



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ: *ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΚΑΝΟΝΩΝ
ΦΩΝΗΤΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΣΕ ΚΥΠΡΙΟΥΣ ΚΑΙ
ΕΛΛΗΝΕΣ ΗΘΟΠΟΙΟΥΣ ΘΕΑΤΡΟΥ***

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

Ηρακλέους Σοφία

Χαλμούκου Δέσποινα

Πέτρου Κατερίνα

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Σταυρούλα Γεωργοπούλου

Πάτρα, Οκτώβριος 2019

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

i. ΠΕΡΙΛΗΨΗ	- 3 -
ii. ABSTRACT	- 4 -
iii. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	- 5 -
1. Βιβλιογραφική ανασκόπηση	- 5 -
2. Η περίπτωση των καλλιτεχνών	- 9 -
2.1. Η ανάπτυξη της φωνής και η εκδήλωση φωνητικών διαταραχών σε καλλιτέχνες	- 9 -
2.2. Γνώση κανόνων φωνητικής υγιεινής από καλλιτέχνες.....	- 10 -
iv. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	- 12 -
1. Ερευνητικά ερωτήματα	- 12 -
2. Σκοπός	- 12 -
3. Δείγμα.....	- 12 -
4. Μεθοδολογικό εργαλείο	- 12 -
5. Επεξεργασία των αποτελεσμάτων	- 13 -
v. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	- 14 -
1. Ατομικά και δημογραφικά στοιχεία.....	- 14 -
2. Επίγνωση των κανόνων φωνητικής υγιεινής.....	- 18 -
3. Χρήση κανόνων φωνητικής υγιεινής	- 74 -
vi. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	- 141 -
vii. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	- 145 -
viii. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	- 148 -
ix. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	- 154 -

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται το θέμα της επίγνωσης και χρήσης κανόνων φωνητικής υγιεινής σε Έλληνες και Κύπριους ηθοποιούς. Για την πληρέστερη θεωρητική θεμελίωση του θέματος εξετάστηκε ένα μέρος της βιβλιογραφίας που σχετίζεται με τη φώνηση και τις διαταραχές φωνής. Η κριτική ανάγνωση και η σύνθεση του ολοκληρώνει το θεωρητικό πλαίσιο της εργασίας. Όσον αφορά στη μεθοδολογία εκπόνησης της εργασίας, επιλέχθηκε η ποσοτική έρευνα και ως ερευνητικό εργαλείο συλλογής των δεδομένων αναδεικνύεται το αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο. Ως προς τα κυριότερα ευρήματα της παρούσας έρευνας, οι Έλληνες και Κύπριοι ηθοποιοί, ερασιτέχνες και επαγγελματίες, φαίνεται να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν κάποιους βασικούς κανόνες φωνητικής υγιεινής. Φαίνεται να μην παρουσιάζουν σημαντικές φωνητικές διαταραχές και φωνητικά προβλήματα και αναδεικνύεται η ανάγκη τους για περαιτέρω ενημέρωσή τους αναφορικά με τους κανόνες φωνητικής υγιεινής.

Λέξεις- κλειδιά:

- Φωνητική υγιεινή
- Φωνητικές διαταραχές
- Ερασιτέχνες και επαγγελματίες ηθοποιοί

ABSTRACT

The present thesis discusses the topic of awareness and usage of vocal hygiene rules of Greek and Cypriot actors, for the complete theoretical foundation of the topic, a part of the bibliography that is related with the production of voice and vocal disorders was examined. Its critical study integrates the theoretical frame of the thesis. As for the preparation methodology of the thesis, quantitative research was chosen and an impromptu to questionnaire emerges as a data collection research tool. On the main findings of the present study, Greek and Cypriot actors, both amateur and professionals, seem to be aware of and apply some basic rules of vocal hygiene. They do not appear to have significant vocal disorders or vocal problems and their need for further information on the vocal hygiene rules is highlighted.

Key- words:

- Vocal hygiene
- Vocal disorders
- Amateur and professional actors

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ανθρώπινη φωνή χαρακτηρίζει κάθε άτομο, ενώ δίνει σημαντικές πληροφορίες για τη συναισθηματική του κατάσταση. Η σημασία της φωνής στην αποτελεσματική επικοινωνία και στην μετάδοση μηνυμάτων είναι αδιαμφισβήτητη, ενώ επηρεάζει καθοριστικά την αλληλεπίδραση και την καθημερινή συναναστροφή των ατόμων. Προκειμένου, λοιπόν, τα άτομα να αξιοποιούν τη φωνή τους όπως αρμόζει σε κάθε περίπτωση θα πρέπει η φωνή του να χαρακτηρίζεται από φυσιολογικά χαρακτηριστικά, όπως είναι η ένταση, η ποιότητα, το ύψος και ο ρυθμός της. Η παραγωγή μιας ευχάριστης φωνής επιδρά θετικά στην κοινωνική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, καθώς και στις επαγγελματικές του υποχρεώσεις.

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι η διερεύνηση των απόψεων Ελλήνων και Κύπριων ηθοποιών αναφορικά με την επίγνωση και τη χρήση κανόνων φωνητικής υγιεινής. Πιο συγκεκριμένα επιχειρείται η διερεύνηση των γνώσεών τους σχετικά με τις φωνητικές διαταραχές και τη φωνητική κατάχρηση. Επιπλέον, διερευνώνται οι γνώσεις τους αναφορικά με τους κανόνες φωνητικής υγιεινής και τη σημασία της στις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις.

Ως προς τη δομή της πτυχιακής εργασίας, αρχικά παρατίθενται στοιχεία από τη βιβλιογραφία αναφορικά με τη φωνητική υγιεινή, τη φυσιολογία και την ανατομία του φωνητικού συστήματος, τα ακουστικά χαρακτηριστικά της φωνής. Ακολουθεί αναφορά στις κυριότερες περιπτώσεις διαταραχών φωνής, στους επιβαρυντικούς παράγοντες και σε κάποιες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Το θεωρητικό μέρος της εργασίας ολοκληρώνεται με την αναφορά στην περίπτωση των καλλιτεχνών σχετικά με τις φωνητικές διαταραχές που παρατηρούνται στην εν λόγω ομάδα και τη γνώση τους σχετικά με την υιοθέτηση κανόνων φωνητικής υγιεινής.

Αφού ολοκληρώνεται η θεωρητική τεκμηρίωση του υπό εξέταση ζητήματος, έπεται η αναφορά στη μεθοδολογία της εργασίας και η παρουσίαση των ερευνητικών δεδομένων. Η εργασία ολοκληρώνεται με τη διατύπωση των συμπερασμάτων της έρευνας και τις προτάσεις μας για μελλοντικές προεκτάσεις της έρευνας.

1. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Το δομημένο λεκτικό σύστημα επικοινωνίας που έχει αναπτύξει ο άνθρωπος, δηλαδή η ανάπτυξη του λόγου και της γλώσσας συνιστά μια από τις ειδοποιούς διαφορές του ανθρώπου από τα ζώα. Η προφορική επικοινωνία καθίσταται εφικτή μέσω της ομιλίας. Ήδη από την αρχαιότητα η φωνή χρήζει συστηματικής παρατήρησης, μελέτης και αντικείμενο προβληματισμού. Η φώνηση, δηλαδή η παραγωγή της φωνής, αποτελεί το σημείο εκκίνησης της ανθρώπινης ομιλίας. Μέσω του συστήματος της φωνής εκφράζονται σκέψεις, συναισθήματα και ανάγκες. Μεταφέρονται, επίσης, πληροφορίες αναφορικά με τον συνδιαλεγόμενο, το φύλο και μορφωτικό επίπεδο και την ηλικία του, αλλά και λοιπές πληροφορίες που αφορούν στην ιδιοσυγκρασία του (Jin Ko, Judd & Blair, 2006). Αλλά και η αξιοποίηση της φωνής είναι συνυφασμένη με τέχνες, όπως το τραγούδι, η υποκριτική τέχνη κ.α.. Έτσι, φαίνεται ότι μέσω της φωνής εξυπηρετούνται σκοποί ιδιαίτερα πολύπλοκοι, όπως και η διαδικασία που απαιτείται για να παραχθεί, διαδικασία που δεν έχει πλήρως αποκωδικοποιηθεί (Vargo, 2010).

Η φωνή, που δεν είναι άλλο από το ηχητικό σήμα που προκύπτει κατά τη διαδικασία της φώνησης, συνιστά το πρωταρχικό στοιχείο για να παραχθεί λόγος. Η παραγωγή της φωνής και η μετατροπή του λόγου σε ομιλία προϋποθέτει μια σειρά από φυσικές διεργασίες, οι οποίες είναι απαραίτητες για να διαμορφώσουν τον ήχο και να του προσδώσουν κάποια συγκεκριμένα φωνητικά χαρακτηριστικά. Το φωνητικό σύστημα συνιστά τα ανατομικά όργανα, τα οποία είναι απαραίτητα για την παραγωγή της φωνής, καθώς και τις διεργασίες, οι οποίες συντελούνται κατά τη φώνηση (Κατσάνης, 2008).

Αναφορικά με τη διαδικασία της φώνησης, κατά την εκπνοή δημιουργείται ένα ρεύμα αέρα, το οποίο εξέρχεται από τους πνεύμονες του ατόμου. Ο αέρας διέρχεται μέσω των φωνητικών χορδών και της φωνητικής οδού. Ενώ ο αέρας διέρχεται από τις φωνητικές χορδές, προκαλεί τη δόνηση των φωνητικών χορδών, επιτρέποντας την παραγωγή του ήχου. Ο ήχος, αφού διέλθει από τη φωνητική οδό θα αποκτήσει τα φωνητικά του χαρακτηριστικά και μέσα από τους αρθρωτές θα μετατραπεί σε λόγο και ομιλία. Η φωνητική οδός διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στη διαφοροποίηση των φυσικών χαρακτηριστικών της φωνής κάθε ατόμου, καθώς και στο τελικό αποτέλεσμα της ομιλίας και της άρθρωσης (Κατσάνης, 2008). Τα όργανα που συμμετέχουν στη διαδικασία της φώνησης δεν είναι άλλα από τους πνεύμονες, το αναπνευστικό διάφραγμα, τους αναπνευστικούς μύες, τον θωρακικό κλωβό, τον λάρυγγα και τους λαρυγγικούς μύες, τις φωνητικές χορδές, τη μύτη με τους παρρίνιους κόλπους, το στόμα, τη γλώσσα, τα χείλη τα δόντια, τη φατνία, τον ουρανίσκος, τη μαλακή υπερώα, τη σταφυλή, την επιγλωττίδα, καθώς και τη γλωττίδα (Ladefoged, 2007).

Η φωνή είναι το ακουστικό σήμα που παράγεται από το λάρυγγα και την ευρύτερη φωνητική οδό. Ενώ, φώνηση ονομάζεται η διαδικασία κατά την οποία ο εκπνεόμενος αέρας δονεί τις προσαγόμενες φωνητικές χορδές και παράγεται ήχος (Mathieson, 2001). Γενικά, η φυσιολογική παραγωγή ομιλίας βασίζεται στη συντονισμένη λειτουργία του αναπνευστικού, του φωνητικού και του αρθρωτικού συστήματος με ενδεχόμενη δυσλειτουργία του ενός να επηρεάζει το τελικό προϊόν ομιλίας (Οκαλίδου, 2002).

Ως προς τα ακουστικά χαρακτηριστικά της φωνής, πρόκειται για την τονικότητα, την ποιότητα και την ένταση της φωνής, τα οποία προσδιορίζονται αντίστοιχα από τα φυσικά μεγέθη της συχνότητας κύματος, του πλάτους του φάσματος, καθώς και της ταλάντωσης. Τα βασικά ακουστικά χαρακτηριστικά της φωνής απορρέουν από τα φυσικά χαρακτηριστικά του ήχου, σύμφωνα με την ακουστική ικανότητα (Ζιάβρα & Σκεύας, 2009).

Τα χαρακτηριστικά της φωνής διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, επομένως φαίνεται ιδιαίτερα δύσκολο να οριστεί η φυσιολογική φωνή. Ως προς την ποιότητά της, αυτή πρέπει να είναι ευχάριστη και να απουσιάζουν στοιχεία θορύβου ή ατονικότητας. Ως προς την ένταση της, επιβάλλεται να είναι επαρκής για το επικοινωνιακό περιβάλλον του ατόμου, ενώ το ύψος της θα πρέπει να είναι ανάλογο με την ηλικία και το φύλο του εκάστοτε ομιλητή. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της φωνής πρέπει να είναι η σταθερότητα, ώστε να μην παρατηρούνται απροσδόκητες αλλαγές κατά την έναρξη της ομιλίας, καθώς και κατά τη διάρκεια της συνεχόμενης ομιλίας. Αλλά και η «αντοχή» της θα πρέπει να είναι αρκετή για τις ανάγκες κάθε ομιλούντα (Johnson et al., 1997).

Σε ορισμένες περιπτώσεις, όμως, είναι δυνατό να προκληθεί κάποια διατάραξη σε κάποιο από τα υποσυστήματα της φωνητικής παραγωγής ή ανισορροπία μεταξύ τους, με αποτέλεσμα να διαταραχθεί η φωνή. Οι διαταραχές της φωνής αποδίδονται σε παράγοντες οργανικής, λειτουργικής ή ψυχογενούς φύσεως, καθιστώντας το ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο (Smits, Marres & De Jong, 2012). Η διαταραχή φωνής φαίνεται να είναι η συνέπεια της διαφοροποίησης της ποιότητας, του τόνου και της έντασης της φωνής ή όταν τα στοιχεία αυτά δεν είναι κατάλληλα για την ηλικία, το φύλο, τη γεωγραφική τοποθεσία ή την κουλτούρα του ατόμου (Arosen & Bless, 2009). Η διαταραχή φωνής υφίσταται όταν το άτομο συνειδητοποιήσει ή εκφράσει την ανησυχία του αναφορικά με τη φωνή του. Το άτομο αντιλαμβάνεται ότι η φωνή του δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της καθημερινότητάς του, παρόλο που το περιβάλλον του μπορεί να μην αντιλαμβάνεται τη διαφορετικότητά της ή την πιθανή απόκλισή της από τη φυσιολογική φωνή (Colton, Casper & Leonard, 2011).

Τα συμπτώματα αφορούν στις ακουστικές ενδείξεις που αναφέρει ο ασθενής κι εκφράζει ως παράπονο αναφορικά με ένα συγκεκριμένο πρόβλημα και τα χαρακτηριστικά του. Ουσιαστικά πρόκειται για την υποκειμενική αυτό-αξιολόγηση που πραγματοποιεί το άτομο. Τα σημαντικότερα και πιο συνηθισμένα συμπτώματα διαταραχών της φώνησης είναι η βραχνάδα, η φωνητική κόπωση, η έμπνοη φωνή, η αφωνία, το μειωμένο εύρος ύψους φώνησης, ο ακατάλληλα υψηλός

τόνος ή οι διακοπές ύψους φώνησης ή η ηβηφωνία, η αυξημένη φωνητική προσπάθεια ή η κοπιώδης φωνή και το τρέμουλο ή ο τρόμος της φωνής (Colton, Casper & Leonard, 2011).

Η βραχνάδα αναφέρεται στη μη περιοδική φώνηση των φωνητικών χορδών, ενώ η φωνητική κόπωση στη καταβολή ιδιαίτερα μεγάλης προσπάθειας για μια συνεχή ομιλία. Η έμπνοη φωνή αφορά σε δυσκολία ελέγχου της απαραίτητης ποσότητας αέρα που χρειάζεται για τη φώνηση, οι ασθενείς αισθάνονται ότι δεν έχουν άλλο αέρα και δυσκολεύονται να ακουστούν σε ένα περιβάλλον με πολύ θόρυβο. Η αφωνία μπορεί να είναι είτε σταθερή είτε περιστασιακή (Colton, Casper & Leonard, 2011). Το μειωμένο εύρος ύψους φώνησης συνδέεται με ξηρότητα ή ακόμα και πόνο στο λαιμό και το άτομο φαίνεται να καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια για να μιλήσει. Το σύμπτωμα αυτό παρατηρείται συχνά σε επαγγελματίες χρήστες της φωνής, όπως είναι οι τραγουδιστές. Τέλος, τα άτομα που εκδηλώνουν ένα τρέμουλο στη φωνή τους χαρακτηρίζονται από ανικανότητα στην παραγωγή ενός σταθερού και παρατεταμένου ήχου και η φωνή. Κάποιες από τις φωνητικές διαταραχές που παρατηρούνται συχνά είναι τα φωνητικά οζίδια, οι πολύποδες των φωνητικών χορδών, τα έλκη εξ' επαφής, η υποβλεννογόνιος αιμορραγία, το οίδημα Reinke και η φωνητική κόπωση (Mathieson, 2001).

Φαίνεται ότι η αιτιολογία των διαταραχών φωνής μπορεί να είναι ιδιαίτερα σύνθετη και η εκδήλωσή τους να γίνει με πολλούς τρόπους. Όσον αφορά στις οργανικές και στις λειτουργικές βλάβες, θεωρείται ότι αλληλοεπηρεάζονται και είναι δυνατό να κατηγοριοποιηθούν σε βλάβες πρωτογενείς και δευτερογενείς (Vanhoudt, 2008). Αλλά και ο Milutinovic (1991: 179) θεωρεί ότι *«οι γενετικοί παράγοντες, η κατάσταση του ενδοκρινολογικού και νευροφυτικού συστήματος, καθώς και οι ψυχολογικοί παράγοντες είναι καθοριστικοί για την ανάπτυξη της λειτουργικής δυσφωνίας»*.

Πλήθος παραγόντων, λοιπόν, φαίνεται να επιβαρύνουν την υγιεινή της φωνής και τη φωνητική απόδοση. Το φύλο φαίνεται να συνιστά σημαντικό παράγοντα, με τις γυναίκες να έχουν τις διπλάσιες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προβλήματα φωνητικής υγιεινής στην επαγγελματική τους πορεία σε σχέση με τους άνδρες. Βέβαια, τα προβλήματα των γυναικών κατά πλειοψηφία μάλλον είναι βραχυπρόθεσμα, ενώ οι άνδρες αντιμετωπίζουν χρόνια προβλήματα. Το εύρημα αυτό ερμηνεύεται από διαφοροποιήσεις στον λάρυγγα στα δύο φύλα και στον ολόένα πιο απαιτητικό ρόλο της γυναίκας (Russell, Oates & Greenwood, 1998).

Ένας άλλος επιβαρυντικός παράγοντας της φωνητικής υγιεινής και της φωνητικής απόδοσης φαίνεται να είναι η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, καθώς μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στον λάρυγγα, εξαιτίας διέλευσης γαστρικού υγρού. Στην περίπτωση αυτή τα συμπτώματα του βήχα, του πονόλαιμου, η πρωινή ξηρότητα του λαιμού και η αλλαγή στην ποιότητα της φωνής είναι ιδιαίτερα συχνά. Αλλά και η ανάγκη του ατόμου να 'καθαρίζει' συχνά το λαιμό του, αφού αισθάνεται την ύπαρξη ενός ξένου σώματος στον λαιμό συνδέεται με την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (Remacle & Lawson, 2006). Σύμφωνα με τον Milutinovic (1991), οργανικές αλλαγές που μπορεί να προκληθούν στον λάρυγγα, το φάρυγγα, καθώς και στη ρινική κοιλότητα μπορούν να λειτουργήσουν ενισχυτικά στην ανάπτυξη ενός προβλήματος στη φωνή. Έτσι, η οξεία λαρυγγίτιδα συνιστά έναν παράγοντα που επηρεάζει αρνητικά τη φωνητική υγιεινή. Το άτομο που εμφανίζει οξεία λαρυγγίτιδα οφείλει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικό, καθώς είναι δυνατό να μετατραπεί σε χρόνια λαρυγγίτιδα (Santaloff et al. 1997). Αλλά και η ύπαρξη ορμονολογικών προβλημάτων φαίνεται να επηρεάζουν την υγιεινή της φωνής. Ορμονολογικές διαταραχές, όπως ο υποθυρεοειδισμός φαίνεται να προκαλούν σοβαρά προβλήματα στη φωνή, όπως είναι η φωνητική κόπωση, η εμφάνιση βραχνάδας στην ποιότητα της φωνής, η απώλεια εύρους της έντασης της φωνής, αλλά και η αίσθηση ύπαρξης ξένου σώματος στο λαιμό (Calas et al., 1989).

Άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες που συνδέονται με τον τρόπο ζωής των ατόμων φαίνεται να είναι το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, η ανεπαρκής κατανάλωση νερού (Greene & Mathieson, 2001; Roy, 2004). Αλλά και η κατανάλωση ορισμένων τροφίμων μπορεί να επηρεάσει τη φωνητική υγιεινή. Τέτοιου είδους τροφές είναι το γάλα, το παγωτό, η σοκολάτα κ.α. που προκαλούν αύξηση της ποσότητας του βλεννογόνου. Πολύ πικάντικα φαγητά επίσης είναι δυνατό να διαταράξουν την

παραγωγή του βλεννογόνου και να προκαλέσουν λαρυγγική παλινδρόμηση (Santaloff et al., 1997). Ακόμα και κάποιες συνήθειες του ατόμου είναι δυνατό να επηρεάσουν την ποιότητα της φωνής του. Έτσι, το είδος των συνομιλιών, η διάρκειά τους, ποικίλοι εξωτερικοί παράγοντες, όπως είναι ο θόρυβος μπορεί να υποδηλώνουν υπερβολική χρήση της φωνής, ακόμα και κατάχρησή της. Ακόμα, με το ψιθύρισμα η ροή του αέρα που εισέρχεται στους αναπνευστικούς μύες δεν είναι εφικτό να ελεγχθεί, ενώ ελέγχεται από τον λάρυγγα και τις φωνητικές χορδές, οδηγώντας στον ερεθισμό και την κόπωσή τους (Tafiadis, Toki & Ziavra, 2017).

Επίσης, η έρευνα αναδεικνύει την υψηλή συσχέτιση επαγγελματικής χρήσης της φωνής και παρουσίας διαταραχών της φωνής. Τέτοιου είδους επαγγελματίες που αξιοποιούν καθημερινά τη φωνή τους σε μεγάλο βαθμό στον εργασιακό τους χώρο και θεωρούνται ότι παρουσιάζουν πολλές πιθανότητες να παρουσιάσουν μία ή περισσότερες διαταραχές φωνής είναι οι ηθοποιοί, οι εκπαιδευτικοί, οι τραγουδιστές, οι πολιτικοί, οι δικηγόροι, οι ιερείς κ.α. (Martin & Lockhart, 2003).

Όσον αφορά στις θεραπευτικές προσεγγίσεις του φωνητικού καναλιού, αυτές διακρίνονται σε επεμβατικές και συντηρητικές. Ως ενδεδειγμένη μορφή θεραπείας στην επεμβατική οδό θεωρείται η χειρουργική επέμβαση ή η ιατρική- φαρμακευτική προσέγγιση. Αντίστοιχα στις συντηρητικές θεραπευτικές προσεγγίσεις εντάσσεται η φωνοθεραπεία. Βέβαια, η αξιοποίηση της φωνοθεραπείας που περιλαμβάνει ασκήσεις σωματικού και φωνητικού τύπου σε συνδυασμό με αλλαγές συμπεριφοριστικού τύπου είναι απαραίτητες σε περιπτώσεις επέμβασης, τόσο προεγχειρητικά όσο και μετά την χειρουργική επέμβαση (Βλασσοπούλου & Μύρκος, 2013). Τον συνδυασμό της χειρουργικής επέμβασης και της φωνητικής θεραπείας προτείνουν και οι Murry και Woodson (1992). Αλλά και τα οφέλη της φωνητικής θεραπείας είναι αξιοσημείωτα. Έτσι, η φωνητική εκπαίδευση, η εφαρμογή ασκήσεων αναπνοής και ασκήσεων ήπιας έναρξης φώνησης, καθώς και ασκήσεων χαλάρωσης συνιστούν ιδιαίτερα αποτελεσματικές τεχνικές (Blood, 1994).

