

Instrumente utilizate

În analiza de față am recurs la instrumente calitative de cercetare și am folosit interviul cu specialiști și profesioniști. Pentru a putea răspunde la întrebările de cercetare și a atinge obiectivele, am folosit un număr de 15 interviuri, pentru a analiza acest subiect complex care vizează tulburările de voce în rândul jurnaliștilor, mai precis a profesioniștilor de radio.

Prezentarea și analiza datelor

Grupul de jurnaliști care activează în domeniul radioului, fie ca oameni de știri, fie ca realizatori de emisiuni sau de materiale audio pentru posturi locale, naționale sau internaționale de radio recunosc că au avut probleme vocale în trecut, probleme care revin de fiecare dată când forțează vocea și ignoră semnele oboselii vocale.

Cel mai adesea, profesioniștii din radio invocă factorii externi ca fiind cei care au dus la apariția problemelor vocale. Dacă unii se referă la oboseală, alții vorbesc despre condițiile de muncă din studiouri, improprii unei voci bune și protejate.

Nu sunt de neglijat nici factorii psihologici. Se știe că jurnaliștii de radio sunt printre categoriile profesionale care lucrează sub stres și presiune. Dintre toate canalele de comunicare, exceptând Internetul și Social Media, radioul este cel care transmite cel mai rapid informația către public, tehnic fiind singurul care poate ajunge în orice colț al lumii.

Astfel, întrebarea de cercetare cu privire la opiniile jurnaliștilor despre tulburările de voce își găsește răspuns în interviurile

aplicate jurnaliștilor. Ei reușesc să identifice prezența unor tulburări de voce pe care le au însă spun că acestea nu apar foarte des sau că, de cele mai multe ori, sunt doar temporare și nu le acordă o importanță prea mare. Mai mult, ei precizează că aceste probleme apar datorită unor factori externi: mediul în care lucrează, stresul generat de colegi/superiori, oboseală etc.

Tulburările de voce pe care le precizează, cel mai des, profesioniștii vocali sunt de natură funcțională. Simptomele pe care aceștia le amintesc, cel mai des, atunci când au probleme cu vocea sunt nevoia de a tuși, nevoia de a racla gâtul, disfonie. Astfel la întrebarea de cercetare, care este specificul etiologic al tulburărilor de voce în contextul muncii jurnaliștilor de radio, identificăm ca răspuns răgușeala, vocea deformată, tusea, vocea distorsionată. Jurnaliștii identifică ca și cauze ale tulburărilor de voce pe cele de natură organică : laringita este cel mai des pomenită, dar nu lipsește nici refluxul esofagian.

Toți profesioniștii din radio că își folosesc zilnic sau aproape zilnic vocea în scop profesional, intervalul de timp diferă însă, de la câteva zeci de minute până la 15 ore pe zi. Aceștia însă au probleme mai mari atunci când își folosesc vocea mai multe ore pe zi, dar și în funcție de specificul muncii: emisiuni, jurnale de știri, voice-over etc. Analizând răspunsurile lor, dar și Cv-urile, am ajuns la un răspuns la întrebarea de cercetare care pleca de la premisa că tulburarea de voce la jurnaliști e dependentă de variabile precum vechimea în câmpul muncii, numărul de ore în care își folosesc vocea sau tipul de emisiune. Practic cei care au o vechime

mai mare și își folosesc zilnic vocea în emisiuni sau pentru știri sunt mult mai afectați decât cei care au emisiuni săptămânale. Numărul de ore în care efectiv își folosesc vocea în scop profesional este, de asemenea, o variabilă dependentă de tulburările de voce în cazul jurnaliștilor de radio.

Există și jurnaliști care în urma unor probleme acute, după ce au ajuns în cabinetele specialiștilor și au urmat chiar tratamente pentru a-și recăpăta vocea, apelează la anumite tehnici de igienă vocală și au început să vadă beneficiile. Cei mai mulți, menționează aportul crescut de lichid în timpul intervențiilor pe post sau evitarea consumului de cafea când sunt pe post. Niciunul dintre ei nu s-a gândit să folosească aceste tehnici de igienă vocală înainte de avea probleme cu vocea.

În ceea ce privește consumul de substanțe care contribuie la apariția tulburărilor de voce toți jurnaliștii de radio sunt consumatori de cafea și tutun, iar unii dintre ei consumă și alcool sau băuturi acidulate în timpul liber. De altfel, este cunoscut că redacțiile de presă au încăperi unde jurnaliștii se adună și fumează și beau cafea în cantități mari, iar expunerea la acești factori dăunează vocii. Prea puțini conștientizează efectele pe termen lung și sunt și mai puțini cei cresc consumul de apă pentru a contracara din efectele nocive ale cafelei, de exemplu.

Practic comportamentul lor ne arată clar în ce măsură lipsa aplicării tehnicilor de igienă vocală se asociază cu tulburări de voce la jurnaliști, așa cum am enunțat în cea de-a doua întrebare de cercetare. Cu cât lipsesc tehnicile de igienă vocală într-o măsură mai mare, iar consumul de substanțe nocive e prezent, cu atât

tulburările de voce apar mai frecvent și în forme mai agresive. În plus, ce foarte puțini care aplică câteva tehnici de igienă vocală, în urma unor probleme pe care le-au avut, recunosc că nu sunt constanți și astfel tulburările de voce reapar.

Când vine vorba de acces la specialiști lucrurile se complică și mai mult. Profesioniștii din radio susțin că, fie nu știu unde să îi caute pe cei specializați pe acest lucru, fie nu consideră necesar să apeleze la specialiști, deși toți recunosc că au probleme cu vocea. Practic răspunsul la întrebarea de cercetare privind direcțiile de diagnosticare arată că jurnaliștii rămân nediagnosticați deoarece nu au informații suficiente cu privire la acest aspect.

Specialiștii vin să întărească faptul că profesioniștii din radio nu apelează la ajutorul lor atunci când au probleme vocale. Cei foarte puțini care au ajuns la specialiști au fost diagnosticați cu problemele descrise de toți jurnaliștii care au răspuns la interviu: răgușeală, tic de raclaj, oboseală vocală.

Dacă jurnaliștii de radio se plâng că accesul lor la specialiști este greu și că găsirea persoanei potrivite e un proces care îi face mai degrabă să renunțe, decât să continue cercetarea, de cealaltă parte specialiștii spun că profesioniștii vocali nu vin spre ei fie datorită lipsei resurselor financiare, fie pentru că persoanele specializate pe terapie vocală nu pot fi găsite acolo unde ei își exercită profesia. Marile centre universitare au câțiva specialiști, în rest ei nu există. Astfel, dacă ne referim la ultima întrebare de cercetare care pune problema diagnosticului, în viitor trebuie găsite alte direcții de diagnosticare, deoarece cele actuale nu sunt foarte eficiente. În acest moment

diagnosticul este tardiv, datorită lipsei specialiștilor dar și lipsei de informare.

Igiena vocală nu este printre prioritățile profesioniștilor din radio, însă se întâmplă acest lucru și pentru că avem o lipsă acută de informare în domeniu. Terapeuții vocali spun că o soluție ar fi training-urile pe care aceștia să le facă și unde să învețe regulile și principiile de bază pentru a-și proteja vocea. Astfel, un posibil răspuns la întrebarea de cercetare care încearcă să vadă direcțiile de diagnosticare și prevenție, îl oferă specialiștii prin această soluție de introducere a training-urilor sau webinarilor cu specialiști în instituțiile media. Dacă aceste traininguri s-ar face periodic și dacă jurnaliștii ar înțelege importanța igienei vocale am putea vorbi de direcții clare de prevenție și chiar diagnosticare.

Specialiștii vocali consideră că factorii și cauzele tulburărilor de voce pot fi încadrate într-un tablou destul de complex. Vorbim de suprasolicitare vocală, o tehnică inadecvată de fonație, lipsa hidratării, dar și refluxul gastro-esofagian care la jurnaliști este destul de prezent datorită stilului de viață dezordonat și a consumului de alimente și băuturi nesănătoase. În plus, jurnaliștii sunt persoane extrovertite, care vorbesc mult și foarte mult. Tulburările de voce sunt practic dependente de numărul de ore în care își folosesc vocea. Astfel și răspunsurile specialiștilor aduc clarificări la prima întrebare de cercetare cu privire la etiologia tulburărilor de voce la jurnaliștii de radio.