Η φωνητική θεραπεία στοχεύει στην αύξηση της αποτελεσματικής φώνησης, καθώς και στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων που απορρέουν από το εκάστοτε φωνητικό πρόβλημα (Speyer, 2008). Εφόσον μια διαταραχή της φωνής θα μπορούσε να γίνει αντιληπτή ως μια διαταραχή της επικοινωνίας για μια ολοκληρωμένη προσέγγιση της διαταραχής θα πρέπει να αναλυθούν οι αιτίες που προκάλεσαν τη διαταραχή, το συναισθηματικό ιστορικό του ατόμου, τους επικοινωνιακούς του ρόλους, καθώς και την ψυχοδυναμική της δυσφωνίας (Βλασσοπούλου & Μύρκος, 2013). Η πλήρης κατανόηση του ασθενή αναφορικά με την κατάσταση του και η θέσπιση ξεκάθαρων στόχων της θεραπείας κρίνονται ιδιαίτερα σημαντικές παράμετροι για την έκβαση της θεραπείας της διαταραχής (Mathieson, 2001).

Ολοκληρώνοντας την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δεν συνιστούσε σημαντική παράλειψη η ελλιπής αναφορά στην έννοια της φωνητικής υγιεινής. Πρόκειται για κανόνες φωνητικής υγιεινής που οφείλει να εφαρμόζει κάθε άτομο για να διατηρήσει υγιείς τις φωνητικές του χορδές (Behlau & Oliveira, 2009). Η φωνητική υγιεινή έγκειται σε ένα σύνολο από προληπτικές συμπεριφορές που συμβάλλουν στη σωστή και υγιή χρήση της φωνής. Ταυτόχρονα, αποθαρρύνεται η φωνητική κατάχρηση (Broaddus- Lawrence et al., 2000) και συμβάλλει στην αποκατάσταση της φυσιολογικής φωνής (Pannbacker, 1999)

Η αποτελεσματικότητα της φωνητικής υγιεινής έγκειται στον συνδυασμό της με άλλες θεραπευτικές τεχνικές. Προτιμάται η αποφυγή μεγάλης έντασης ομιλίας ή ομιλίας σε πολύβουο περιβάλλον κι ο δυνατός βήχας (Aronson & Bless, 2009). Το άτομο που εφαρμόζει τους κανόνες φωνητικής υγιεινής είθισται να αποφεύγει το κάπνισμα, την κατανάλωση καφεΐνης κι αλκοολούχων ποτών, ενώ συνίσταται η κατανάλωση ικανοποιητικής ποσότητας νερού, ώστε να μην προκαλείται ερεθισμός στο λαιμό και τις φωνητικές χορδές (Roy et al., 2001). Στους παράγοντες που επιδρούν στην υγιεινή της φωνής συγκαταλέγονται ο σωστός τρόπος χρήσης της φωνής, η διατήρηση μια καλής ψυχολογικής κατάστασης, η υγεία του ατόμου, το περιβάλλον στο οποίο εντάσσεται, καθώς

και η γενικότερη δομή του φωνητικού του συστήματος (Behlau & Oliveira, 2009). Αξίζει να σημειωθεί ότι κάθε αλλαγή στους παράγοντες αυτούς συνεπάγεται διαφοροποίηση στην ποιότητα της φωνής του ατόμου (Mathieson, 2001).

2. Η περίπτωση των καλλιτεχνών

2.1. Η ανάπτυξη της φωνής και η εκδήλωση φωνητικών διαταραχών σε καλλιτέχνες

Η ανθρώπινη φωνή χρησιμοποιείται καθημερινά κι εντατικά από κάθε ομιλών. Ένα μέρος του πληθυσμού αξιοποιεί τη φωνή του για να απαγγείλει, να τραγουδήσει, γενικώς για να εκφραστεί καλλιτεχνικά, αλλά και για να υπηρετήσει την υποκριτική τέχνη (Vargo, 2010). Πλήθος επαγγελματιών χρησιμοποιούν τη φωνή τους ως αναπόσπαστο και βασικό 'εργαλείο' της εργασίας τους γεγονός που φαίνεται να επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη φωνή των ατόμων αυτών. Όπως αναφέρει και ο Vilkmann (2004) το 1/3 των σύγχρονων εργαζόμενων καλείται να ανταποκριθεί σε ένα ιδιαίτερα απαιτητικό εργασιακό περιβάλλον, όπου η φωνή συνιστά βασικό εργαλείο τους.

Έτσι, οι άνθρωποι που αξιοποιούν τη φωνή τους για επαγγελματικούς λόγους, οι «επαγγελματίες της φωνής», εξαρτούν την επιβίωσή τους από τη φωνή τους, εφόσον πρόκειται για το πρωταρχικό μέσο που είναι απαραίτητο για να διεκπεραιώσουν τις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις. Ως εκ τούτου, πολλές φορές ωθούν τις δυνατότητές τους στα άκρα, με αποτέλεσμα συχνά να καλούνται να αντιμετωπίσουν μια παθολογική κατάσταση (Williamson, 2006). Ποικίλες διαταραχές φώνησης που μπορεί να προκληθούν σε επαγγελματίες ενδέχεται να συνδεθούν με επικοινωνιακή αναπηρία, οδηγώντας σε ψυχοκοινωνικές δυσκολίες και μείωση του επιπέδου ποιότητας της ζωής τους (Vanhoudt et al., 2008).

Αντιλαμβάνεται κανείς ότι η εργασία των επαγγελματιών που αξιοποιούν τη φωνή τους σε αυτή εμποδίζεται σημαντικά από την εκδήλωση κάποιας φωνητικής διαταραχής. Η αύξηση του βήχα και η παρατήρηση μιας ενοχλητικής αίσθησης στο λαιμό συνδέονται με την φωνητική κόπωση (Roy, 2004). Η φωνητική κόπωση φαίνεται να συσχετίζεται με την προσπάθεια των επαγγελματιών να σημειώσουν μεγαλύτερη φωνητική ένταση στην εργασία τους (Welham & MacLagan, 2003), καθώς και την αντισταθμιστική τους συμπεριφορά να υπερπηδήσουν τα προβλήματα που μπορεί να παρουσιάζει η φωνή τους (Kostyk & Rochet, 1998). Έτσι, στα άτομα όπου η φωνή αποτελεί στοιχείο του επαγγέλματός τους η φωνητική κόπωση φαίνεται να επηρεάζει τη βασική συχνότητα της φωνής, καθώς και τη δύναμη και την ένταση της φώνησης, αλλά και το ίδιο το όργανο του λάρυγγα. Η φωνή, επομένως, αρχίζει να γίνεται μονότονη, επηρεάζοντας το εύρος των συχνοτήτων της, η έντασή της περιορίζεται με αποτέλεσμα να αλλάξει η ποιότητά της και καταλήγει στη δημιουργία δυσφωνίας (Vilkmann, 2004). Στους ηθοποιούς, λοιπόν, εξαιτίας της εκτεταμένης χρήσης της φωνής τους, πολλές φορές παρατηρείται η ανάπτυξη κάποιας φωνητικής διαταραχής, συχνότερες εκ των οποίων είναι τα φωνητικά οζίδια, οι πολύποδες των φωνητικών χορδών, τα έλκη εξ' επαφής, η υποβλεννογόνιος αιμορραγία, το οίδημα Reinke, καθώς και η φωνητική κόπωση (Mathieson, 2001). Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, ότι επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό η εργασία των επαγγελματιών της φωνής.

Οι επαγγελματίες χρήστες της φωνής φαίνεται να αυξάνονται συνεχώς και κατά συνέπεια η εξειδικευμένη αντιμετώπιση που χρειάζονται έχει οδηγήσει στην εκδήλωση ολοένα και μεγαλύτερου ενδιαφέροντος για την κατανόηση της λειτουργίας, καθώς και της δυσλειτουργίας της φωνής (Santaloff, 1998). Η μεταβολή της ποιότητας και άλλων χαρακτηριστικών της φωνής επηρεάζει, λοιπόν, ηθοποιούς, εκπαιδευτικούς, τραγουδιστές, προπονητές, πολιτικούς, τηλεφωνητές κ.α. (Mitchell, 2006). Μάλιστα, σε πολλές περιπτώσεις οι συγκεκριμένοι επαγγελματίες φαίνεται να αναζητούν διαφορετική εργασία εξαιτίας αφωνίας ή δυσφωνίας που παρουσιάζουν. Κάθε φωνητική δυσκολία που παρουσιάζουν συνεπάγεται μειωμένη ανταπόκριση των ιδίων στις επαγγελματικές τους απαιτήσεις (Titze, Lemke & Montequin, 1997).

Ως προς τα δύο φύλα, η έρευνα έχει δείξει ότι οι γυναίκες επαγγελματίες της φωνής εμφανίζουν συχνότερα φωνητικά προβλήματα σε σχέση με τους άνδρες (Van Houtte et al, 2011). Οι γυναίκες εμφανίζουν πιο συχνά φωνητικές διαταραχές εξαιτίας ανατομικών διαφορών στον λάρυγγα, της διαφοράς στη συχνότητα και του τρόπου φώνησής τους. Η έρευνα έχει δείξει ότι οι γυναίκες εμφανίζουν φωνητικά οζίδια σε μεγαλύτερο βαθμό από τους άνδρες, λόγω του γλωττιδικού κενού κατά τη διαδικασία της φώνησης (Dejonckere, 2001).

Οι ηθοποιοί, όπως και οι τραγουδιστές, είναι τα επαγγέλματα όπου φαίνεται να γίνεται η μεγαλύτερη χρήση της φωνής στο περιβάλλον της εργασίας. Πρόκειται για επαγγέλματα υψηλού κινδύνου εμφάνισης φωνητικών προβλημάτων σε ιδιαίτερα μεγάλη συχνότητα. Εν τω μεταξύ, πρόκειται για επαγγελματίες όπου η παραμικρή αλλαγή στη φωνή τους είναι πολύ σημαντική, καθώς μπορεί να επιφέρει συνέπειες στην καριέρα τους (Koufman & Isaakson, 1991). Οι εν λόγω επαγγελματίες χρησιμοποιούν τη φωνή τους σε πολύ μεγάλη ένταση και πολλές φορές σε ανθυγιεινές συνθήκες, όπως είναι η ύπαρξη δυνατού θορύβου σε κλειστούς χώρους, καπνού ή χώρων με κακή ακουστική. Πρόκειται για επάγγελμα με υψηλές φωνητικές απαιτήσεις, οι οποίες μπορεί να συνδυάζονται με επιβλαβείς εξωτερικούς παράγοντες ή κακή φωνητική υγιεινή. Πρόκειται για παράγοντες υψηλού κινδύνου που μπορεί να οδηγήσουν στην εκδήλωση φωνητικών προβλημάτων (Kitch & Oates, 1994).

Ο Huffman- Ruddy και οι συνεργάτες του (2001) διεξήγαγαν έρευνα σε καλλιτέχνες θεάτρου. Αφού χώρισαν το ερευνητικό δείγμα σε τρεις ομάδες, συμπέραναν ότι οι περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως είναι η ενδυμασία, η σκηνή, οι ενισχυτές κτλ. επηρεάζουν την ποιότητα της φωνής. Η φωνητική κόπωση συνδέεται με κατάχρηση στην ποιότητα της φωνής και όχι στην ποσότητα. Είναι απαραίτητο για τους καλλιτέχνες να είναι ικανοί να ελέγχουν και να συντονίζουν ανά πάσα στιγμή τη συχνότητα, την ένταση και την αντοχή της φωνής τους, προκειμένου να τη χρησιμοποιούν σωστά (Lerner et al., 2013). Ενδεικτικά αναφέρουμε τους ηθοποιούς του θεάτρου, οι οποίοι πρέπει να προσαρμόσουν την ένταση της φωνής τους στο μέγεθος της σκηνής και ταυτόχρονα προσπαθούν να διατηρούν μια ομαλή εναλλαγή των συναισθημάτων που εκφράζουν καθ' όλη τη διάρκεια του έργου. Μάλιστα, το γεγονός ότι καλούνται συχνά να συρλιάξουν ή να φωνάξουν δυνατά προκειμένου να αποδώσουν πειστικά ένα ρόλο, καθιστά τους ηθοποιούς ιδιαίτερα επιρρεπείς στην παρουσίαση φωνητικών διαταραχών (D' haeseleer et al., 2016). Αντιλαμβανόμαστε, λοιπόν, ότι η επίγνωση και η εφαρμογή κανόνων φωνητικής υγιεινής από καλλιτέχνες κρίνεται απαραίτητη.

2.2. Γνώση κανόνων φωνητικής υγιεινής από καλλιτέχνες

Όσον αφορά στους επαγγελματίες χρήστες της φωνής είναι δυνατό να αυξήσουν την επαγγελματική χρήση της φωνής, αν γνωρίζουν τρόπους να προστατευτούν και να ελέγξουν τυχόν τραυματισμούς από την παραγωγή της φωνής τους καθημερινώς. Εντούτοις, οι γνώσεις τους για τους κανόνες φωνητικής υγιεινής φαίνεται να είναι περιορισμένες (Broaddus- Lawrence et al., 2000).

Ο Boominathan και οι συνεργάτες του (2008) πραγματοποίησαν έρευνα που σχετιζόταν με την εφαρμογή των κανόνων από 400 επαγγελματίες χρήστες της φωνής στην Ινδία. Οι ερευνητές συμπέραναν ότι δεν ήταν επαρκείς οι γνώσεις τους και μάλιστα χρησιμοποιούσαν εμπειρικές ή παραδοσιακές μεθόδους για τη βελτίωση της φωνής τους. Τέτοιου είδους μέθοδοι ήταν η κατανάλωση γάλακτος με πιπέρι ή κουρκουμά.

Οι Sapir, Keidar και Mathers- Schmitz (1996) διεξήγαγαν έρευνα με δείγμα 70 τραγουδίστριες και 89 άτομα που συνιστούσαν την ομάδα ελέγχου στην Αμερική. Η έρευνα έδειξε ότι οι συνήθειες των τραγουδιστριών ήταν καταχρηστικές σε πιο μεγάλο βαθμό από την ομάδα ελέγχου. Παρόλο που οι ίδιες ήταν επαγγελματίες και όφειλαν να γνωρίζουν τρόπους για να προστατέψουν τη φωνή τους, διαπιστώθηκε ότι κάτι τέτοιο δεν συνέβαινε, καθώς είχαν περιορισμένες γνώσεις φωνητικής υγιεινής. Μεταγενέστερη έρευνα των Janzen και Zeine (2008) σε επαγγελματίες και μη

τραγουδιστές έδειξε ότι οι πρώτοι γνώριζαν περισσότερα για τη φωνητική υγιεινή και τους κανόνες της σε σχέση με τους ερασιτέχνες.

Άλλη έρευνα σε τραγουδιστές αναφορικά με το επίπεδο γνώσεων φωνητικής υγιεινής έδειξε ότι οι επαγγελματίες που είχαν μεγαλύτερη επαγγελματική εμπειρία έδειξαν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για την απόκτηση γνώσεων φωνητικής υγιεινής και επί των φωνητικών διαταραχών συγκριτικά με αυτούς που είχαν μικρή ή καθόλου εμπειρία. Ωστόσο η έρευνα έδειξε ότι και οι δύο ομάδες-επαγγελματίες τραγουδιστές και ερασιτέχνες- είχαν ελλιπείς γνώσεις για το ρόλο του λογοθεραπευτή στις φωνητικές διαταραχές. Επιπλέον, πολλοί ήταν οι επαγγελματίες τραγουδιστές που δεν είχαν επαρκείς γνώσεις για τη φωνητική υγιεινή και τη φωνητική λειτουργία και αρκετοί ερασιτέχνες που δεν είχαν ούτε τις βασικές γνώσεις (Braun & Zeine, 2008).

Οι Kitch & Oates (1994) διεξήγαγαν έρευνα σχετικά με την αυτοαντίληψη φωνητικής κόπωσης στη φωνή τους. Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 10 τραγουδιστές και 10 ηθοποιοί. Η έρευνα έδειξε ότι και οι δύο ομάδες καλλιτεχνών εμφανίζουν με παρόμοια συχνότητα συμπτώματα φωνητικής κόπωσης και τα χαρακτηριστικά τους γίνονταν εξίσου αντιληπτά. Ως προς τα συμπτώματα, φάνηκε ότι οι ηθοποιοί αντιμετώπιζαν λιγότερο έντονα συμπτώματα σε σχέση με τους τραγουδιστές. Μάλιστα, συμπέραναν ότι η φωνητική κόπωση επιδρούσε αρνητικά σε ποικίλες πτυχές της φωνής και των δύο ομάδων. Ως προς τους ηθοποιούς επηρεαζόταν η δυναμική της φωνής τους, ενώ στους τραγουδιστές επηρεαζόταν το ύψος και η ένταση της φωνής τους. Μάλιστα, στην περίπτωση των τραγουδιστών φαίνεται ότι αισθάνονταν πόνο στον λαιμό, τον αυχένα, τη γνάθο, αλλά και στο θώρακα και την πλάτη.

Οι Zeine και Waltar (2002) διεξήγαγαν έρευνα με δείγμα 379 ατόμων που στόχο είχαν να μελετήσουν τις γνώσεις τους αναφορικά με την φωνητική υγιεινή στην Ουάσινγκτον. Το δείγμα ήταν ουσιαστικά χωρισμένα σε μια ομάδα επαγγελματιών ηθοποιών, σε μια ομάδα ερασιτεχνών ηθοποιών, μια ομάδα σπουδαστών δραματικής τέχνης και σε μια ομάδα ελέγχου. Η έρευνα έδειξε ότι οι επαγγελματίες ηθοποιοί είχαν περισσότερες γνώσεις σχετικά με την φωνητική υγιεινή συγκριτικά με τις άλλες ομάδες. Βέβαια, η διαφορά με τους ερασιτέχνες ηθοποιούς ήταν μικρή.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

1. Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που απασχόλησαν την πτυχιακή εργασία είναι τα εξής:

- Ποιες είναι οι γνώσεις των επαγγελματιών και των ερασιτεχνών ηθοποιών σχετικά με τους κανόνες φωνητικής υγιεινής;
- Ποιες είναι οι γνώσεις των επαγγελματιών και των ερασιτεχνών ηθοποιών σχετικά με τα φωνητικά προβλήματα, τις διαταραχές φωνής, καθώς και τους παράγοντες που προκαλούν τα προκαλούν;
- Εφαρμόζουν οι επαγγελματίες και οι ερασιτέχνες ηθοποιοί τους κανόνες της φωνητικής υγιεινής;

2. Σκοπός

Η παρούσα πτυχιακή εργασία έχει ως σκοπό τη διερεύνηση των απόψεων Ελλήνων και Κύπριων ηθοποιών, επαγγελματιών και ερασιτεχνών, αναφορικά με την επίγνωση και τη χρήση κανόνων φωνητικής υγιεινής. Πιο συγκεκριμένα επιχειρείται η διερεύνηση των γνώσεών τους σχετικά με τις φωνητικές διαταραχές και τη φωνητική κατάχρηση. Επιδιώκεται η εξέταση των γνώσεών τους αναφορικά με τους κανόνες φωνητικής υγιεινής και τη σημασία που τους αποδίδουν στις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις. Τέλος, εξετάζεται ο βαθμός αξιοποίησης των κανόνων φωνητικής υγιεινής στην καθημερινότητά τους και στις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις.

3. Δείγμα

Για τους σκοπούς και τους επιμέρους στόχους της παρούσας εργασίας επιδιώχθηκε η εξέταση των απόψεων 85 Ελλήνων και 22 Κυπρίων ηθοποιών ποικίλων ηλικιών. Οι γυναίκες υπερτερούν αριθμητικά έναντι των ανδρών, εφόσον συμμετείχαν 70 γυναίκες ηθοποιοί και 37 άνδρες ηθοποιοί. Τέλος, δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν τόσο επαγγελματίες ηθοποιοί όσο και ερασιτέχνες.

4. Μεθοδολογικό εργαλείο

Για τη συγκέντρωση των δεδομένων που θεωρήσαμε απαραίτητο να εξεταστούν χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ανώνυμου ερωτηματολογίου (Τσιπλητάρης & Μπάμπαλης, 2006). Το συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο συνιστά τη συνηθέστερη επιλογή των περιγραφικών ερευνών, εφόσον παρέχει τη δυνατότητα στον ερευνητή να συλλέξει δεδομένα σε ένα σχετικά σύντομο χρονικό διάστημα. Πρόκειται ουσιαστικά για «ένα έντυπο που περιέχει μια σειρά από επιλεγμένες, με βάση το σκοπό της επιχειρούμενης έρευνας, ερωτήσεις τις οποίες διαβάζει ο ίδιος ο εξεταζόμενος και τις απαντά γραπτά» (Παρασκευόπουλος, 1993:98).

Ένα από τα πλεονεκτήματα του γραπτού ερωτηματολογίου, λοιπόν, είναι η άμεση κι αποδοτική συλλογή των δεδομένων, όπου η συμπλήρωσή του μπορεί να πραγματοποιηθεί αβίαστα κι ανώνυμα. Η συλλογή των δεδομένων με τη μέθοδο του ερωτηματολογίου δίνει τη δυνατότητα συλλογής πλήθους στοιχείων και πληροφοριών που είναι απαραίτητα, αλλά και χρησιμοποίησης μεγαλύτερου αριθμού δείγματος από άλλα ερευνητικά εργαλεία (Bell, 2001). Βέβαια, συχνά ο ερευνητής καλείται να αντιμετωπίσει την πιθανή ανειλικρίνεια των απαντήσεων και την ελλιπή επιστροφή των συμπληρωμένων ερωτηματολογίων (Cohen & Manion, 2000). Το συγκεκριμένο πρόβλημα δεν αντιμετωπίστηκε στην παρούσα έρευνα, καθώς όλοι οι ηθοποιοί που προσεγγίστηκαν δέχτηκαν με μεγάλη προθυμία να συμμετάσχουν στην έρευνα. Η πραγματοποίηση μιας δειγματοληπτικής έρευνας, στην οποία αξιοποιήθηκε ένα τυποποιημένο ερωτηματολόγιο, έδωσε τη δυνατότητα στον ερευνητή να προσεγγίσει ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού, ώστε να ελέγξει τα θεωρητικά δεδομένα (Bryman, 1988).

Όσον αφορά στην κατασκευή και τη δομή του ερευνητικού εργαλείου που χρησιμοποιήθηκε κι έχοντας υπόψη τις βασικές αρχές που διέπουν τη σύνταξη ενός δομημένου ερευνητικού ερωτηματολογίου για την εξυπηρέτηση της ποσοτικής έρευνας (Παρασκευόπουλος, 1993),

επιλέξαμε ερωτήσεις κλειστού τύπου, δηλαδή η απάντηση των οποίων ήταν εκ των προτέρων δομημένη. Η επιλογή του συγκεκριμένου τύπου ερωτήσεων δεν είναι τυχαία, καθώς *«συμπληρώνονται εύκολα, εξασφαλίζουν αντικειμενικές πληροφορίες και οι πληροφορίες κωδικοποιούνται κι αναλύονται στατιστικά εύκολα»* (Παρασκευόπουλος, 1993: 104). Επιλέχθηκαν και λίγες ερωτήσεις ανοικτού τύπου, όπως είναι η ηλικία, τα αποτελέσματα των οποίων κατηγοριοποιήθηκαν στη συνέχεια.

Το ερωτηματολόγιο που μοιράστηκε κι αξιοποιήθηκε κατασκευάστηκε από τις ερευνήτριες κι αποτελείται από 3 ενότητες. Η επιλογή των ερωτήσεων προέκυψε από τη μελέτη της βιβλιογραφίας και βάσει του σκοπού της εργασίας και των ερευνητικών ερωτημάτων. Η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει 6 ερωτήσεις που αφορούν στα δημογραφικά στοιχεία των ερευνητικών αντικειμένων. Η επιλογή της πρώτης ενότητας στη συγκεκριμένη θέση του ερωτηματολογίου δεν ήταν τυχαία, καθώς ακολουθήθηκε η τακτική του Cohen (2006: 434), όπου οι ίδιοι προτρέπουν τους ερευνητές *«να ξεκινήσετε με μη απειλητικές δημογραφικού ερωτήσεις και να προχωρήσετε σε κλειστές ερωτήσεις για συγκεκριμένες δηλώσεις ή ερωτήσεις, αποσπώντας απαντήσεις που απαιτούν τη διατύπωση απόψεων, στάσεων, αντιλήψεων»*.

Οι επόμενες δυο ενότητες του ερωτηματολογίου αφορούν σε ερωτήσεις αναφορικά το βαθμό επίγνωσης των κανόνων φωνητικής υγιεινής και το βαθμό αξιοποίησης των κανόνων φωνητικής υγιεινής. Κάθε ενότητα αποτελείται από ένα πλήθος ερωτήσεων που αποσκοπούν στην πληρέστερη διερεύνηση του υπό εξέταση θέματος. Σε κάποιες ερωτήσεις τα ερευνητικά υποκείμενα καλούνται να επιλέξουν μεταξύ των επιλογών «Ναι» και «Όχι», σε κάποιες άλλες υπάρχει μια διαβάθμιση των απαντήσεων από «Καθόλου» μέχρι «Πάρα πολύ» και από «Καθόλου» μέχρι «Πολύ συχνά». Η επιλογή του κάθε τύπου απαντήσεων κρίθηκε από το περιεχόμενο της εκάστοτε ερώτησης.

Η αποστολή του ερωτηματολογίου και οι απαντήσεις των ερωτωμένων έλαβαν χώρα από τον Μάρτιο του 2018 μέχρι και τον Μάιο του 2018. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι μοιράστηκαν 110 ερωτηματολόγια, αλλά 3 κρίθηκαν άκυρα, εφόσον δεν είχαν πολλές ερωτήσεις που δεν είχαν απαντηθεί και παρέμεναν κενές. Το ερωτηματολόγιο παρατίθεται αυτούσιο στην ενότητα «ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ», στο τέλος της εργασίας.

5. Επεξεργασία των αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα των δεδομένων επεξεργάστηκαν στο πρόγραμμα υπολογιστικών φύλλων «Microsoft Office Excel 2007», στο οποίο κατασκευάστηκαν και οι πίνακες και τα διαγράμματα.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

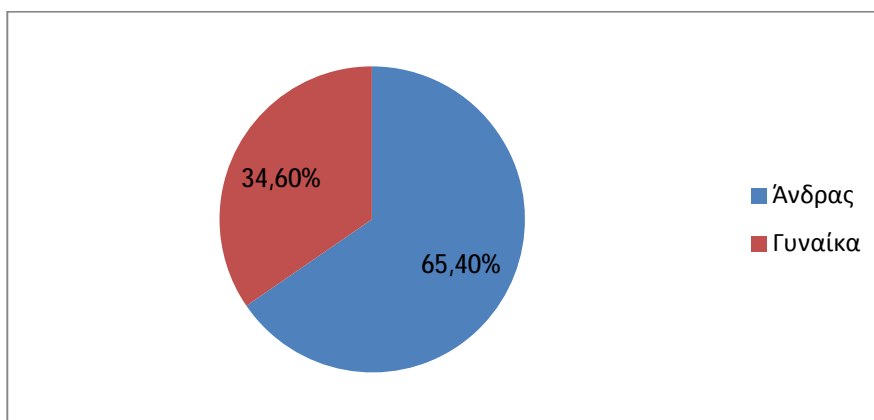
1. Ατομικά και δημογραφικά στοιχεία

Η πρώτη ενότητα του ερωτηματολογίου αναφέρεται σε ατομικά και δημογραφικά στοιχεία του δείγματος. Όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 1 και το διάγραμμα 1, ως προς το δείγμα της έρευνας, οι γυναίκες φαίνεται να υπερτερούν αριθμητικά ως προς τους άνδρες συναδέλφους τους. Έτσι, από το σύνολο των 107 ερευνητικών υποκειμένων, οι γυναίκες είναι 70 και οι άνδρες 37. Οι άνδρες, δηλαδή, αποτελούν το 34,6% του δείγματος και οι γυναίκες το 65,4%.

Πίνακας 1: Φύλο

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Άνδρας	37	34,6
Γυναίκα	70	65,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 1: Φύλο

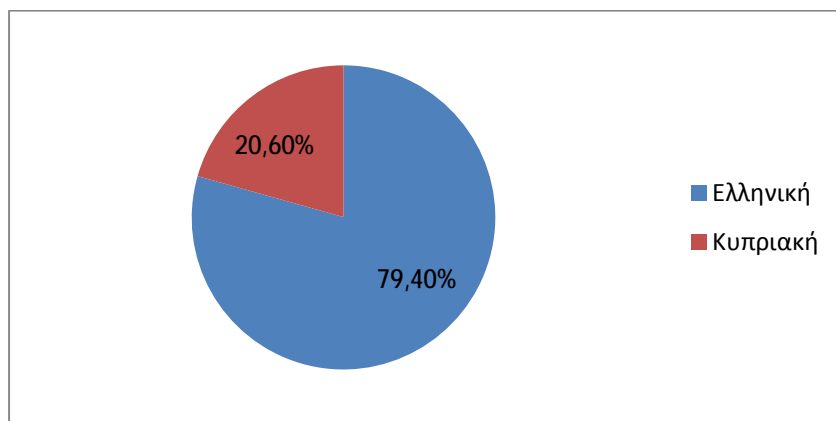


Ως προς την εθνικότητα των ερευνητικών υποκειμένων, όπως φαίνεται και στον πίνακα 2 και το διάγραμμα 2, οι 85 συμμετέχοντες (79,4% του δείγματος) έχουν ελληνική εθνικότητα και οι 22 κυπριακή (20,6% του δείγματος).

Πίνακας 2: Εθνικότητα

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ελληνική	85	79,4
Κυπριακή	22	20,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 2: Εθνικότητα

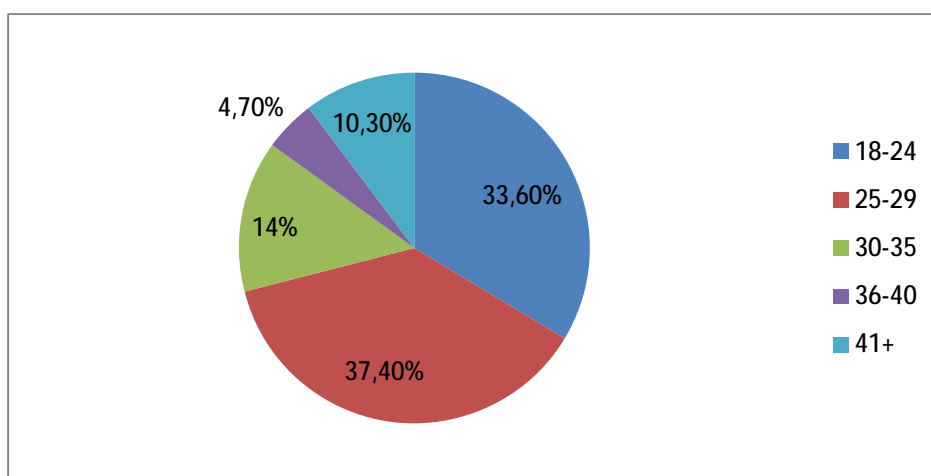


Στον πίνακα 3 και το διάγραμμα 3 αποτυπώνεται η ηλικία των συμμετεχόντων. Από το σύνολο των ερωτηθέντων, οι 36 έχουν ηλικία μεταξύ 18 και 24 ετών (33,6% του συνόλου), οι 40 έχουν ηλικία μεταξύ 25 και 29 ετών (37,4% του δείγματος) και οι 15 έχουν ηλικία 30 με 35 χρόνια (14% του συνόλου). Τέλος, 5 ερευνητικά υποκείμενα έχουν ηλικία από 36 έως 40 έτη (4,7% του συνόλου) και 11 ερωτηθέντες έχουν ηλικία μεγαλύτερη των 41 ετών (10,3% του συνόλου).

Πίνακας 3: Ηλικία

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
18-24 ετών	36	33,6
25-29 ετών	40	37,4
30-35 ετών	15	14
36-40 ετών	5	4,7
Άνω των 40 ετών	11	10,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 3: Ηλικία

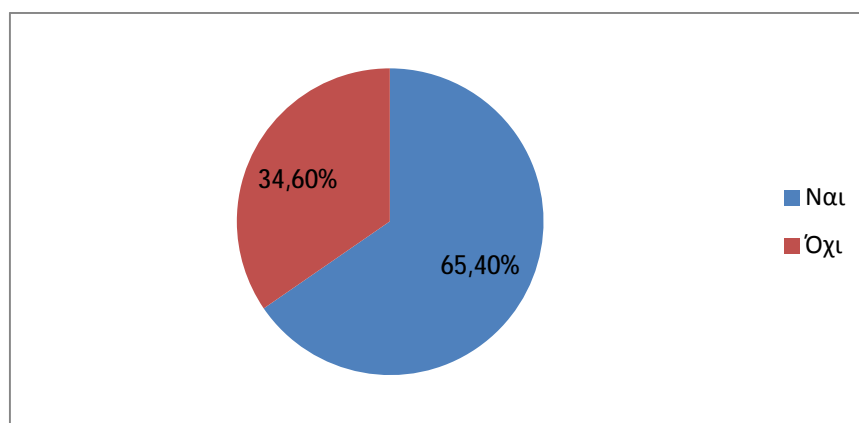


Από το σύνολο του δείγματος, επαγγελματίες ηθοποιοί δήλωσαν ότι είναι οι 37 ερωτηθέντες (34,6% του συνόλου) και οι υπόλοιποι 70 (65,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι είναι ερασιτέχνες ηθοποιοί, όπως φαίνεται στον πίνακα 4 και το διάγραμμα 4.

Πίνακας 4: Είστε επαγγελματίας ηθοποιός;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	37	34,6
Όχι	70	65,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 4: Είστε επαγγελματίας ηθοποιός;

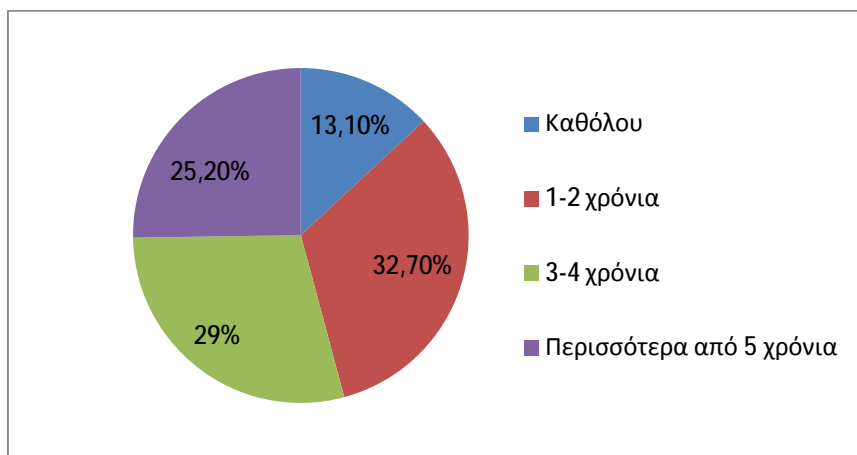


Από τον πίνακα 5 και το διάγραμμα 5 προκύπτει ότι 14 συμμετέχοντες της έρευνας (13,1% του συνόλου) δεν έχουν παρακολουθήσει καθόλου μαθήματα υποκριτικής, 35 (32,7% του συνόλου) έχουν παρακολουθήσει μαθήματα υποκριτικής για ένα με δύο χρόνια. Τέλος, 3 με 4 χρόνια έχουν παρακολουθήσει μαθήματα υποκριτικής 31 ερευνητικά υποκείμενα (29% του συνόλου) και περισσότερα από 5 χρόνια έχουν παρακολουθήσει 27 ηθοποιοί (25,2%).

Πίνακας 5: Έχετε παρακολουθήσει μαθήματα υποκριτικής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	14	13,1
1-2 χρόνια	35	32,7
3-4 χρόνια	31	29
Περισσότερα από 5 χρόνια	27	25,2
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 5: Έχετε παρακολουθήσει μαθήματα υποκριτικής;

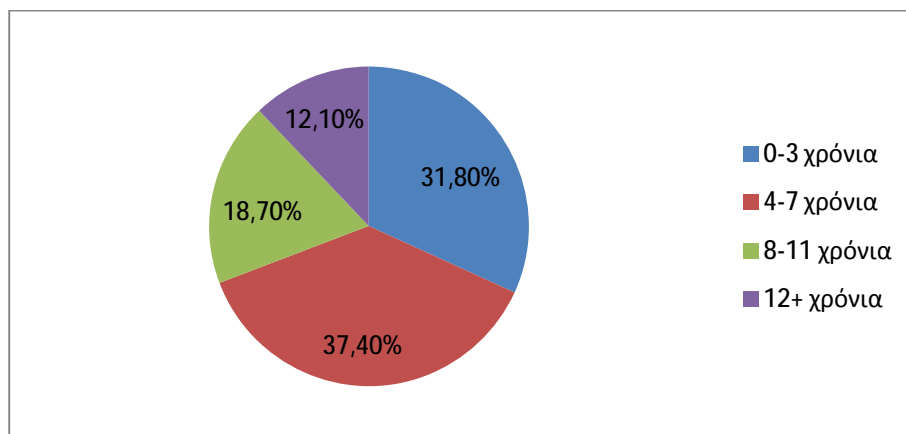


Από το σύνολο των συμμετεχόντων της έρευνας οι 34 (31,8% του συνόλου) δήλωσαν ότι ασχολούνται με την υποκριτική μέχρι 3 χρόνια, οι 40 (37,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι ασχολούνται 4 με 7 χρόνια, οι 20 (18,7% του συνόλου) ασχολούνται με την υποκριτική 8 με 11 έτη και 13 ηθοποιοί (12,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι ασχολούνται με την υποκριτική τέχνη περισσότερα από 12 χρόνια.

Πίνακας 6: Πόσα χρόνια ασχολείστε με την υποκριτική;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
0-3 χρόνια	34	31,8
4-7 χρόνια	40	37,4
8-11 χρόνια	20	18,7
12+ χρόνια	13	12,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 6: Πόσα χρόνια ασχολείστε με την υποκριτική;



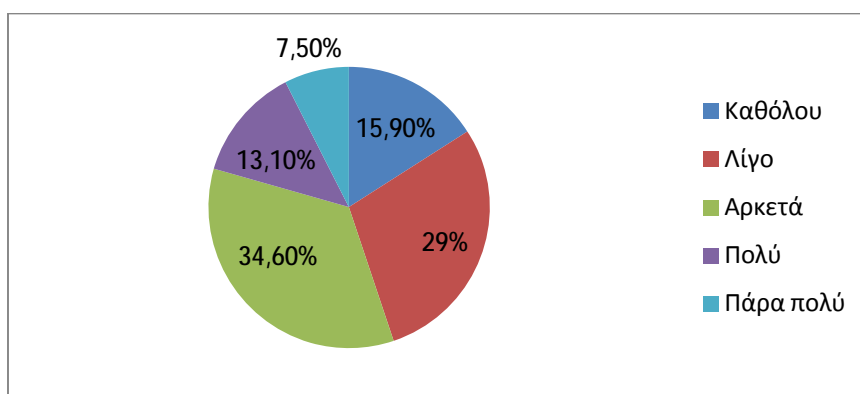
2. Επίγνωση των κανόνων φωνητικής υγιεινής

Η δεύτερη ενότητα του ερωτηματολογίου αφορά στην διερεύνηση της επίγνωσης των κανόνων φωνητικής υγιεινής από τους Έλληνες και Κύπριους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα. Η έρευνα έδειξε ότι 17 συμμετέχοντες (15,9% του συνόλου) δεν γνωρίζουν καθόλου τι είναι φωνητική υγιεινή, 31 δήλωσαν ότι γνωρίζουν λίγο (29% του συνόλου), 37 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι γνωρίζουν αρκετά τι είναι η φωνητική υγιεινή (34,6% του συνόλου), 14 ηθοποιοί δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολύ (13,1%) και 8 ερωτηθέντες (7,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι γνωρίζουν πάρα πολύ τι είναι η φωνητική υγιεινή, όπως προκύπτει και από τον πίνακα 7 και το διάγραμμα 7.

Πίνακας 7: Γνωρίζετε τι είναι φωνητική υγιεινή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	17	15,9
Λίγο	31	29
Αρκετά	37	34,6
Πολύ	14	13,1
Πάρα πολύ	8	7,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 7: Γνωρίζετε τι είναι φωνητική υγιεινή;

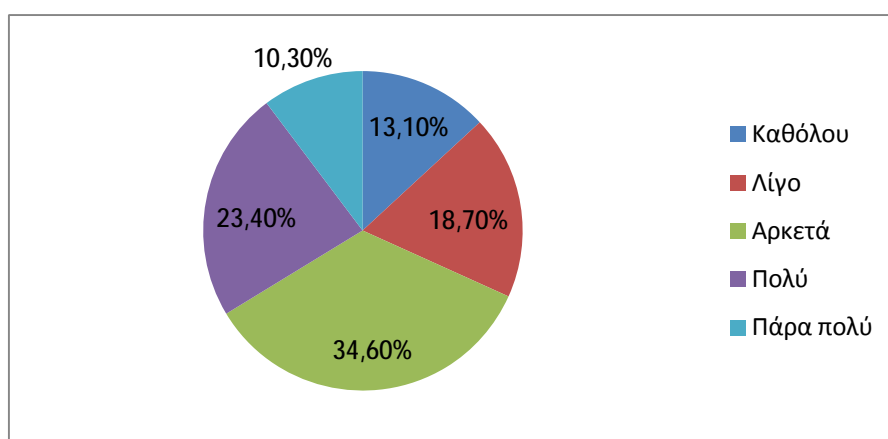


Η έρευνα έδειξε ότι 14 συμμετέχοντες (13,1% του συνόλου) δεν γνωρίζουν καθόλου τι είναι φωνητική κατάχρηση, 20 δήλωσαν ότι γνωρίζουν λίγο (18,7% του συνόλου), 37 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι γνωρίζουν αρκετά τι είναι η φωνητική κατάχρηση (34,6% του συνόλου), 25 ηθοποιοί δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολύ (23,4%) και 11 ερωτηθέντες (10,3% του συνόλου) δήλωσαν ότι γνωρίζουν πάρα πολύ τι είναι η φωνητική κατάχρηση, όπως προκύπτει και από τον πίνακα 8 και το διάγραμμα 8.

Πίνακας 8: Γνωρίζετε τι είναι φωνητική κατάχρηση;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	14	13,1
Λίγο	20	18,7
Αρκετά	37	34,6
Πολύ	25	23,4
Πάρα πολύ	11	10,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 8: Γνωρίζετε τι είναι φωνητική κατάχρηση;

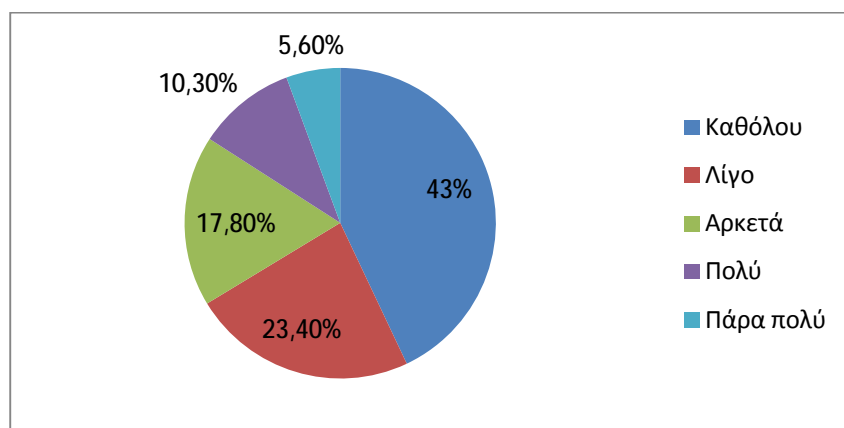


Η έρευνα έδειξε ότι 46 συμμετέχοντες (43% του συνόλου) δεν γνωρίζουν καθόλου τι είναι η δυσφωνία, 25 δήλωσαν ότι γνωρίζουν λίγο (23,4% του συνόλου), 19 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι γνωρίζουν αρκετά τι είναι η δυσφωνία (17,8% του συνόλου), 11 ηθοποιοί δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολύ (10,3%) και 6 ερωτηθέντες (5,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι γνωρίζουν πάρα πολύ τι είναι η δυσφωνία, όπως προκύπτει και από τον πίνακα 9 και το διάγραμμα 9.

Πίνακας 9: Γνωρίζετε τι είναι δυσφωνία;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	46	43
Λίγο	25	23,4
Αρκετά	19	17,8
Πολύ	11	10,3
Πάρα πολύ	6	5,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 9: Γνωρίζετε τι είναι δυσφωνία;

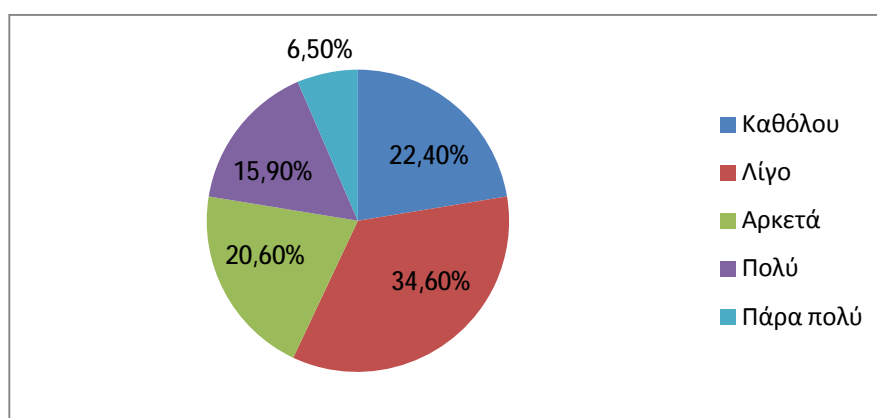


Η έρευνα έδειξε ότι 24 συμμετέχοντες (22,4% του συνόλου) δεν γνωρίζουν καθόλου τι είναι οι διαταραχές φωνής, 37 δήλωσαν ότι γνωρίζουν λίγο (34,6% του συνόλου), 22 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι γνωρίζουν αρκετά τι είναι οι διαταραχές φωνής (20,6% του συνόλου), 17 ηθοποιοί δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολύ (15,9%) και 7 ερωτηθέντες (6,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι γνωρίζουν πάρα πολύ τι είναι οι διαταραχές φωνής, όπως αποτυπώνεται και στον πίνακα 10 και το διάγραμμα 10.

Πίνακας 10: Γνωρίζετε τι είναι διαταραχές φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	24	22,4
Λίγο	37	34,6
Αρκετά	22	20,6
Πολύ	17	15,9
Πάρα πολύ	7	6,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 10: Γνωρίζετε τι είναι διαταραχές φωνής;

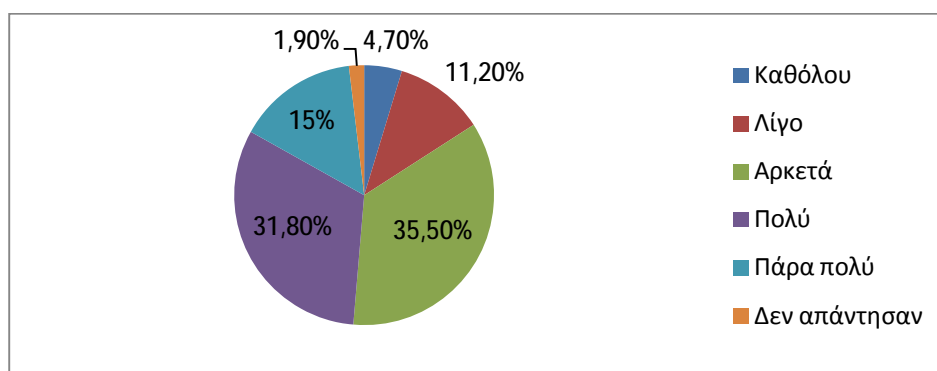


Η έρευνα έδειξε ότι 5 συμμετέχοντες (4,7% του συνόλου) δεν θεωρούν καθόλου ότι η Λογοθεραπεία είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για τα προβλήματα της φωνής, 12 δήλωσαν ότι τη θεωρούν λίγο αποτελεσματική (11,2% του συνόλου), 38 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι τη θεωρούν μια αρκετά αποτελεσματική θεραπεία (35,5% του συνόλου), 34 ηθοποιοί δήλωσαν ότι τη θεωρούν πολύ σημαντική (31,%) και 16 ερωτηθέντες (15% του συνόλου) δήλωσαν ότι η λογοθεραπεία είναι μια πάρα πολύ αποτελεσματική θεραπεία για τα προβλήματα φωνής, ενώ 2 ερευνητικά υποκείμενα δεν απάντησαν την ερώτηση (1,9% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται και στον πίνακα 11 και το διάγραμμα 11.