Specialiștii consideră că elaborarea unor programe de intervenție precoce pentru jurnaliștii de radio ar fi extrem de eficientă. Am vorbi în acest caz de

prevenția apariției problemelor vocale în rândul profesioniștilor vocali. Soluțiile oferite de specialiști vin să răspundă astfel la întrebarea de cercetare care ridică problema diagnosticării și prevenției.

Concluzii

Scopul lucrării de față a fost de a analiza care sunt tulburările de voce care apar în rândul jurnaliștilor de radio și în ce măsură acestea sunt corelate cu lipsa igienei vocale. Așa cum arată bibliografia de specialitate citată în prima parte a lucrării, direcțiile de diagnostic și prevenție sunt relativ simple, însă s-a încercat să se urmărească în ce măsură ele sunt identificate de către profesioniștii vocali - jurnaliștii de radio.

Conform celor declarate de participanții la studiu igiena vocală lipsește din stilul de viață al acestora. Mai mult au fost identificați o serie de factori care duc la igienă vocală precară, cum ar fi abuzul de diferite substanțe, obiceiuri nesănătoase: mâncare inadecvată, lipsa hidratării, raclarea gâtului sau forțarea vocii atunci când ar fi fost recomandată pauza vocală. Toate acestea duc în timp la tulburări de voce care, cel mai adesea, nu sunt diagnosticate. Aceasta pentru că accesul la specialiști este aproape inexistent, jurnaliștii nu știu la cine să apeleze, iar mai mult decât atât nici nu consideră necesar. În consecință vocea lor se degradează, iar problemele se agravează.

Rezultatele analizei derulate în cadrul acestei cercetări arată că este nevoie de campanie susținută de conștientizare printre specialiștii vocali legat de problematica tulburărilor de voce. Astfel, ar fi necesare training-uri și webinari în care să li se explice jurnaliștilor de radio

beneficiile igienei vocale, unde pot apela în caz de probleme pentru ca, pe viitor, să fie prevenite tulburările de voce. Nu în ultimul rând, existența formalizată a unui program de prevenție și intervenție specifică este necesar și ar avea implicații pozitive atât pentru beneficiarii direcți, profesioniștii vocali, cât și pentru beneficiarii indirecti, ascultătorii.

Acknowledgement: Lucrarea a fost elaborată în cadrul masteratului de Terapie Limbajului și Audiologie Educațională, Departamentul de Psihopedagogie specială, Universitatea Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca, sub coordonarea Conf. Univ. Dr. Bodea-Hațegan Carolina.

Bibliografie

Anca, M. (2008). Terapie limbajului: o abordare interdisciplinară, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană

Anca, M. (2007). Logopedie, ediția a 2-a, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană

Bodea-Hațegan, C. (2013). Tulburări de voce și vorbire, Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană

Bodea-Hațegan, C. (2016). Logopedia. Terapie tulburărilor de limbaj. Structuri deschise, București: Editura Trei

Coman M. (2005). Manual de jurnalism, Iași: Editura Polirom

Mureșan R., Chirilă M. (2015). Reabilitarea și igiena vocii, ed.a 2-a rev., Cluj-Napoca: Editura Medicală Universitară „Iuliu Hațieganu”

Mureșan R., Necula V. (2021). Principii și tehnici de terapie vocală, Cluj-Napoca: Editura Medicală Universitară „Iuliu Hațieganu”

Traciuc V.(2007). Jurnalism radio, București: Editura Tritonic

Divya P.S., Venkat S.R., Ramasamy K. (2019). An insight to vocal hygiene for radio jockeys - a survey, International Journal of Health Sciences and Research

Vermeulen R., du Toit M., van Lierde K., van der Linde J. (2002). The Effect of Vocal Hygiene Education Programs on Voice Quality in Professional Voice Users: A Systematic Review, ASHA

Voice Disorder ASHA, https://www.asha.org/practice-portal/clinical-topics/voice-disorders/#collapse_8

1. Masterand TLA.

E-mail: gabiburuian@gmail.com