Πίνακας 11: Είναι η Λογοθεραπεία αποτελεσματική θεραπεία για τα προβλήματα φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	5	4,7
Λίγο	12	11,2
Αρκετά	38	35,5
Πολύ	34	31,8
Πάρα πολύ	16	15
Δεν απάντησαν	2	1,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 11: Είναι η Λογοθεραπεία αποτελεσματική θεραπεία για τα προβλήματα φωνής;

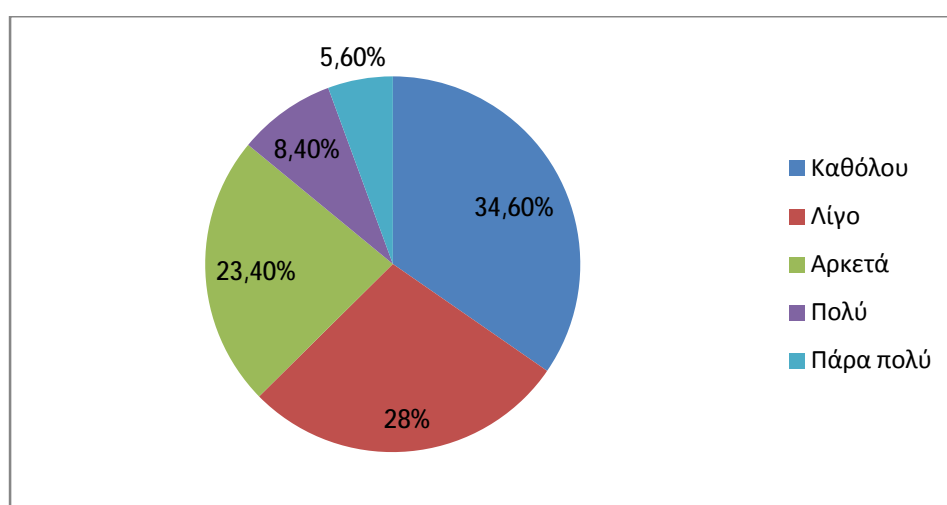


Η έρευνα έδειξε ότι 37 συμμετέχοντες (34,6% του συνόλου) δεν γνωρίζουν καθόλου τι είναι οι ψυχογενείς διαταραχές φωνής, 30 δήλωσαν ότι γνωρίζουν λίγο (28% του συνόλου), 25 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι γνωρίζουν αρκετά τι είναι οι ψυχογενείς διαταραχές φωνής (23,4% του συνόλου), 9 ηθοποιοί δήλωσαν ότι γνωρίζουν πολύ (8,4%) και 6 ερωτηθέντες (5,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι γνωρίζουν πάρα πολύ τι είναι οι ψυχογενείς διαταραχές φωνής, όπως αποτυπώνεται και στον πίνακα 12 και το διάγραμμα 12.

Πίνακας 12: Γνωρίζετε τι είναι ψυχογενείς διαταραχές φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	37	34,6
Λίγο	30	28
Αρκετά	25	23,4
Πολύ	9	8,4
Πάρα πολύ	6	5,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 12: Γνωρίζετε τι είναι ψυχογενείς διαταραχές φωνής;

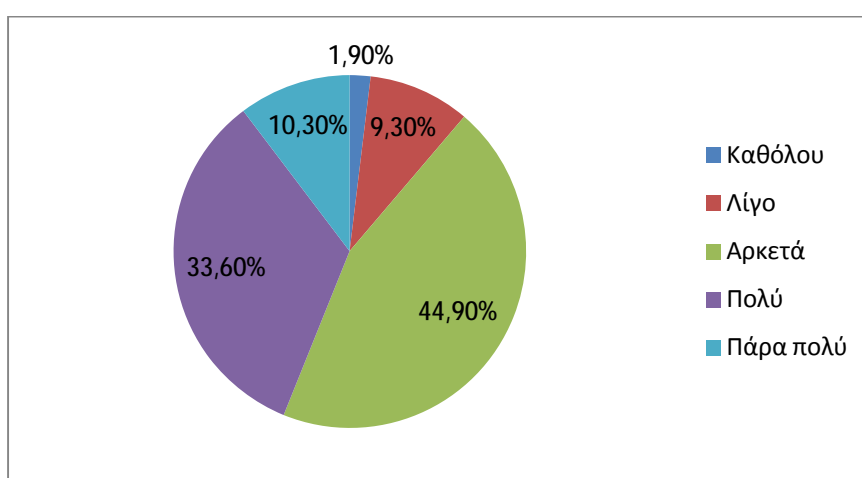


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 2 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι δεν θεωρούν καθόλου ότι η μόνιμη βραχνάδα παραπέμπει σε διαταραχή φωνής (1,9% του συνόλου), 10 απάντησαν ότι πιστεύουν λίγο ότι η μόνιμη βραχνάδα παραπέμπει σε διαταραχή φωνής (9,3% του συνόλου), ενώ η πλειοψηφία του δείγματος θεωρεί ότι συνδέεται αρκετά (48 ερευνητικά υποκείμενα ή το 44,9% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 36 δήλωσαν ότι θεωρούν πολύ ότι η μόνιμη βραχνάδα παραπέμπει σε διαταραχή φωνής (33,6% του συνόλου) και 11 απάντησαν ότι θεωρούν ότι παραπέμπει πάρα πολύ (10,3% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 13 και το διάγραμμα 13.

Πίνακας 13: Σε τι βαθμό θεωρείτε ότι η μόνιμη βραχνάδα παραπέμπει σε διαταραχή φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	2	1,9
Λίγο	10	9,3
Αρκετά	48	44,9
Πολύ	36	33,6
Πάρα πολύ	11	10,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 13: Σε τι βαθμό θεωρείτε ότι η μόνιμη βραχνάδα παραπέμπει σε διαταραχή φωνής;

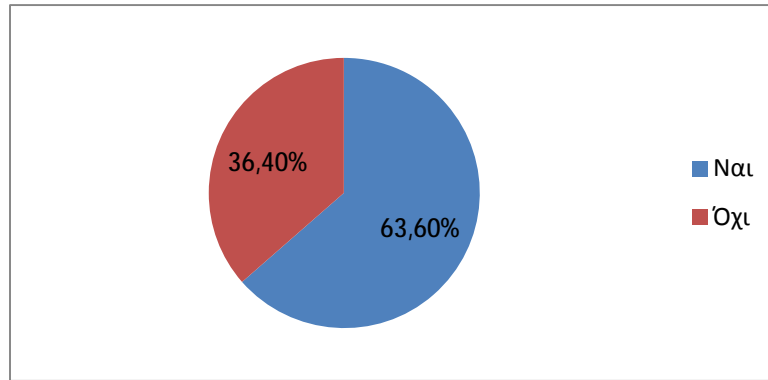


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 68 ερωτηθέντες (63,6% του συνόλου) γνωρίζουν τι είναι τα οζίδια, ενώ 39 δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν (36,4% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 14 και το διάγραμμα 14.

Πίνακας 14: Γνωρίζετε τι είναι τα οζίδια;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	68	63,6
Όχι	39	36,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 14: Γνωρίζετε τι είναι τα οξίδια;

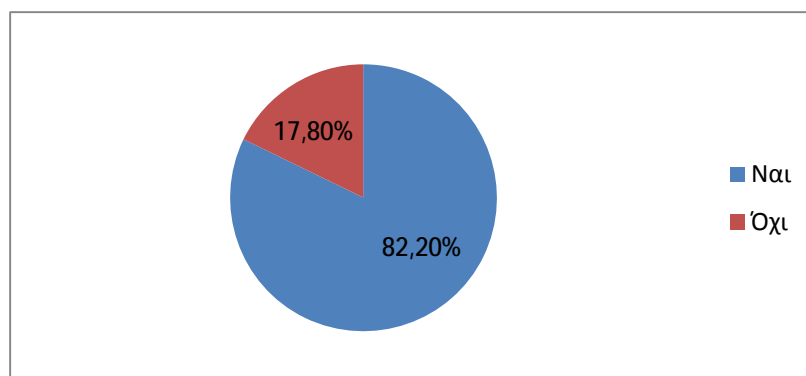


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 88 ερωτηθέντες (82,2% του συνόλου) γνωρίζουν τι είναι οι πολύποδες, ενώ 19 δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν (17,8% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 15 και το διάγραμμα 15.

Πίνακας 15: Γνωρίζετε τι είναι οι πολύποδες;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	88	82,2
Όχι	19	17,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 15: Γνωρίζετε τι είναι οι πολύποδες;

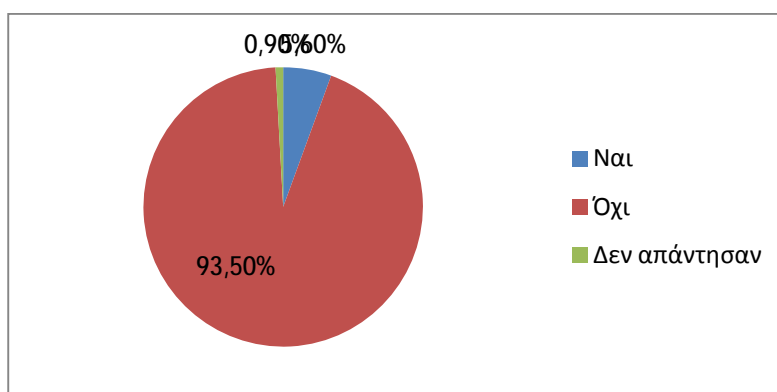


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, μόλις 6 ερωτηθέντες (5,6% του συνόλου) γνωρίζουν τι είναι το οίδημα Reinke, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία των 100 ατόμων δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν (93,5% του συνόλου), ενώ 1 ερωτηθέν δεν απάντησε στην ερώτηση (0,9% του δείγματος), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 16 και το διάγραμμα 16.

Πίνακας 16: Γνωρίζετε τι είναι το οίδημα Reinke;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	6	5,6
Όχι	100	93,5
Δεν απάντησαν	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 16: Γνωρίζετε τι είναι το οίδημα Reinke;

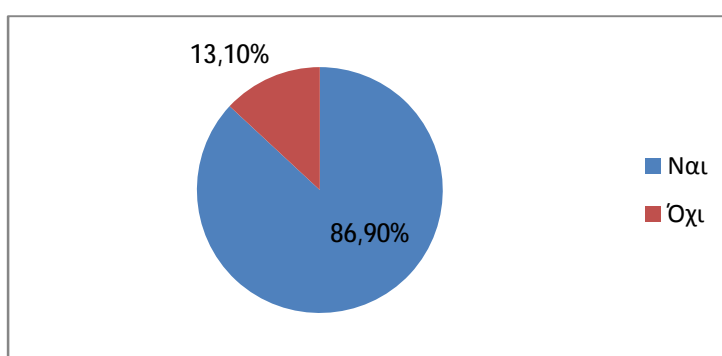


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 93 ερωτηθέντες (86,9% του συνόλου) γνωρίζουν τι είναι ο όγκος στις φωνητικές χορδές, ενώ 14 δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν (13,1% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 17 και το διάγραμμα 17.

Πίνακας 17: Γνωρίζετε τι είναι ο όγκος στις φωνητικές χορδές;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	93	86,9
Όχι	14	13,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 17: Γνωρίζετε τι είναι ο όγκος στις φωνητικές χορδές;

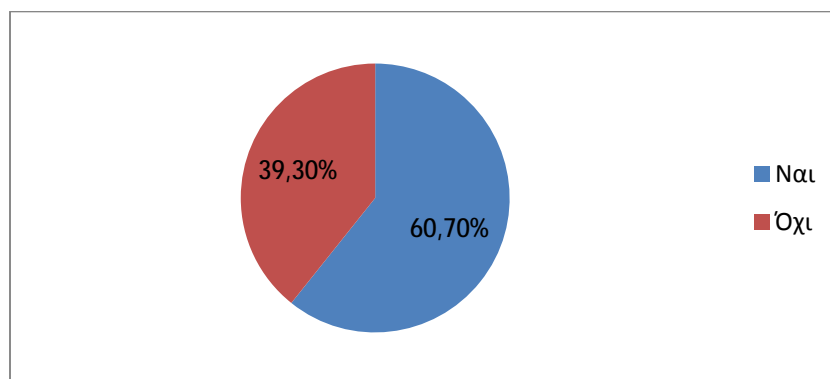


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 65 ερωτηθέντες (60,7% του συνόλου) γνωρίζουν τι είναι η παράλυση των φωνητικών χορδών, ενώ 42 δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν (39,3% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 18 και το διάγραμμα 18.

Πίνακας 18: Γνωρίζετε τι είναι η παράλυση φωνητικών χορδών;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	65	60,7
Όχι	42	39,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 18: Γνωρίζετε τι είναι η παράλυση φωνητικών χορδών;

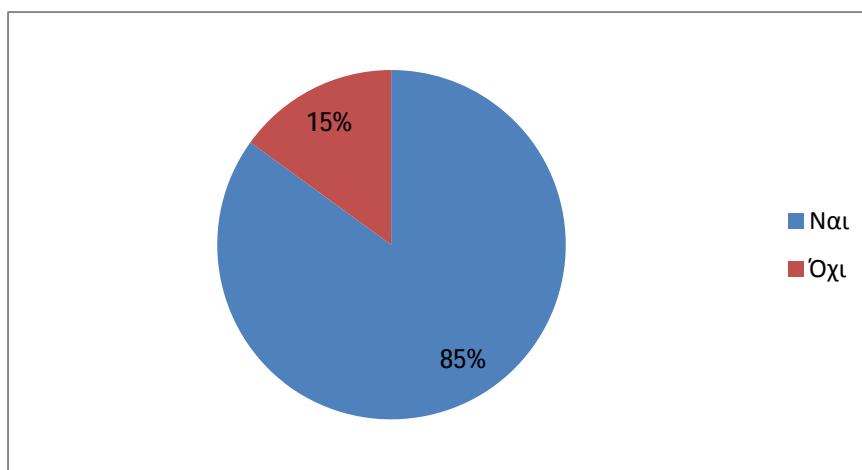


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 91 ερωτηθέντες (85% του συνόλου) γνωρίζουν με ποιον τρόπο παράγεται η φωνή, ενώ 16 δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν (15% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 19 και το διάγραμμα 19.

Πίνακας 19: Γνωρίζετε πώς παράγεται η φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	91	85
Όχι	16	15
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 19: Γνωρίζετε πώς παράγεται η φωνή;

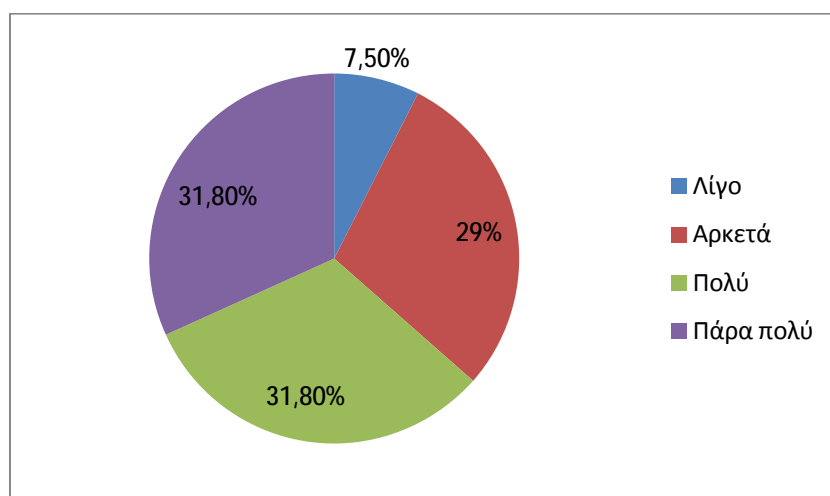


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 8 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι θεωρούν καθόλου ότι η γνώση ανατομίας και φυσιολογίας του φωνητικού μηχανισμού θα συνεισφέρει λίγο στη σχέση τους με τη φωνή (7,5% του συνόλου), 31 απάντησαν ότι πιστεύουν ότι θα συνεισφέρει αρκετά (29% του συνόλου), ενώ 34 δήλωσαν ότι θα συνεισφέρει πολύ (31,8% του και επιπλέον τόσοι θεωρούν η πλειοψηφία του δείγματος θεωρεί ότι συνδέεται αρκετά (48 ερευνητικά υποκείμενα ή το 44,9% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 36 δήλωσαν ότι θεωρούν πολύ ότι η μόνιμη βραχνάδα παραπέμπει σε διαταραχή φωνής (33,6% του συνόλου) και 11 απάντησαν ότι θεωρούν ότι παραπέμπει πάρα πολύ (10,3% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 13 και το διάγραμμα 13.

Πίνακας 20: Η γνώση ανατομίας και φυσιολογίας του φωνητικού μηχανισμού θα συνεισφέρει στη σχέση σας με τη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	8	7,5
Αρκετά	31	29
Πολύ	34	31,8
Πάρα πολύ	34	31,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 20: Η γνώση ανατομίας και φυσιολογίας του φωνητικού μηχανισμού θα συνεισφέρει στη σχέση σας με τη φωνή;

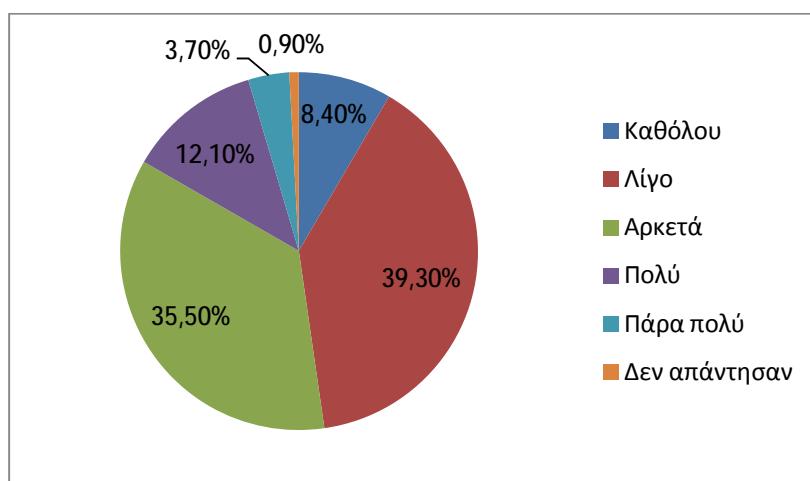


Η έρευνα έδειξε ότι 9 συμμετέχοντες (8,4% του συνόλου) θεωρούν ότι δεν υπήρξε καθόλου ενημέρωση για τη φωνητική φροντίδα κατά τη διάρκεια των σπουδών τους στην υποκριτική, 42 δήλωσαν ότι θεωρούν ότι υπήρξε λίγο ενημέρωση (39,3% του συνόλου), 38 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι υπήρξε αρκετή ενημέρωση (35,5% του συνόλου), 13 ηθοποιοί δήλωσαν ότι υπήρξε ενημέρωση σε πολύ μεγάλο βαθμό (12,1% του συνόλου) και 4 ερωτηθέντες (3,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι σε πάρα πολύ μεγάλο βαθμό ότι υπήρξε ενημέρωση για τη φωνητική φροντίδα κατά τη διάρκεια των σπουδών τους στην υποκριτική (3,7% του συνόλου), ενώ 1 ερευνητικό υποκείμενό δεν απάντησε την ερώτηση (0,9% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται και στον πίνακα 21 και το διάγραμμα 21.

Πίνακας 21: Σε τι βαθμό θεωρείτε ότι υπήρξε ενημέρωση για τη φωνητική φροντίδα κατά την διάρκεια των σπουδών σας στην υποκριτική;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	9	8,4
Λίγο	42	39,3
Αρκετά	38	35,5
Πολύ	13	12,1
Πάρα πολύ	4	3,7
Δεν απάντησαν	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 21: Σε τι βαθμό θεωρείτε ότι υπήρξε ενημέρωση για τη φωνητική φροντίδα κατά την διάρκεια των σπουδών σας στην υποκριτική;

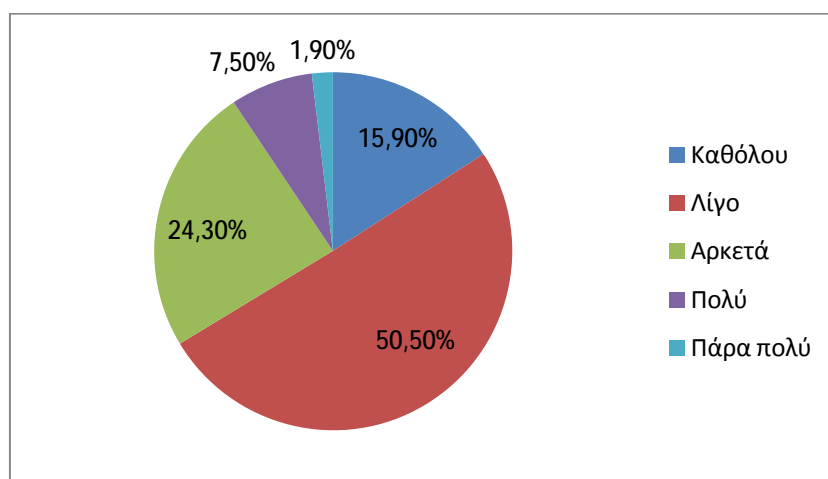


Η έρευνα έδειξε ότι 17 συμμετέχοντες (15,9% του συνόλου) θεωρούν ότι δεν υπάρχει καθόλου επαρκής ενημέρωση για τη φωνητική υγιεινή γενικά στο χώρο της ηθοποιίας, 54 δήλωσαν ότι υπάρχει λίγο επαρκής ενημέρωση (50,5% του συνόλου), 26 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι υπάρχει αρκετά επαρκής ενημέρωση για τη φωνητική υγιεινή (24,3% του συνόλου), 8 ηθοποιοί δήλωσαν ότι υπάρχει πολύ επαρκής ενημέρωση (7,5%) και 2 ερωτηθέντες (1,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι υπάρχει πάρα πολύ επαρκής ενημέρωση για τη φωνητική υγιεινή γενικά στο χώρο της ηθοποιίας, όπως αποτυπώνεται και στον πίνακα 22 και το διάγραμμα 22.

Πίνακας 22: Πιστεύετε ότι υπάρχει επαρκής ενημέρωση για τη φωνητική υγιεινή γενικά στο χώρο της ηθοποιίας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	17	15,9
Λίγο	54	50,5
Αρκετά	26	24,3
Πολύ	8	7,5
Πάρα πολύ	2	1,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 22: Πιστεύετε ότι υπάρχει επαρκής ενημέρωση για τη φωνητική υγιεινή γενικά στο χώρο της ηθοποιίας;

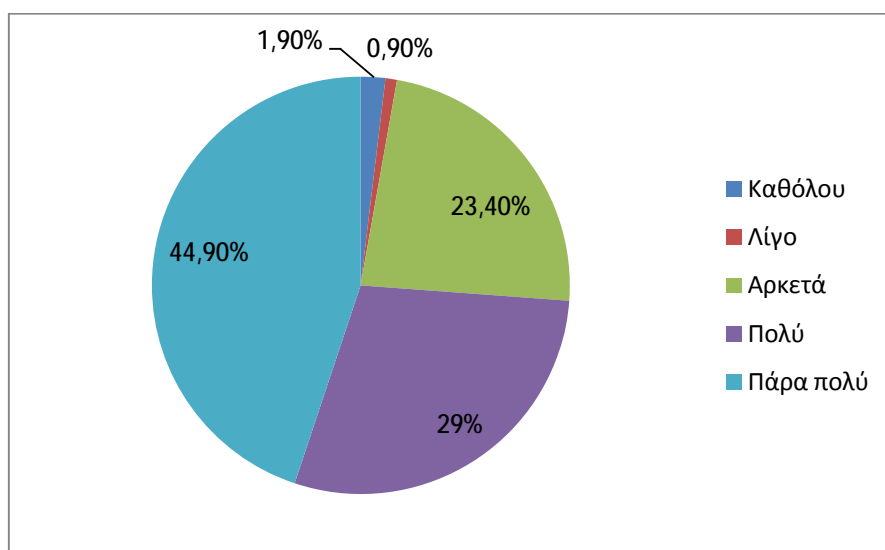


Η έρευνα έδειξε ότι 2 συμμετέχοντες (1,9% του συνόλου) θεωρούν ότι η γνώση για τη φωνητική υγιεινή και η ενημέρωση για τις φωνητικά καταχρηστικά συμπεριφορές στην αρχή της σταδιοδρομίας τους δεν θα τους βοηθούσε καθόλου, μόλις 1 δήλωσε ότι θα τον/την βοηθούσε λίγο μελλοντικά (0,9% του συνόλου), 25 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι θα τους βοηθούσε αρκετά (23,4% του συνόλου), 31 ηθοποιοί δήλωσαν ότι θα τους βοηθούσε πολύ μελλοντικά (29%) και 48 ερωτηθέντες (44,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι θα τους βοηθούσε πάρα πολύ, όπως αποτυπώνεται και στον πίνακα 23 και το διάγραμμα 23.

Πίνακας 23: Θεωρείτε ότι η γνώση για τη φωνητική υγιεινή και η ενημέρωση για τις φωνητικά καταχρηστικά συμπεριφορές στην αρχή της σταδιοδρομίας σας θα βοηθούσε μελλοντικά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	2	1,9
Λίγο	1	0,9
Αρκετά	25	23,4
Πολύ	31	29
Πάρα πολύ	48	44,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 23: Θεωρείτε ότι η γνώση για τη φωνητική υγιεινή και η ενημέρωση για τις φωνητικά καταχρηστικά συμπεριφορές στην αρχή της σταδιοδρομίας σας θα βοηθούσε μελλοντικά;

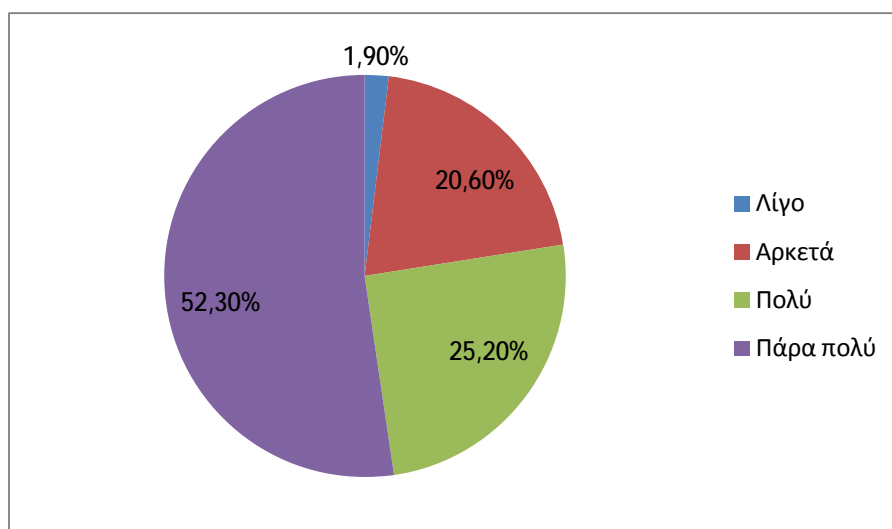


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 2 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι τα μαθήματα για τη φωνητική υγιεινή είναι λίγο αναγκαία κατά τη διάρκεια των σπουδών υποκριτικής ως πρόληψη (1,9% του συνόλου), 22 απάντησαν ότι τα θεωρούν αρκετά αναγκαία (20,6% του συνόλου), ενώ 27 δήλωσαν ότι είναι πολύ αναγκαία (25,2%). Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 56 δήλωσαν ότι θεωρούν πάρα πολύ αναγκαία τα μαθήματα για τη φωνητική υγιεινή κατά τη διάρκεια των σπουδών υποκριτικής ως πρόληψη (52,3% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 24 και το διάγραμμα 24.

Πίνακας 24: Πιστεύετε ότι είναι αναγκαία τα μαθήματα για τη φωνητική υγιεινή κατά τη διάρκεια των σπουδών υποκριτικής ως πρόληψη;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	2	1,9
Αρκετά	22	20,6
Πολύ	27	25,2
Πάρα πολύ	56	52,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 24: Πιστεύετε ότι είναι αναγκαία τα μαθήματα για τη φωνητική υγιεινή κατά τη διάρκεια των σπουδών υποκριτικής ως πρόληψη;

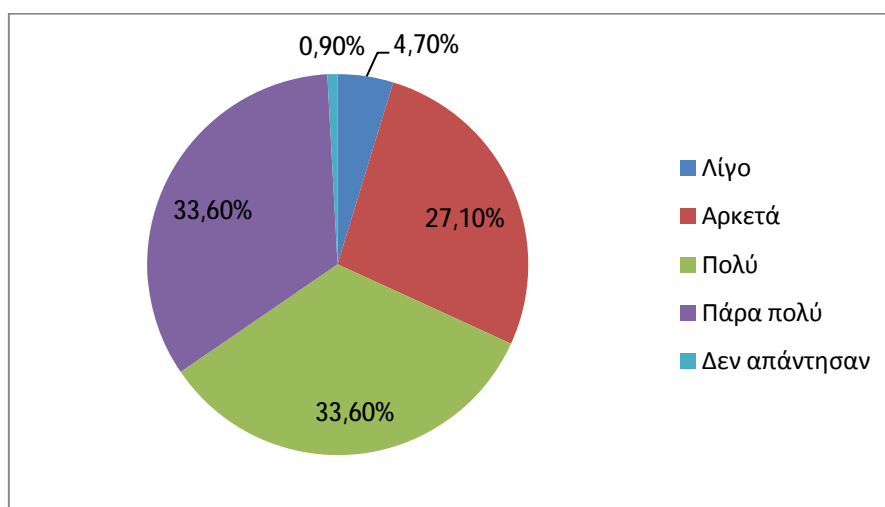


Η έρευνα έδειξε ότι 5 συμμετέχοντες (4,7% του συνόλου) θεωρούν ότι η παρακολούθηση κάποιου σεμιναρίου για τη φωνητική υγιεινή θα βελτιώνει λίγο τις γνώσεις τους πάνω στο θέμα, 29 δήλωσαν ότι θα βελτιωνόντουσαν αρκετά οι γνώσεις τους (27,1% του συνόλου), 36 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι θα βελτιώνονταν πολύ οι γνώσεις τους πάνω στο θέμα (33,6% του συνόλου), ενώ 36 ηθοποιοί εκτιμούν ότι η παρακολούθηση κάποιου σεμιναρίου για τη φωνητική υγιεινή θα βελτιώνει πάρα πολύ τις γνώσεις τους πάνω στο θέμα (33,6% του συνόλου). Τέλος, 1 ερευνητικό υποκείμενό δεν απάντησε την ερώτηση (0,9% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται και στον πίνακα 25 και το διάγραμμα 25.

Πίνακας 25: Θεωρείτε ότι η παρακολούθηση κάποιου σεμιναρίου για τη φωνητική υγιεινή θα βελτιώνει τις γνώσεις σας πάνω στο θέμα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	5	4,7
Αρκετά	29	27,1
Πολύ	36	33,6
Πάρα πολύ	36	33,6
Δεν απάντησαν	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 25: Θεωρείτε ότι η παρακολούθηση κάποιου σεμιναρίου για τη φωνητική υγιεινή θα βελτίωνε τις γνώσεις σας πάνω στο θέμα;

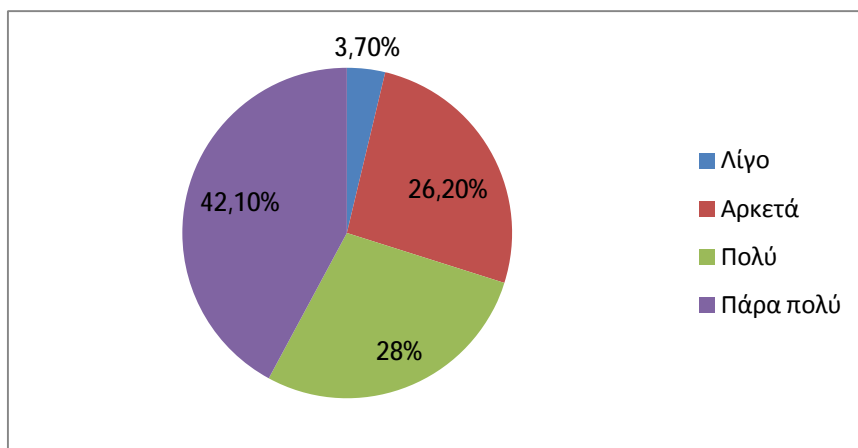


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 4 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι θα ήταν λίγο χρήσιμο να γνωρίζουν τις διαταραχές φωνής που εμφανίζονται συχνά σε ηθοποιούς (3,7% του συνόλου), 28 απάντησαν ότι θα ήταν αρκετά χρήσιμο (26,2% του συνόλου), ενώ 30 δήλωσαν ότι θα ήταν πολύ χρήσιμο (28% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 45 δήλωσαν ότι θεωρούν πάρα πολύ σημαντικό να γνωρίζουν τις διαταραχές φωνής που εμφανίζονται συχνά σε ηθοποιούς (42,1% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 26 και το διάγραμμα 26.

Πίνακας 26: Θα ήταν χρήσιμο να γνωρίζετε τις διαταραχές φωνής που εμφανίζονται συχνά σε ηθοποιούς;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	4	3,7
Αρκετά	28	26,2
Πολύ	30	28
Πάρα πολύ	45	42,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 26: Θα ήταν χρήσιμο να γνωρίζετε τις διαταραχές φωνής που εμφανίζονται συχνά σε ηθοποιούς;

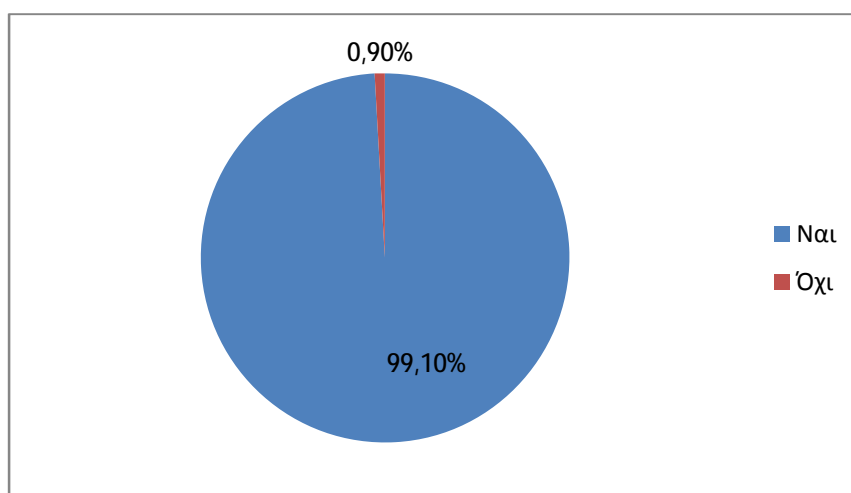


Αναφορικά με το αν γνωρίζουν οι συμμετέχοντες της έρευνας τι είναι το «φωνητικό ζέσταμα», 106 ηθοποιοί απάντησαν ότι γνωρίζουν (99,1% του συνόλου), ενώ μόλις 1 απάντησε ότι το αγνοεί (0,9% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 27 και το διάγραμμα 27.

Πίνακας 27: Γνωρίζετε τι είναι το «φωνητικό ζέσταμα»;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	106	99,1
Όχι	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 27: Γνωρίζετε τι είναι το «φωνητικό ζέσταμα»;

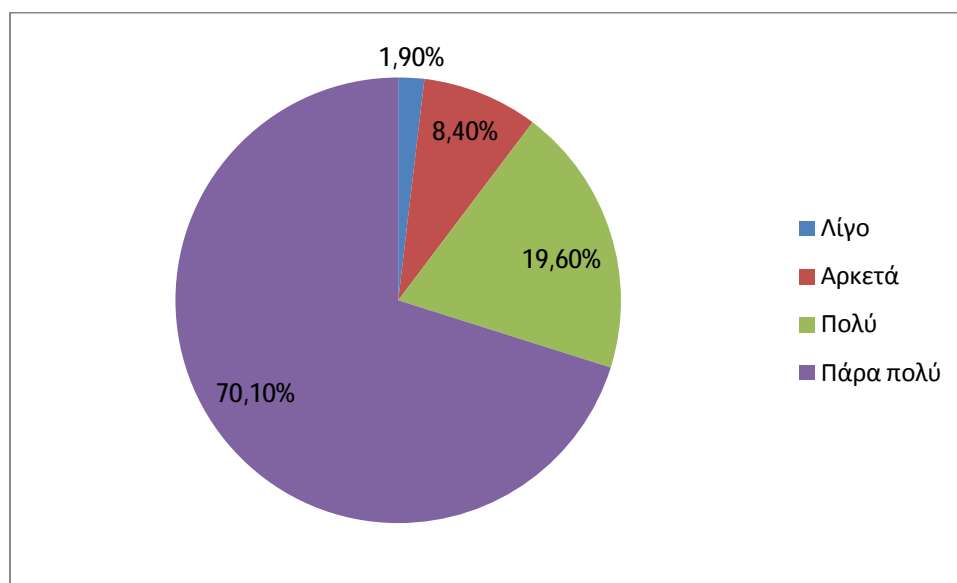


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 2 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι πιστεύουν ότι το «φωνητικό ζέσταμα»/ οι φωνητικές ασκήσεις/ οι ασκήσεις χαλάρωσης παίζουν λίγο βοηθητικό ρόλο στις παραστάσεις/ πρόβες (1,9% του συνόλου), 9 απάντησαν ότι παίζουν αρκετά βοηθητικό ρόλο (8,4% του συνόλου), ενώ 21 δήλωσαν ότι παίζει πολύ βοηθητικό ρόλο (19,6% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 75 ερωτηθέντες δήλωσαν ότι «φωνητικό ζέσταμα»/ οι φωνητικές ασκήσεις/ οι ασκήσεις χαλάρωσης παίζουν πάρα πολύ βοηθητικό ρόλο στις παραστάσεις/ πρόβες (70,1% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 28 και το διάγραμμα 28.

Πίνακας 28: Πιστεύετε ότι το «φωνητικό ζέσταμα»/ οι φωνητικές ασκήσεις/ οι ασκήσεις χαλάρωσης παίζουν βοηθητικό ρόλο στις παραστάσεις/ πρόβες;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	2	1,9
Αρκετά	9	8,4
Πολύ	21	19,6
Πάρα πολύ	75	70,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 28: Πιστεύετε ότι το «φωνητικό ζέσταμα»/ οι φωνητικές ασκήσεις/ οι ασκήσεις χαλάρωσης παίζουν βοηθητικό ρόλο στις παραστάσεις/ πρόβες;

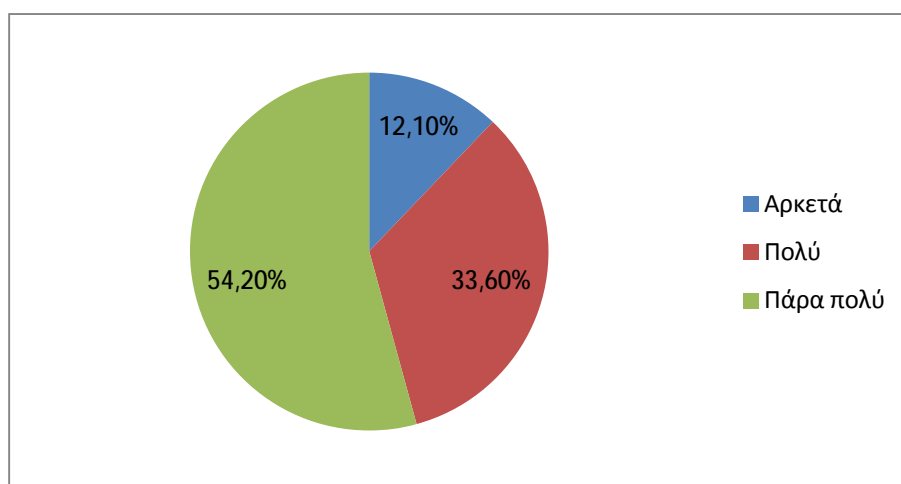


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 13 ερευνητικά υποκείμενα πιστεύουν ότι ο συνδυασμός φωνητικής υγιεινής και φωνητικών τεχνικών είναι αρκετά σημαντικός (12,1% του συνόλου), 36 απάντησαν ότι είναι πολύ σημαντικός (33,6% του συνόλου), ενώ 58 ηθοποιοί τον θεωρούν πάρα πολύ σημαντικό (54,2% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 29 και το διάγραμμα 29.

Πίνακας 29: Πιστεύετε ότι ο συνδυασμός φωνητικής υγιεινής και φωνητικών τεχνικών είναι σημαντικός;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Αρκετά	13	12,1
Πολύ	36	33,6
Πάρα πολύ	58	54,2
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 29: Πιστεύετε ότι ο συνδυασμός φωνητικής υγιεινής και φωνητικών τεχνικών είναι σημαντικός;

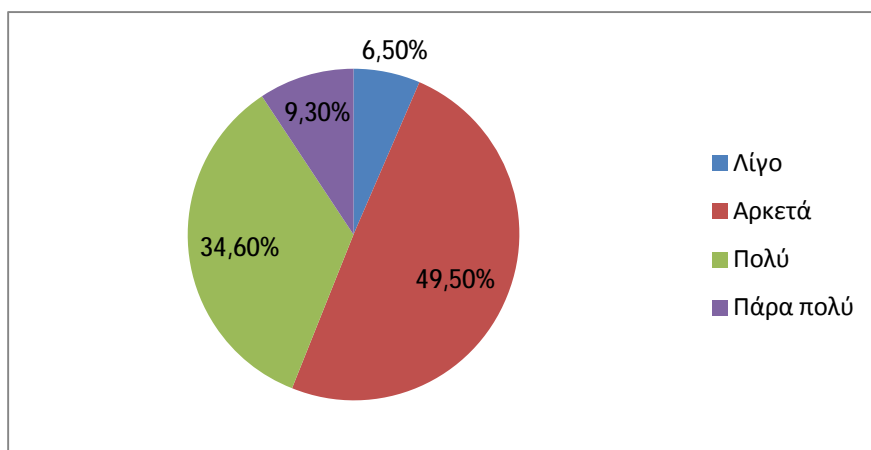


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 7 ερευνητικά υποκείμενα θεωρούν ότι η πάροδος της ηλικίας επιφέρει λίγες αλλαγές στη φωνή (6,5% του συνόλου), 53 απάντησαν ότι επιφέρει αρκετές αλλαγές (49,5% του συνόλου), ενώ 37 συμμετέχοντες πιστεύουν πολύ ότι η πάροδος της ηλικίας επιφέρει αλλαγές στη φωνή (34,6% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 10 πιστεύουν πάρα πολύ ότι η πάροδος της ηλικίας επιφέρει αλλαγές στη φωνή (9,3% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 30 και το διάγραμμα 30.

Πίνακας 30: Πιστεύετε ότι η πάροδος της ηλικίας επιφέρει αλλαγές στη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	7	6,5
Αρκετά	53	49,5
Πολύ	37	34,6
Πάρα πολύ	10	9,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 30: Πιστεύετε ότι η πάροδος της ηλικίας επιφέρει αλλαγές στη φωνή;

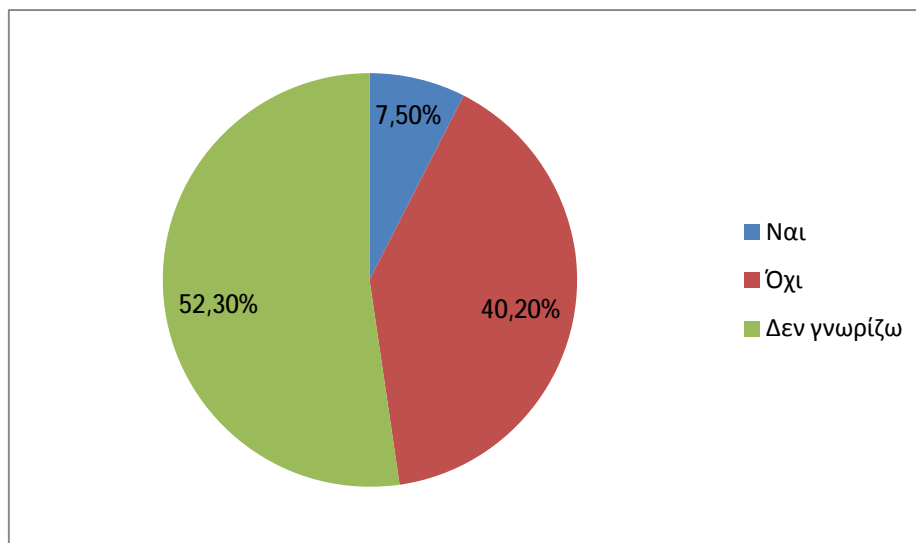


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το κατά πόσο με την πάροδο του χρόνου θεωρούν ότι η χρήση της φωνής θα πρέπει να είναι ίδια, 8 συμμετέχοντες θεωρούν ότι πρέπει να είναι ίδια (7,5% του συνόλου), 43 ηθοποιοί δήλωσαν ότι δεν πρέπει να είναι ίδια (40,2% του συνόλου), ενώ η πλειοψηφία των ερωτηθέντων, δηλαδή 56 ερευνητικά υποκείμενα (52,3% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 31 και το διάγραμμα 31.

Πίνακας 31: Κατά την πάροδο του χρόνου η χρήση της φωνής πρέπει να είναι ίδια;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	8	7,5
Όχι	43	40,2
Δεν γνωρίζω	56	52,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 31: Κατά την πάροδο του χρόνου η χρήση της φωνής πρέπει να είναι ίδια;

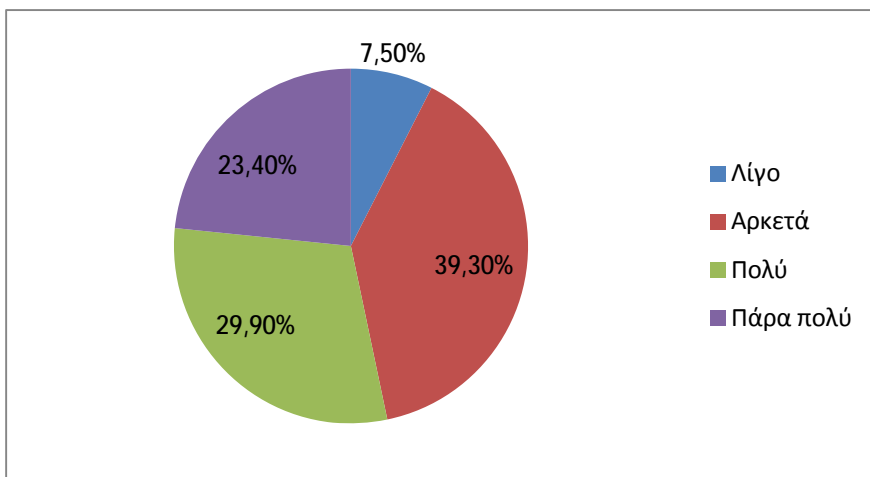


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, 8 ερευνητικά υποκείμενα θεωρούν λίγο ότι οι πολλές ώρες ημερησίως σε πρόβες ή/ και παραστάσεις επηρεάζουν τη φωνή (7,5% του συνόλου), 42 απάντησαν ότι θεωρούν ότι επηρεάζεται αρκετά η φωνή τους (39,3% του συνόλου), ενώ 32 συμμετέχοντες πιστεύουν πολύ ότι οι πολλές ώρες που αφιερώνουν καθημερινά σε πρόβες ή/και παραστάσεις επηρεάζουν τη φωνή τους (29,9% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 25 πιστεύουν πάρα πολύ ότι επηρεάζεται η φωνή τους από τις πολύωρες πρόβες ή/και παραστάσεις (23,4% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 32 και το διάγραμμα 32.

Πίνακας 32: Θεωρείτε ότι οι πολλές ώρες ημερησίως σε πρόβες/ παραστάσεις επηρεάζουν τη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	8	7,5
Αρκετά	42	39,3
Πολύ	32	29,9
Πάρα πολύ	25	23,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 32: Θεωρείτε ότι οι πολλές ώρες ημερησίως σε πρόβες/ παραστάσεις επηρεάζουν τη φωνή;

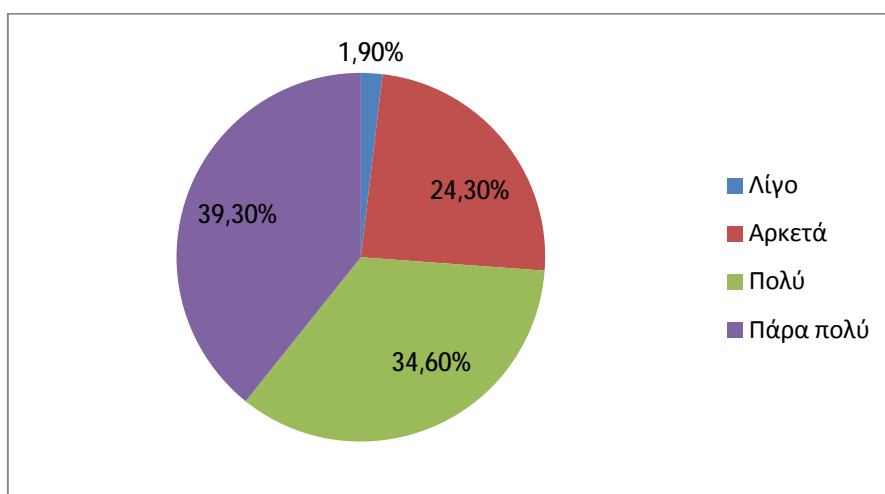


Αναφορικά με την επόμενη ερώτηση του ερωτηματολογίου, η έρευνα έδειξε ότι 2 ερευνητικά υποκείμενα θεωρούν λίγο ότι η «ξεκούραση» της φωνής είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της ποιότητάς της (1,9% του συνόλου), 26 απάντησαν ότι θεωρούν ότι είναι αρκετά σημαντικός παράγοντας (24,3% του συνόλου), ενώ 37 συμμετέχοντες πιστεύουν πολύ ότι η ξεκούραση της φωνής είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της ποιότητάς της (34,6% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων, 42 πιστεύουν πάρα πολύ ότι η «ξεκούραση» της φωνής είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της ποιότητάς της (39,3% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται στον πίνακα 33 και το διάγραμμα 33.

Πίνακας 33: Η «ξεκούραση» της φωνής είναι σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της ποιότητάς της;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	2	1,9
Αρκετά	26	24,3
Πολύ	37	34,6
Πάρα πολύ	42	39,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 33: Η «ξεκούραση» της φωνής είναι σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της ποιότητάς της;

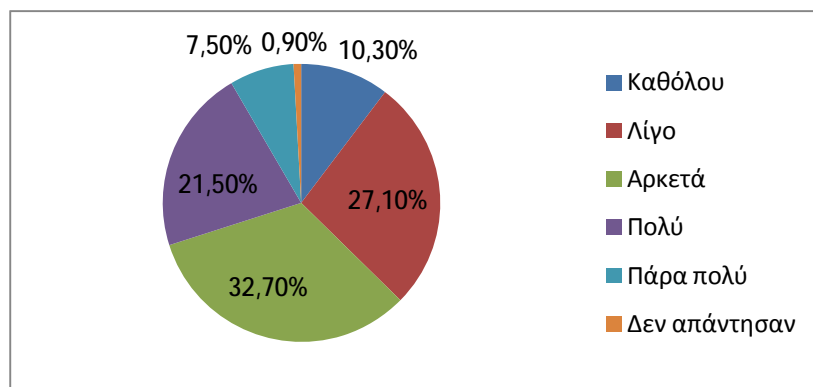


Η έρευνα έδειξε ότι 11 συμμετέχοντες (10,3% του συνόλου) δεν πιστεύουν καθόλου ότι όταν κάποιος αναπνέει από το στόμα αυτό μπορεί να επηρεάσει τη φωνή του αρνητικά, 29 δήλωσαν ότι θεωρούν λίγο ότι επηρεάζεται με αυτόν τον τρόπο η φωνή αρνητικά (27,1% του συνόλου), 35 ερευνητικά υποκείμενα πιστεύουν αρκετά ότι μπορεί να επηρεαστεί η φωνή του αρνητικά (32,7% του συνόλου), 23 ηθοποιοί δήλωσαν ότι το πιστεύουν πολύ (21,5% του συνόλου) και 8 ερωτηθέντες (7,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι το πιστεύουν πάρα πολύ, ενώ 1 ερευνητικό υποκείμενό δεν απάντησε την ερώτηση (0,9% του συνόλου), όπως αποτυπώνεται και στον πίνακα 34 και το διάγραμμα 34.

Πίνακας 34: Πιστεύετε ότι όταν κάποιος αναπνέει από το στόμα αυτό μπορεί να επηρεάσει τη φωνή του αρνητικά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	11	10,3
Λίγο	29	27,1
Αρκετά	35	32,7
Πολύ	23	21,5
Πάρα πολύ	8	7,5
Δεν απάντησαν	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 34: Πιστεύετε ότι όταν κάποιος αναπνέει από το στόμα αυτό μπορεί να επηρεάσει τη φωνή του αρνητικά;

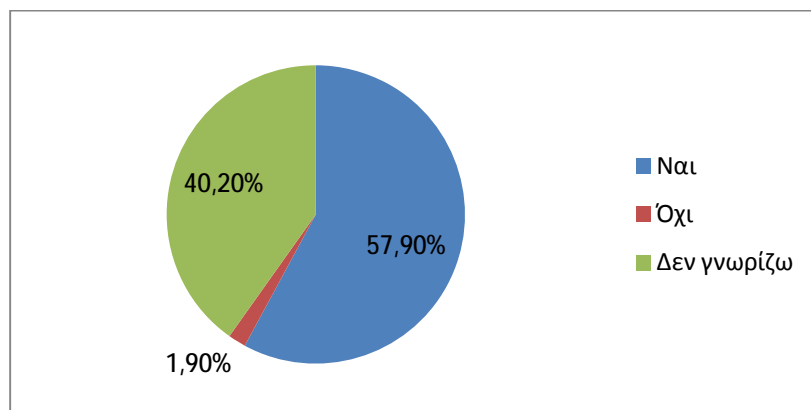


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι όταν κάποιος πάσχει από λοίμωξη του αναπνευστικού πιθανόν να εμφανίσει πρόβλημα φωνής, 62 συμμετέχοντες θεωρούν ότι είναι πιθανό να εμφανίσει (57,9% του συνόλου), μόλις 2 ηθοποιοί δήλωσαν ότι δεν είναι πιθανό (1,9% του συνόλου), ενώ 43 ερευνητικά υποκείμενα (40,2% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 35 και το διάγραμμα 35.

Πίνακας 35: Όταν κάποιος πάσχει από λοίμωξη του αναπνευστικού πιθανόν να εμφανίσει πρόβλημα φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	62	57,9
Όχι	2	1,9
Δεν γνωρίζω	43	40,2
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 35: Όταν κάποιος πάσχει από λοίμωξη του αναπνευστικού πιθανόν να εμφανίσει πρόβλημα φωνής;



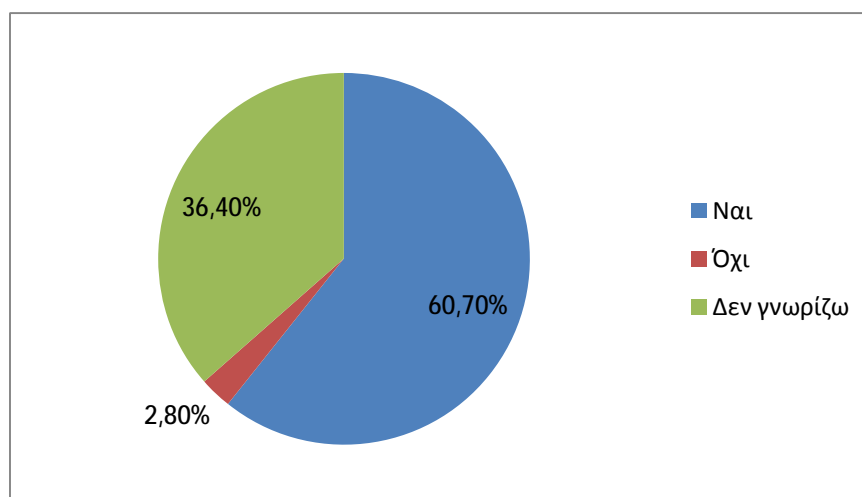
Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι ορμονικά προβλήματα ή προβλήματα με την θυρεοειδή πιθανόν να δημιουργούν προβλήματα στη φωνή, 65 συμμετέχοντες

θεωρούν ότι δημιουργούν προβλήματα στη φωνή (60,7% του συνόλου), μόλις 3 ηθοποιοί δήλωσαν ότι δε δημιουργούν (2,8% του συνόλου), ενώ 39 ερευνητικά υποκείμενα (36,4% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 36 και το διάγραμμα 36.

Πίνακας 36: Ορμονικά προβλήματα ή προβλήματα με τον θυρεοειδή πιθανόν να δημιουργούν προβλήματα στη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	65	60,7
Όχι	3	2,8
Δεν γνωρίζω	39	36,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 36: Ορμονικά προβλήματα ή προβλήματα με τον θυρεοειδή πιθανόν να δημιουργούν προβλήματα στη φωνή;

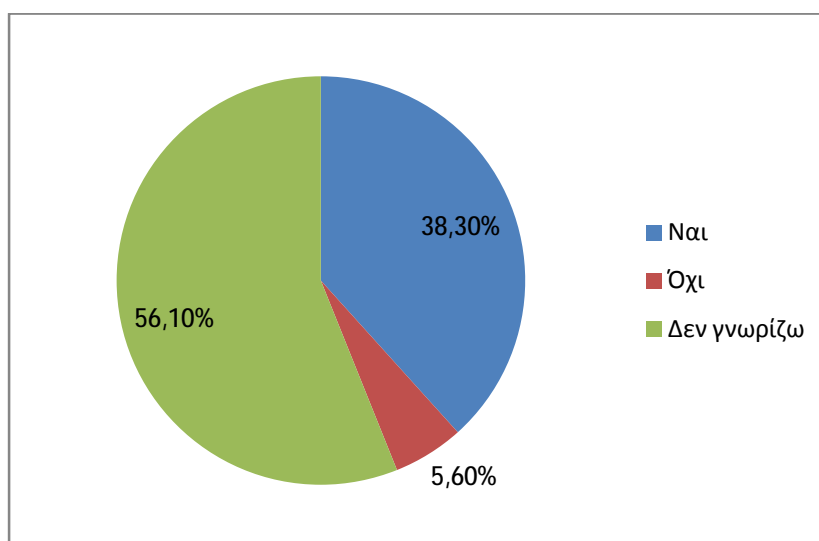


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση σχετίζεται με προβλήματα φωνής, 41 συμμετέχοντες θεωρούν ότι δημιουργούν προβλήματα στη φωνή (38,3% του συνόλου), μόλις 6 ηθοποιοί δήλωσαν ότι δε σχετίζεται (5,6% του συνόλου), ενώ 60 ερευνητικά υποκείμενα (56,1% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 37 και το διάγραμμα 37.

Πίνακας 37: Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση σχετίζεται με προβλήματα φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	41	38,3
Όχι	6	5,6
Δεν γνωρίζω	60	56,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 37: Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση σχετίζεται με προβλήματα φωνής;

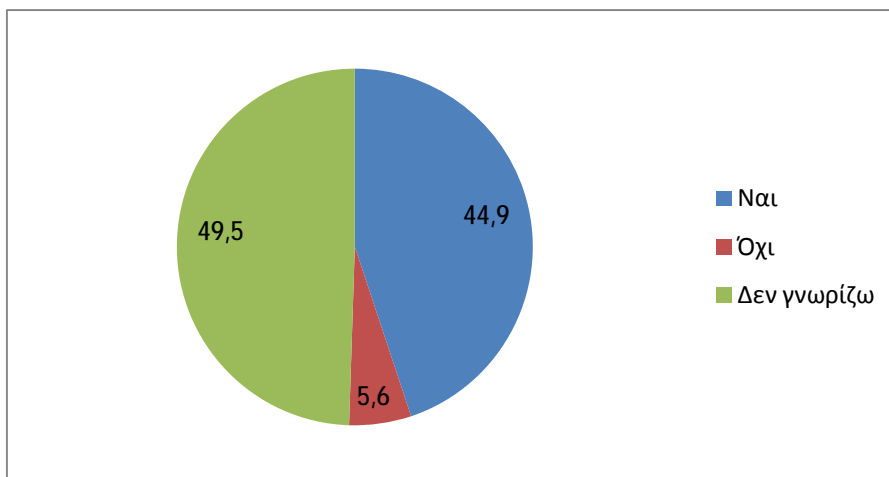


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι το άσθμα και οι αλλεργίες σχετίζονται με προβλήματα στη φωνή, 48 συμμετέχοντες θεωρούν ότι δημιουργούν προβλήματα στη φωνή (44,9% του συνόλου), μόλις 6 ηθοποιοί δήλωσαν ότι δε σχετίζεται (5,6% του συνόλου) και 53 ερευνητικά υποκείμενα (49,5% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 38 και το διάγραμμα 38.

Πίνακας 38: Το άσθμα και οι αλλεργίες σχετίζονται με προβλήματα στη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	48	44,9
Όχι	6	5,6
Δεν γνωρίζω	53	49,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 38: Το άσθμα και οι αλλεργίες σχετίζονται με προβλήματα στη φωνή;

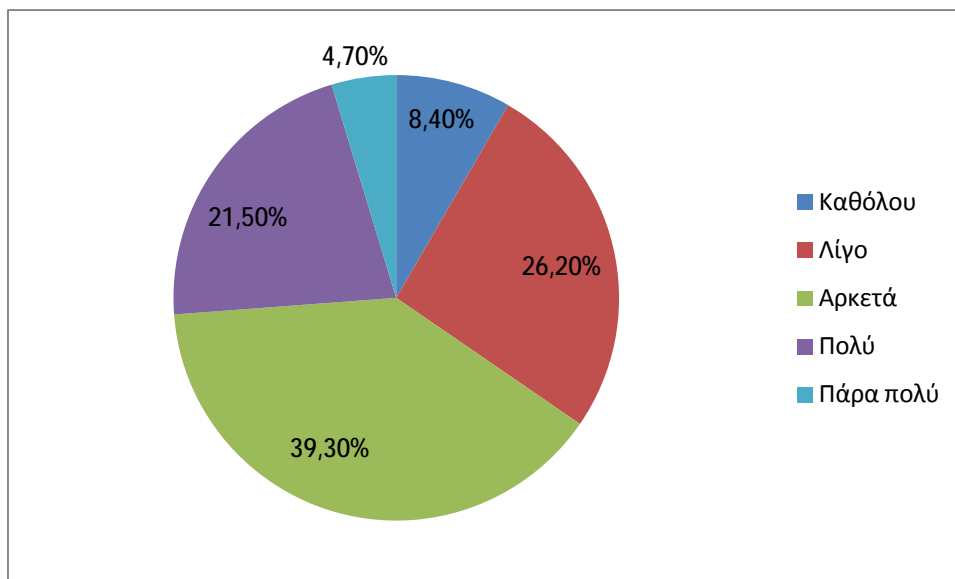


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι κάποια φαρμακευτική αγωγή θα μπορούσε να επηρεάσει τη φωνή, 9 συμμετέχοντες θεωρούν ότι καθόλου δεν θα μπορούσε να επηρεάσει τη φωνή (8,4% του συνόλου), 28 ηθοποιοί πιστεύουν λίγο ότι θα μπορούσε να επηρεαστεί η φωνή (26,2% του συνόλου), 42 πιστεύουν αρκετά ότι κάποια φαρμακευτική αγωγή θα μπορούσε να επηρεάσει τη φωνή (39,3% του συνόλου), 23 ερευνητικά υποκείμενα (21,5% του συνόλου) το πιστεύουν πολύ, ενώ 5 πιστεύουν πάρα πολύ ότι επηρεάζεται η φωνή (4,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 39 και το διάγραμμα 39.

Πίνακας 39: Πιστεύετε ότι θα μπορούσε κάποια φαρμακευτική αγωγή να επηρεάσει τη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	9	8,4
Λίγο	28	26,2
Αρκετά	42	39,3
Πολύ	23	21,5
Πάρα πολύ	5	4,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 39: Πιστεύετε ότι θα μπορούσε κάποια φαρμακευτική αγωγή να επηρεάσει τη φωνή;

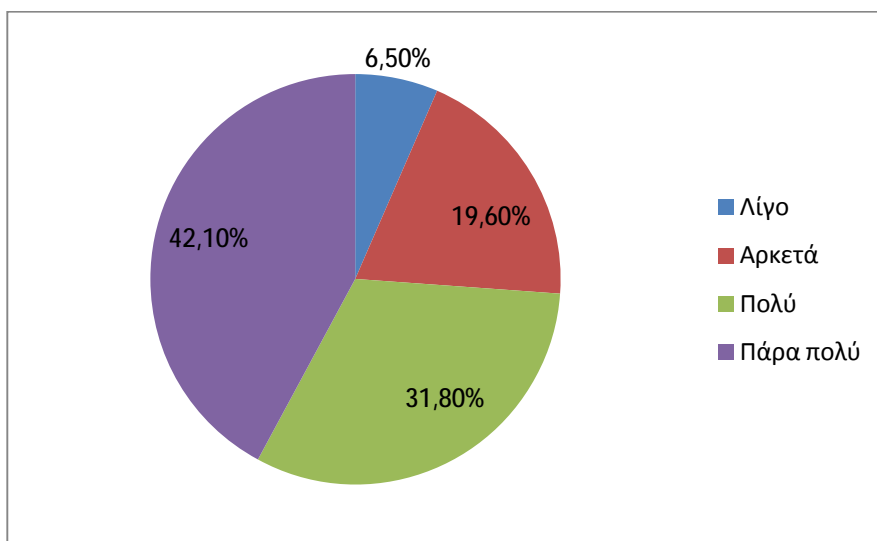


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η κατανάλωση νερού συνιστά σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση της καλής φωνής, 7 συμμετέχοντες θεωρούν λίγο ότι αποτελεί σημαντικό παράγοντα (6,5% του συνόλου), 21 ηθοποιοί το πιστεύουν αρκετά (19,6% του συνόλου), 34 πιστεύουν πολύ ότι η κατανάλωση νερού είναι ένας σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση μιας καλής φωνής (31,8% του συνόλου), ενώ 45 ερευνητικά υποκείμενα (42,1% του συνόλου) το πιστεύουν πάρα πολύ, όπως περιγράφεται στον πίνακα 40 και το διάγραμμα 40.

Πίνακας 40: Πιστεύετε ότι η κατανάλωση νερού (ενυδάτωση) είναι σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση καλής φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	7	6,5
Αρκετά	21	19,6
Πολύ	34	31,8
Πάρα πολύ	45	42,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 40: Πιστεύετε ότι η κατανάλωση νερού (ενυδάτωση) είναι σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση καλής φωνής;

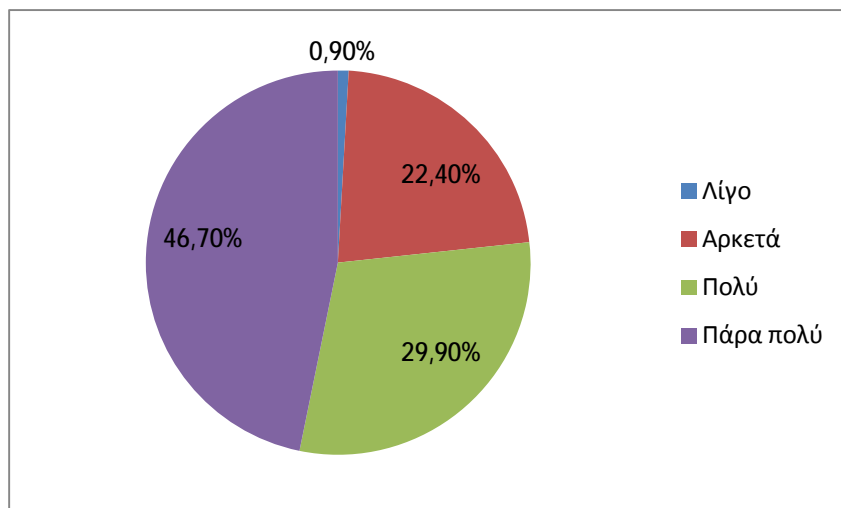


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι ο καπνός ή η σκόνη μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στη φωνή, 1 συμμετέχοντας θεωρεί λίγο ότι μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στη φωνή (0,9% του συνόλου), 24 ηθοποιοί το πιστεύουν αρκετά (22,4% του συνόλου), 32 πιστεύουν πολύ ότι ο καπνός ή η σκόνη μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στη φωνή (29,9% του συνόλου), ενώ 50 ερευνητικά υποκείμενα (46,7% του συνόλου) το πιστεύουν πάρα πολύ, όπως περιγράφεται στον πίνακα 41 και το διάγραμμα 41.

Πίνακας 41: Πιστεύετε ότι ο καπνός ή η σκόνη μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	1	0,9
Αρκετά	24	22,4
Πολύ	32	29,9
Πάρα πολύ	50	46,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 41: Πιστεύετε ότι ο καπνός ή η σκόνη μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στη φωνή;

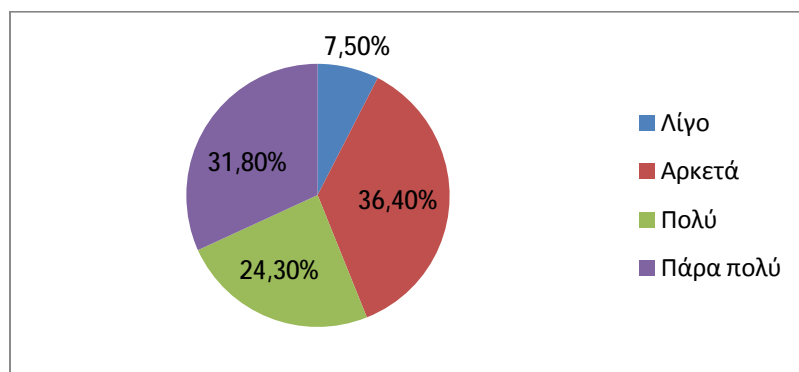


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι το πόσες ώρες κοιμάται κάποιος μπορεί να αποτελεί παράγοντα που να επηρεάζει τη φωνή, 8 συμμετέχοντες θεωρούν λίγο ότι μπορούν μπορεί να επηρεάσει (7,5% του συνόλου), 39 ηθοποιοί το πιστεύουν αρκετά (36,4% του συνόλου), 26 πιστεύουν πολύ ότι οι ώρες ύπνου επηρεάζουν τη φωνή (24,3% του συνόλου), ενώ 34 ερευνητικά υποκείμενα (31,8% του συνόλου) το πιστεύουν πάρα πολύ, όπως περιγράφεται στον πίνακα 42 και το διάγραμμα 42.

Πίνακας 42: Πιστεύετε ότι το πόσες ώρες κοιμάται κάποιος θα μπορούσε να επηρεάσει τη φωνή του;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	8	7,5
Αρκετά	39	36,4
Πολύ	26	24,3
Πάρα πολύ	34	31,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 42: Πιστεύετε ότι το πόσες ώρες κοιμάται κάποιος θα μπορούσε να επηρεάσει τη φωνή του;

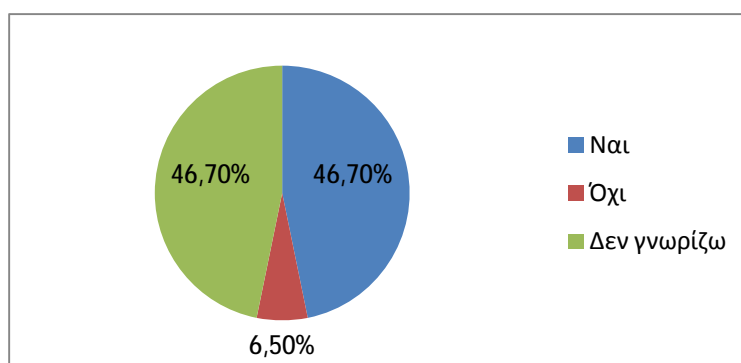


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η ενασχόληση με τη γυμναστική βελτιώνει τη συνολική ποιότητα της φωνής, 50 συμμετέχοντες θεωρούν ότι την βελτιώνει (46,7% του συνόλου), ενώ ο ίδιος αριθμός ηθοποιών που συμμετείχαν στην έρευνα απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν (46,7% του συνόλου). Μόλις 6 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι η ενασχόληση με τη γυμναστική δε βελτιώνει τη συνολική ποιότητα της φωνής (6,5% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 43 και το διάγραμμα 43.

Πίνακας 43: Θεωρείτε ότι η ενασχόληση με τη γυμναστική βελτιώνει τη συνολική ποιότητα της φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	50	46,7
Όχι	7	6,5
Δεν γνωρίζω	50	46,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 43: Θεωρείτε ότι η ενασχόληση με τη γυμναστική βελτιώνει τη συνολική ποιότητα της φωνής;



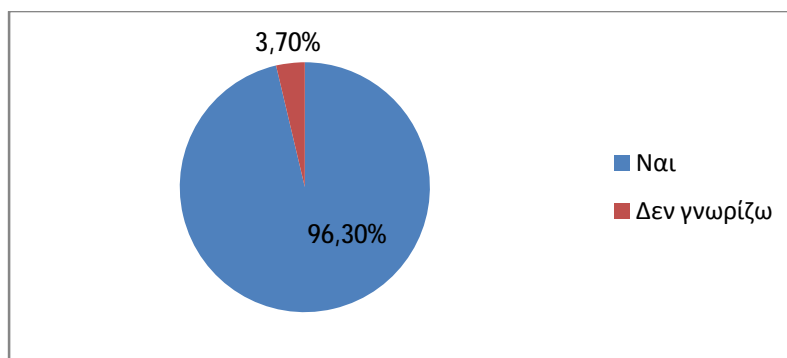
Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η στάση σώματος επηρεάζει τη φωνή, σχεδόν όλοι απάντησαν ότι την επηρεάζει (103 ερευνητικά υποκείμενα ή το 96,3% του

συνόλου) και μόλις 4 συμμετέχοντες (3,7% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν, ενώ κανένας δεν απάντησε ότι δεν επηρεάζεται η φωνή από τη στάση του σώματος, όπως περιγράφεται στον πίνακα 44 και το διάγραμμα 44.

Πίνακας 44: Θεωρείτε ότι η στάση σώματος επηρεάζει τη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	103	96,3
Δεν γνωρίζω	4	3,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 44: Θεωρείτε ότι η στάση σώματος επηρεάζει τη φωνή;

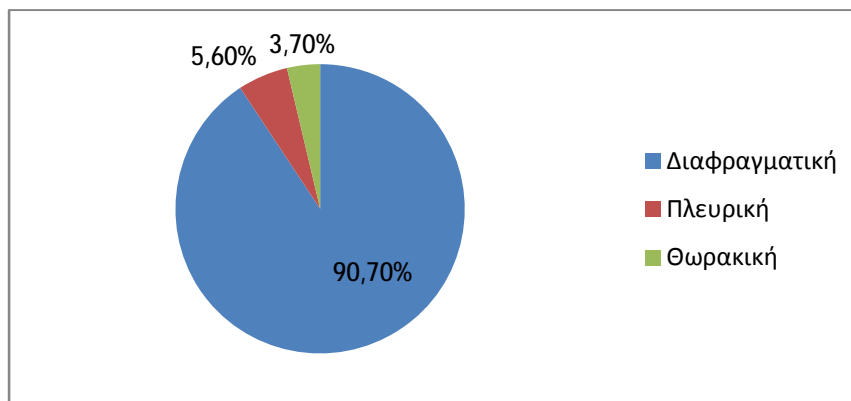


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το ποιον θεωρούν τον πιο σωστό τρόπο αναπνοής, η έρευνα έδειξε ότι οι περισσότεροι, δηλαδή 97 συμμετέχοντες (90,7% του συνόλου) απάντησαν ότι θεωρούν την διαφραγματική, ενώ μόλις 6 απάντησαν την πλευρική (5,6% του συνόλου) και 4 τη θωρακική (3,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 45 και το διάγραμμα 45.

Πίνακας 45: Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο πιο σωστός τρόπος αναπνοής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Διαφραγματική	97	90,7
Πλευρική	6	5,6
Θωρακική	4	3,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 45: Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο πιο σωστός τρόπος αναπνοής;

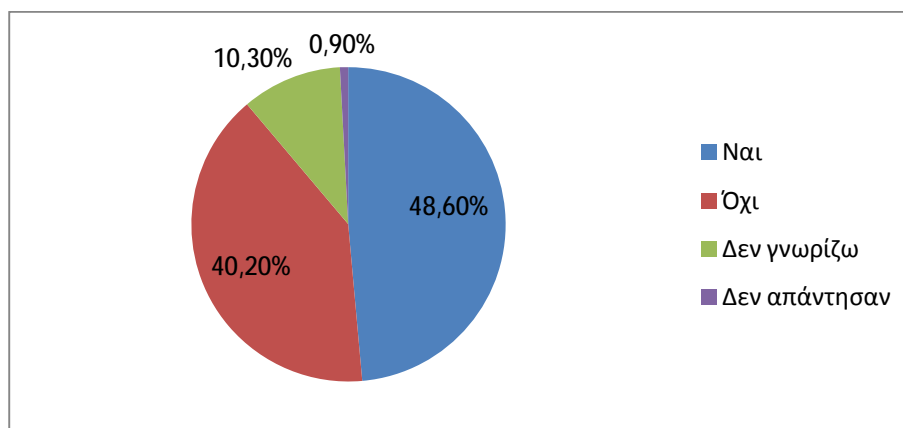


Ως προς το αν οι συμμετέχοντες της έρευνας πιστεύουν ότι ελέγχουν σωστά την αναπνοή τους, η έρευνα έδειξε ότι 52 θεωρούν ότι την ελέγχουν (48,6% του συνόλου), 43 απάντησαν ότι δεν την ελέγχουν σωστά (40,2% του συνόλου), 11 δήλωσαν ότι δεν το γνωρίζουν (10,3% του συνόλου) και 1 ερευνητικό υποκείμενο (0,9% του συνόλου) δεν απάντησε στην ερώτηση, όπως περιγράφεται στον πίνακα 46 και το διάγραμμα 46.

Πίνακας 46: Πιστεύετε ότι ελέγχετε σωστά την αναπνοή σας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	52	48,6
Όχι	43	40,2
Δεν γνωρίζω	11	10,3
Δεν απάντησαν	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 46: Πιστεύετε ότι ελέγχετε σωστά την αναπνοή σας;



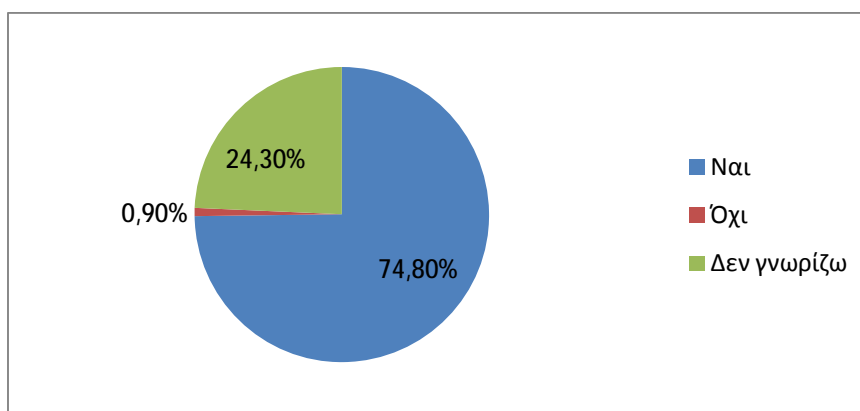
Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι οι αναπνευστικές δυσλειτουργίες προκαλούν δυσλειτουργία στις φωνητικές χορδές, 80 συμμετέχοντες θεωρούν ότι προκαλείται

δυσλειτουργία (74,8% του συνόλου) και μόλις 1 ερευνητικό υποκείμενο (0,9% του συνόλου) δήλωσε ότι δεν προκαλείται δυσλειτουργία,. Από το σύνολο του δείγματος 26 ηθοποιοί (24,3% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν αν οι αναπνευστικές δυσλειτουργίες μπορούν να προκαλέσουν και δυσλειτουργία στις φωνητικές χορδές ενώ ο ίδιος αριθμός ηθοποιών που συμμετείχαν στην έρευνα απάντησαν ότι δεν γνωρίζουν (46,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 47 και το διάγραμμα 47.

Πίνακας 47: Θεωρείτε ότι οι αναπνευστικές δυσλειτουργίες προκαλούν δυσλειτουργία στις φωνητικές χορδές;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	80	74,8
Όχι	1	0,9
Δεν γνωρίζω	26	24,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 47: Θεωρείτε ότι οι αναπνευστικές δυσλειτουργίες προκαλούν δυσλειτουργία στις φωνητικές χορδές;

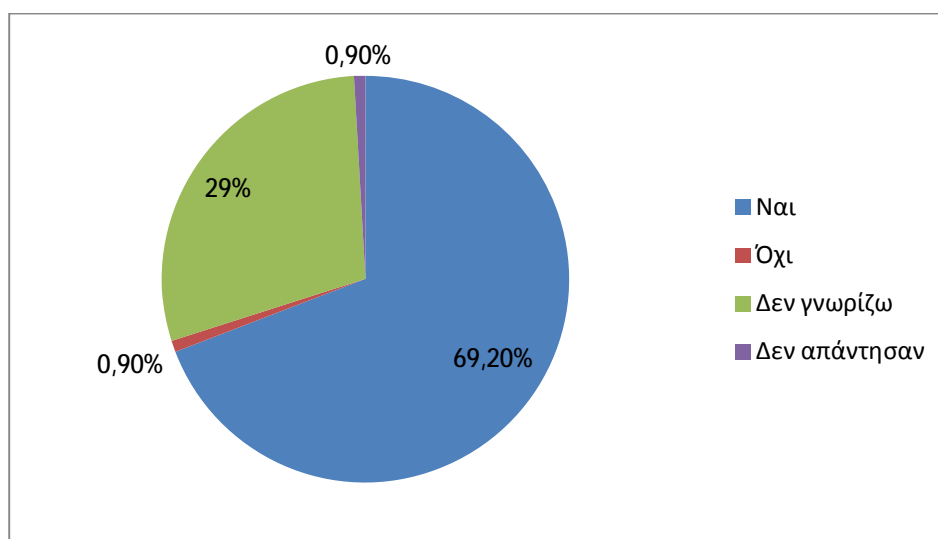


Ως προς το αν οι συμμετέχοντες της έρευνας πιστεύουν ότι η μυϊκή ένταση μπορεί να προκαλέσει κάποια διαταραχή στη φωνή, η έρευνα έδειξε ότι 74 θεωρούν ότι μπορεί να προκαλέσει (69,2% του συνόλου), μόλις 1 απάντησε ότι δεν μπορεί (0,9% του συνόλου), 31 δήλωσαν ότι δεν το γνωρίζουν (29% του συνόλου) και 1 ερευνητικό υποκείμενο (0,9% του συνόλου) δεν απάντησε στην ερώτηση, όπως περιγράφεται στον πίνακα 48 και το διάγραμμα 48.

Πίνακας 48: Πιστεύετε ότι η μυϊκή ένταση μπορεί να προκαλέσει διαταραχή φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	74	69,2
Όχι	1	0,9
Δεν γνωρίζω	31	29
Δεν απάντησαν	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 48: Πιστεύετε ότι η μυϊκή ένταση μπορεί να προκαλέσει διαταραχή φωνής;

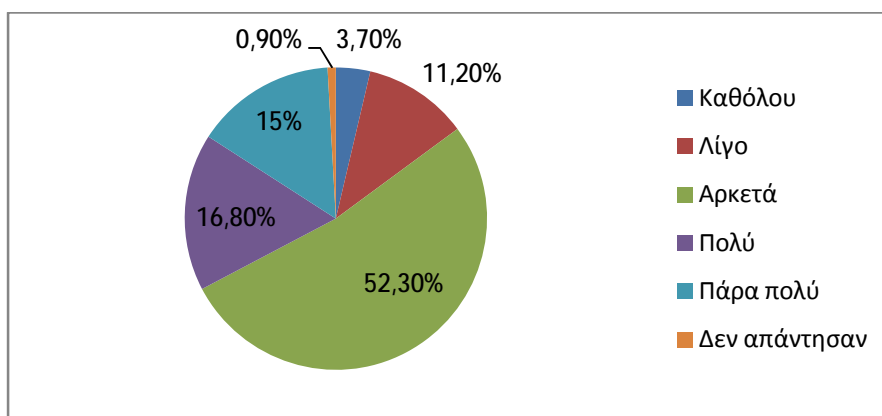


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν πιστεύουν ότι το μασάζ που σχετίζεται με την παραγωγή της φωνής θα βοηθούσε στην ποιότητα και τη χρήση της η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν θεωρούν ότι θα βοηθούσε 4 συμμετέχοντες (3,7% του συνόλου), 12 ηθοποιοί πιστεύουν λίγο ότι θα βοηθούσε στην ποιότητα και τη χρήση της φωνής (11,2% του συνόλου) και 56 πιστεύουν αρκετά ότι θα βοηθούσε (52,3% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων 18 ερευνητικά υποκείμενα (16,8% του συνόλου) το πιστεύουν πολύ, ενώ 16 πιστεύουν πάρα πολύ ότι το μασάζ θα βοηθούσε (15% του συνόλου). Ένας (1) ηθοποιός δεν απάντησε στην ερώτηση (0,9% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 49 και το διάγραμμα 49.

Πίνακας 49: Πιστεύετε ότι το μασάζ που σχετίζεται με την παραγωγή φωνής θα βοηθούσε στην ποιότητα και τη χρήση της;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	4	3,7
Λίγο	12	11,2
Αρκετά	56	52,3
Πολύ	18	16,8
Πάρα πολύ	16	15
Δεν απάντησαν	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 49: Πιστεύετε ότι το μασάζ που σχετίζεται με την παραγωγή φωνής θα βοηθούσε στην ποιότητα και τη χρήση της;

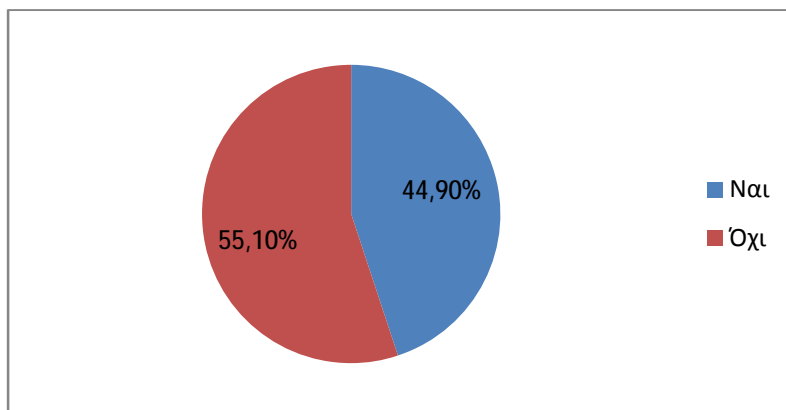


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από τον καθαρισμό του λαιμού οι απόψεις δίστανται, δηλαδή 48 ερωτηθέντες (44,9% του συνόλου) απάντησαν ότι η φωνή επηρεάζεται θετικά, ενώ 59 απάντησαν ότι δεν επηρεάζεται (55,1% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 50 και το διάγραμμα 50.

Πίνακας 50: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα ο καθαρισμός του λαιμού τη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	48	44,9
Όχι	59	55,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 50: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα ο καθαρισμός του λαιμού τη φωνή;

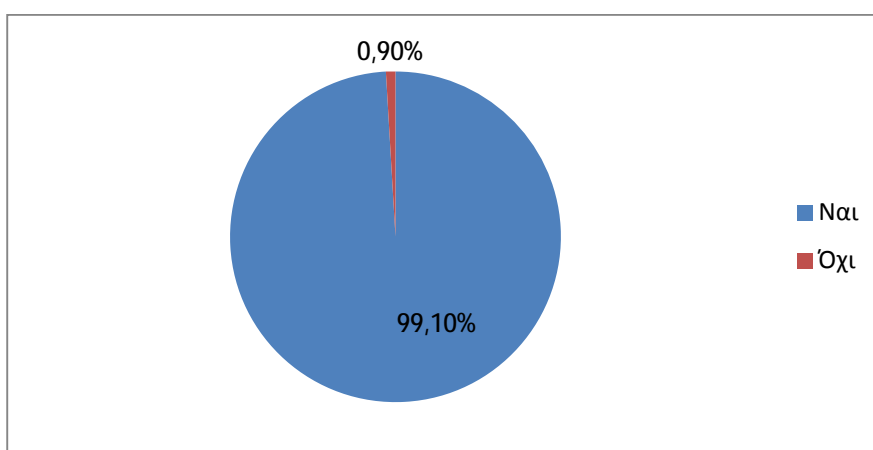


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από τον επίμονο βήχα, σχεδόν το σύνολο των ερωτηθέντων απάντησαν θετικά (106 ερευνητικά υποκείμενα ή 99,1% του συνόλου), ενώ μόλις 1 απάντησε αρνητικά (0,9% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 51 και το διάγραμμα 51.

Πίνακας 51: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή ο επίμονος βήχας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	106	99,1
Όχι	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 51: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή ο επίμονος βήχας;

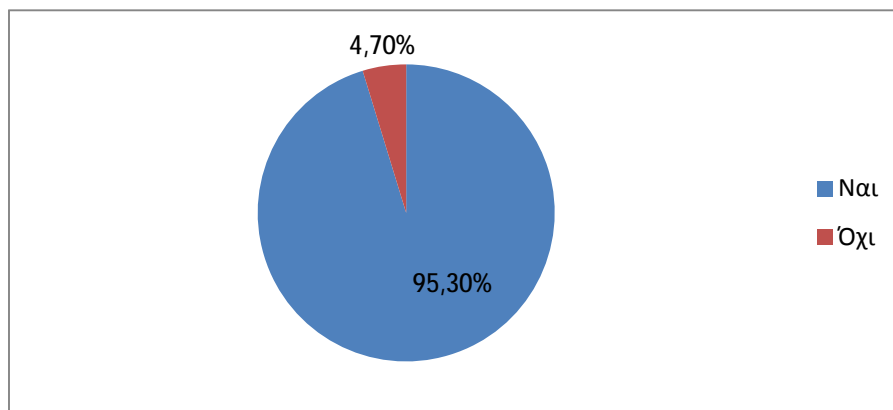


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από τις φωνές, επίσης σχεδόν το σύνολο των ερωτηθέντων απάντησαν θετικά (102 ερευνητικά υποκείμενα ή 95,3% του συνόλου), ενώ μόλις 5 απάντησαν αρνητικά (4,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 52 και το διάγραμμα 52.

Πίνακας 52: Θεωρείτε ότι επηρεάζουν με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή οι φωνές;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	102	95,3
Όχι	5	4,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 52: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή οι φωνές;

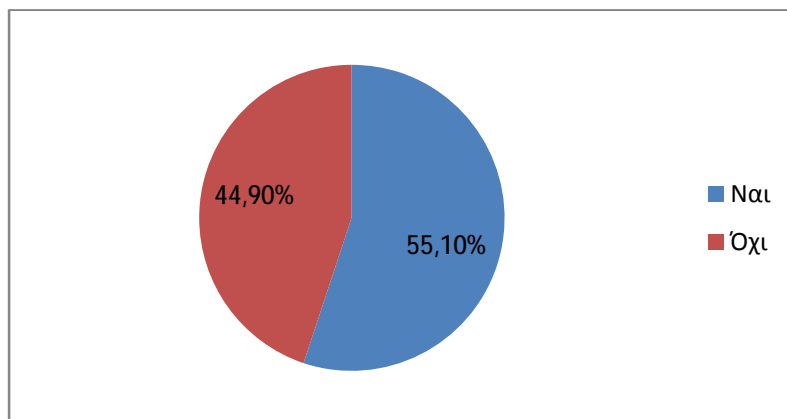


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από το ψιθύρισμα φαίνεται να διχάστηκαν οι ερωτηθέντες. Πιο συγκεκριμένα καταφατικά απάντησαν 59 ερωτηθέντες (55,1% του συνόλου), ενώ 48 απάντησαν ότι δεν επηρεάζεται (44,9% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 53 και το διάγραμμα 53.

Πίνακας 53: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή το ψιθύρισμα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	59	55,1
Όχι	48	44,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 53: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή το ψιθύρισμα;

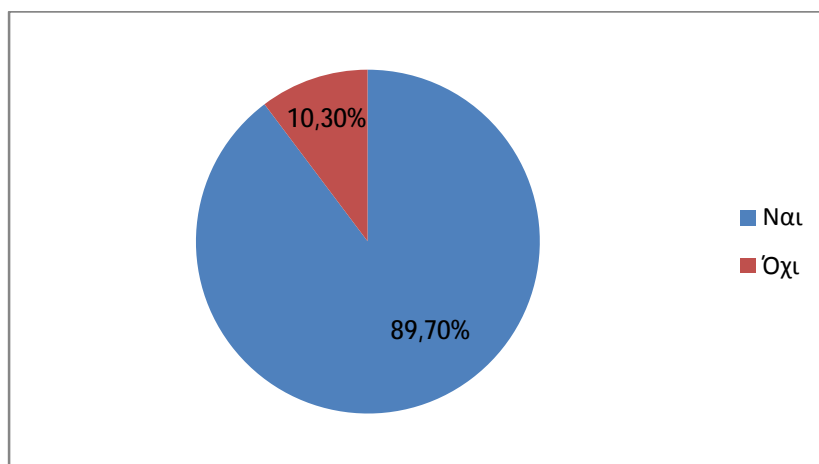


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από την ομιλία σε θορυβώδες περιβάλλον, οι περισσότεροι ερωτηθέντες, δηλαδή 96 άτομα (89,7% του συνόλου) απάντησαν ότι επηρεάζεται αρνητικά, ενώ 11 δήλωσαν ότι η ομιλία σε θορυβώδες περιβάλλον δεν επηρεάζει αρνητικά τη φωνή (10,3% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 54 και το διάγραμμα 54.

Πίνακας 54: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ομιλία σε θορυβώδες περιβάλλον;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	96	89,7
Όχι	11	10,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 54: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ομιλία σε θορυβώδες περιβάλλον;

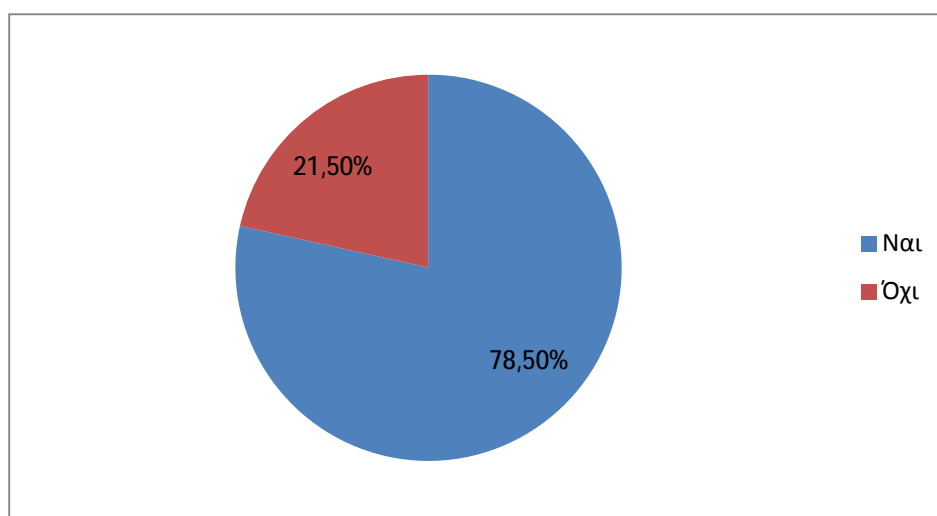


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η ομιλία ή το τραγούδι για μεγάλο χρονικό διάστημα επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή, οι περισσότεροι ερωτηθέντες, δηλαδή 84 άτομα (78,5% του συνόλου) απάντησαν ότι επηρεάζεται αρνητικά, ενώ 23 δήλωσαν ότι η ομιλία ή το τραγούδι για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν επηρεάζει αρνητικά τη φωνή (21,5% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 55 και το διάγραμμα 55.

Πίνακας 55: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ομιλία ή το τραγούδι για μεγάλο χρονικό διάστημα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	84	78,5
Όχι	23	21,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 55: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ομιλία ή το τραγούδι για μεγάλο χρονικό διάστημα;

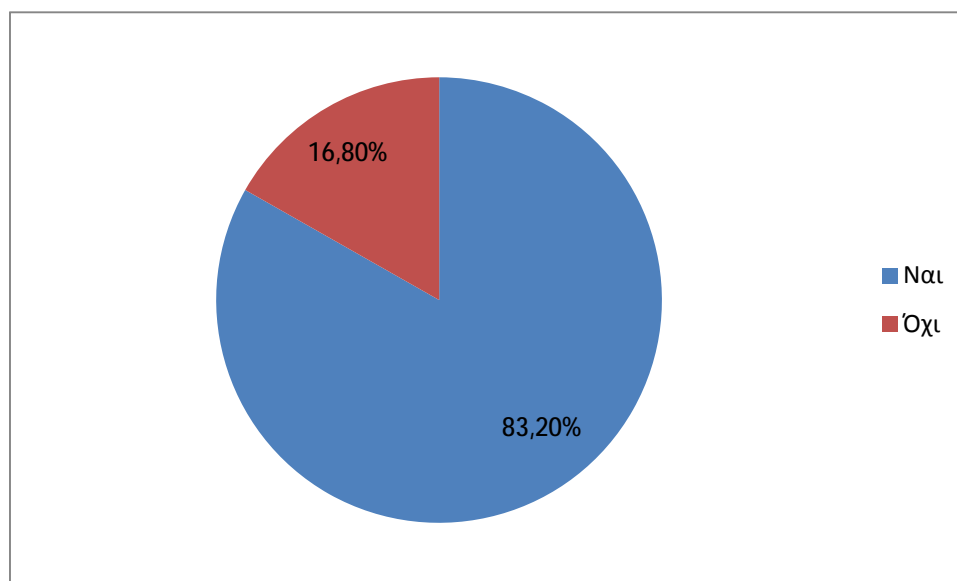


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι υψηλής έντασης φωνή επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή, οι περισσότεροι ερωτηθέντες, δηλαδή 89 άτομα (83,2% του συνόλου) απάντησαν ότι επηρεάζεται αρνητικά, ενώ 18 δήλωσαν ότι η υψηλής έντασης φωνή δεν επηρεάζει τη φωνή αρνητικά (16,8% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 56 και το διάγραμμα 56.

Πίνακας 56: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η υψηλής έντασης φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	89	83,2
Όχι	18	16,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 56: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η υψηλής έντασης φωνή;

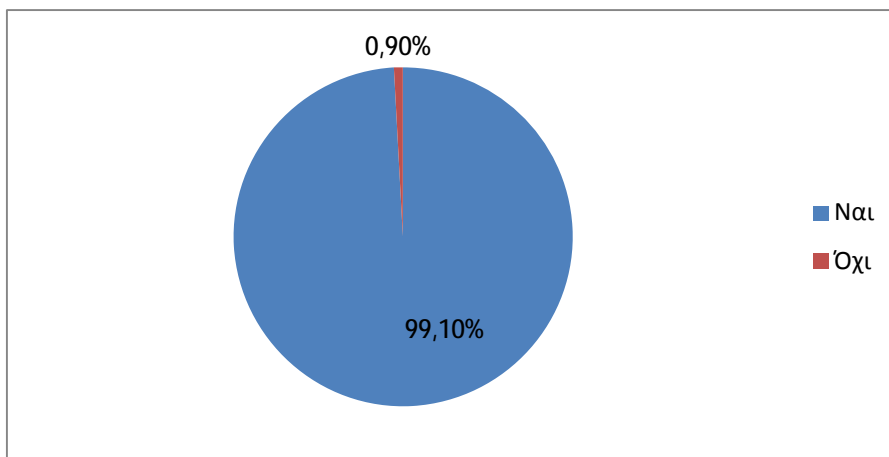


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από το κάπνισμα, σχεδόν το σύνολο των ερωτηθέντων απάντησαν θετικά (106 ερευνητικά υποκείμενα ή 99,1% του συνόλου), ενώ μόλις 1 απάντησε αρνητικά (0,9% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 57 και το διάγραμμα 57.

Πίνακας 57: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή το κάπνισμα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	106	99,1
Όχι	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 57: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή το κάπνισμα;

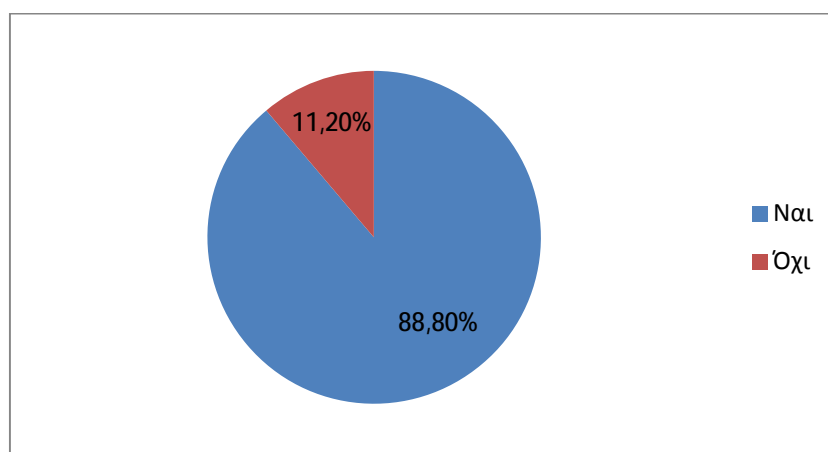


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από την κατανάλωση αλκοόλ, οι περισσότεροι ερωτηθέντες, δηλαδή 95 άτομα (88,8% του συνόλου) απάντησαν ότι επηρεάζεται αρνητικά, ενώ 12 (11,2% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή δεν επηρεάζεται αρνητικά από την κατανάλωση αλκοόλ, όπως περιγράφεται στον πίνακα 58 και το διάγραμμα 58.

Πίνακας 58: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η κατανάλωση αλκοόλ;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	95	88,8
Όχι	12	11,2
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 58: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η κατανάλωση αλκοόλ;



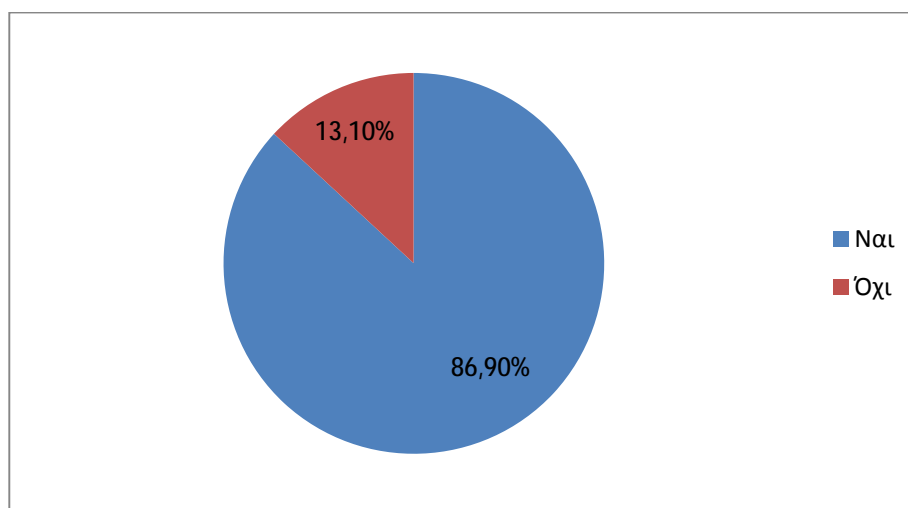
Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από τις μακροχρόνιες ιατρικές παθήσεις, οι περισσότεροι ερωτηθέντες, δηλαδή 93 άτομα (86,9% του συνόλου) απάντησαν ότι επηρεάζεται αρνητικά, ενώ 14 (13,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή

δεν επηρεάζεται αρνητικά από τις μακροχρόνιες ιατρικές παθήσεις, όπως περιγράφεται στον πίνακα 59 και το διάγραμμα 59.

Πίνακας 59: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή οι μακροχρόνιες ιατρικές παθήσεις;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	93	86,9
Όχι	14	13,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 59: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή οι μακροχρόνιες ιατρικές παθήσεις;

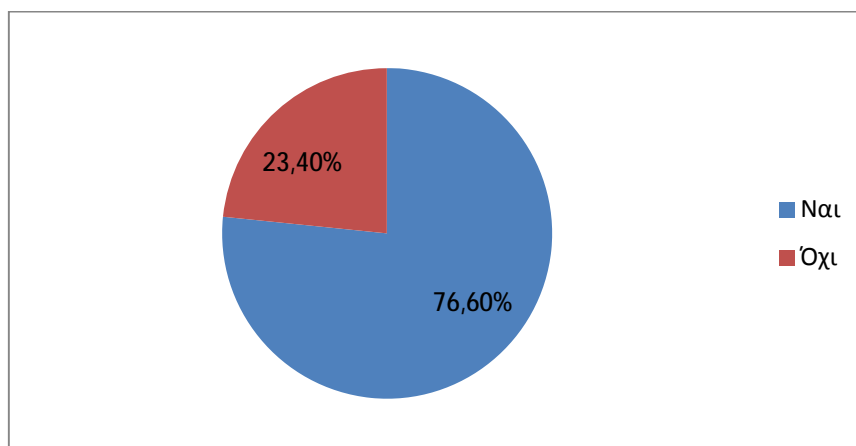


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά από κάποια ορμονική θεραπεία, οι περισσότεροι ερωτηθέντες, δηλαδή 82 άτομα (76,6% του συνόλου) απάντησαν ότι επηρεάζεται αρνητικά, ενώ 25 (23,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή δεν επηρεάζεται αρνητικά από κάποια ορμονική θεραπεία, όπως περιγράφεται στον πίνακα 60 και το διάγραμμα 60.

Πίνακας 60: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ορμονική θεραπεία;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	82	76,6
Όχι	25	23,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 60: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ορμονική θεραπεία;

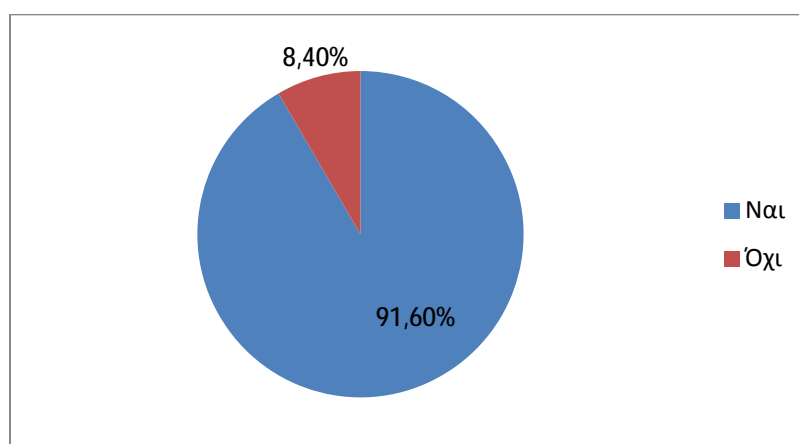


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι το να βρίσκονται σε χώρο με κλιματιστικό πολλές ώρες επηρεάζει τη φωνή αρνητικά, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων, δηλαδή 98 άτομα (91,6% του συνόλου) απάντησαν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά, ενώ μόλις 9 (8,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή δεν επηρεάζεται αρνητικά από την πολύωρη παραμονή σε χώρο με κλιματιστικό, όπως περιγράφεται στον πίνακα 61 και το διάγραμμα 61.

Πίνακας 61: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή το να βρίσκεστε σε χώρο με κλιματιστικό πολλές ώρες;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	98	91,6
Όχι	9	8,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 61: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή το να βρίσκεστε σε χώρο με κλιματιστικό πολλές ώρες;

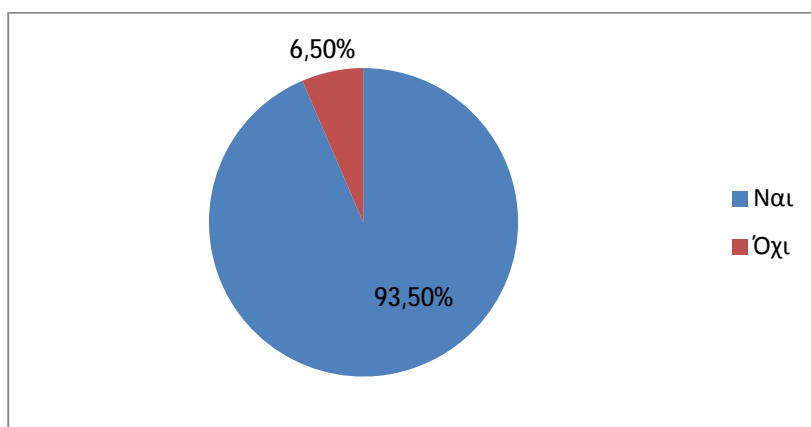


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η ομιλία με πονόλαιμο επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων, δηλαδή 100 άτομα (93,5% του συνόλου) απάντησαν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά, ενώ μόλις 7 (6,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή δεν επηρεάζεται από την ομιλία με πονόλαιμο, όπως περιγράφεται στον πίνακα 62 και το διάγραμμα 62.

Πίνακας 62: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ομιλία με πονόλαιμο;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	100	93,5
Όχι	7	6,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 62: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ομιλία με πονόλαιμο;

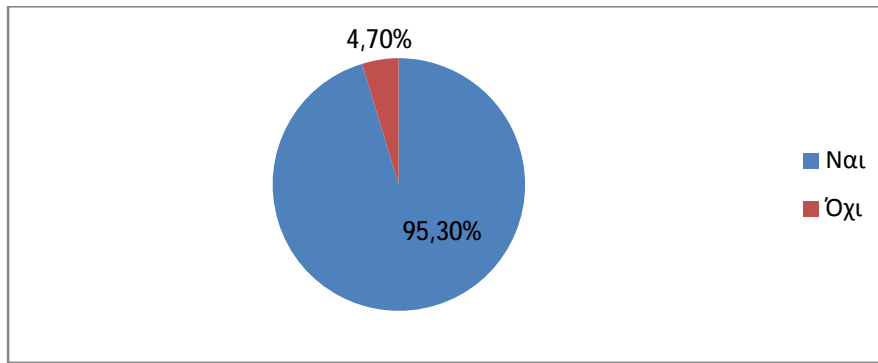


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι η ομιλία με βραχνή φωνή επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων, δηλαδή 102 άτομα (95,3% του συνόλου) απάντησαν ότι η φωνή επηρεάζεται αρνητικά, ενώ μόλις 5 (4,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή δεν επηρεάζεται από την ομιλία με βραχνή φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 63 και το διάγραμμα 63.

Πίνακας 63: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ομιλία με βραχνή φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	102	95,3
Όχι	5	4,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 63: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή η ομιλία με βραχνή φωνή;

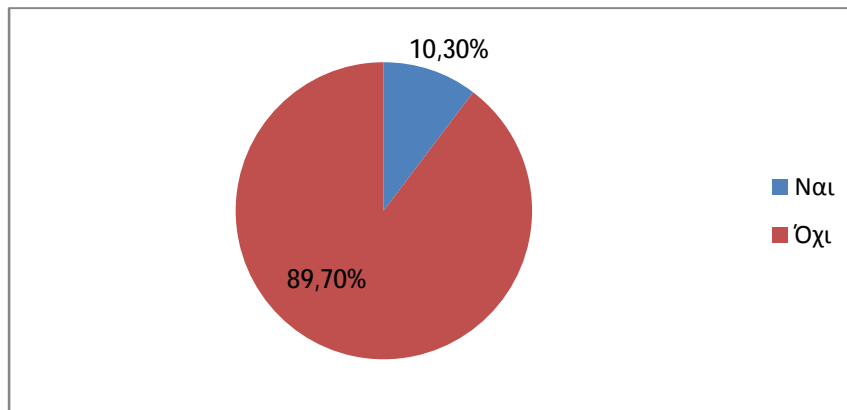


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η χρήση του make-up επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή, οι περισσότεροι απάντησαν ότι δεν θεωρούν ότι επηρεάζει (96 ερευνητικά υποκείμενα ή 89,7% του συνόλου), ενώ μόλις 11 συμμετέχοντες (10,3% του συνόλου) δήλωσαν ότι το make-up επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 64 και το διάγραμμα 64.

Πίνακας 64: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή το make-up;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	11	10,3
Όχι	96	89,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 64: Θεωρείτε ότι επηρεάζει με αρνητικό χαρακτήρα τη φωνή το make-up;

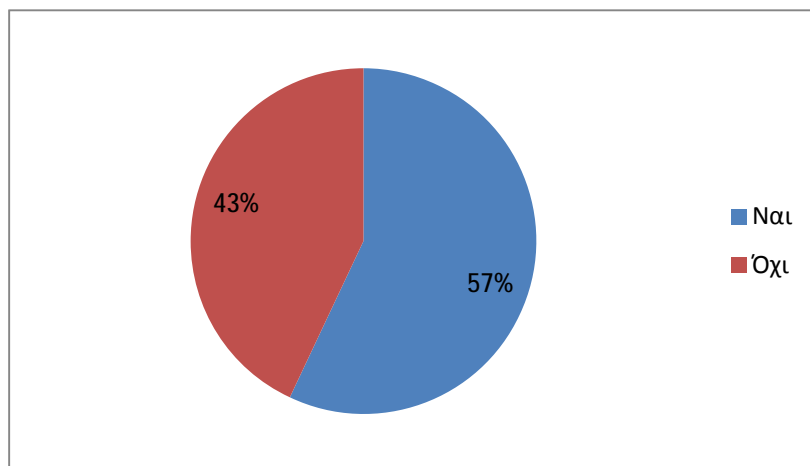


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση καφέ επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, οι περισσότεροι απάντησαν ότι επηρεάζεται αρνητικά (61 ερευνητικά υποκείμενα ή 57% του συνόλου), ενώ 46 συμμετέχοντες (43% του συνόλου) δήλωσαν ότι η κατανάλωση καφέ δεν επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 65 και το διάγραμμα 65.

Πίνακας 65: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά ο καφές;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	61	57
Όχι	46	43
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 65: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά ο καφές;

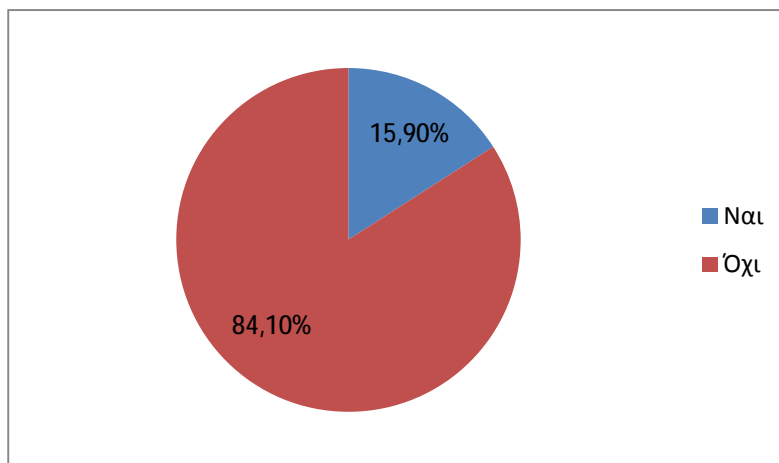


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση τσάι επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, οι περισσότεροι απάντησαν ότι δεν επηρεάζεται αρνητικά η φωνή (90 ερευνητικά υποκείμενα ή 84,1% του συνόλου), ενώ 17 συμμετέχοντες (15,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι η κατανάλωση τσάι επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 66 και το διάγραμμα 66.

Πίνακας 66: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά το τσάι;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	17	15,9
Όχι	90	84,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 66: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά το τσάι;

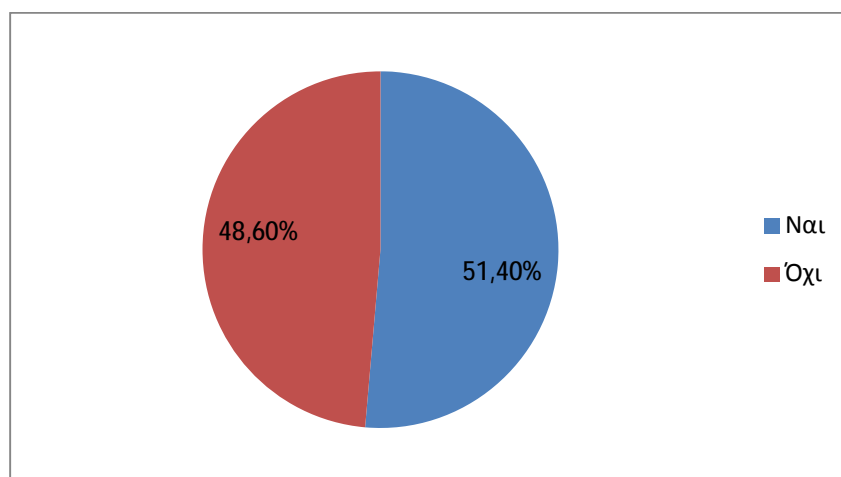


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση σοκολάτας επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, τα ερευνητικά υποκείμενα φαίνεται να διχάστηκαν. Η έρευνα έδειξε, λοιπόν, ότι 55 συμμετέχοντες (51,4% του συνόλου) θεωρούν ότι η κατανάλωση σοκολάτας συμβάλλει αρνητικά στη φωνή, ενώ 52 απάντησαν ότι δεν θεωρούν ότι συμβάλλει αρνητικά (48,6% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 67 και το διάγραμμα 67.

Πίνακας 67: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά η σοκολάτα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	55	51,4
Όχι	52	48,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 67: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά η σοκολάτα;

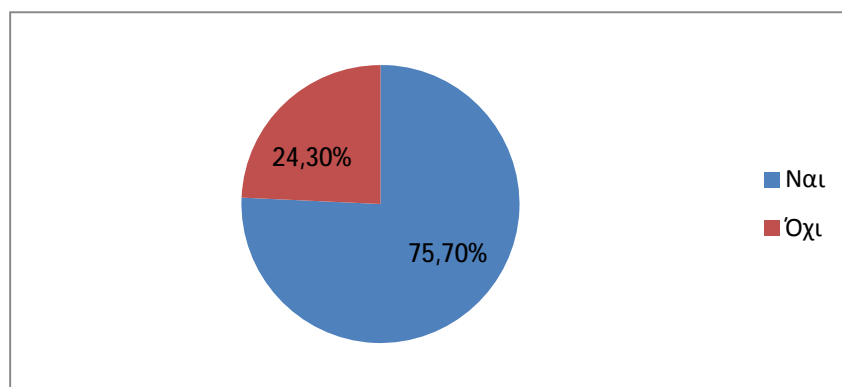


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση αναψυκτικών επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, οι περισσότεροι απάντησαν ότι επηρεάζουν αρνητικά τη φωνή (81 ερευνητικά υποκείμενα ή 75,7% του συνόλου), ενώ 26 συμμετέχοντες (24,3% του συνόλου) δήλωσαν ότι η κατανάλωση αναψυκτικών δεν επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 68 και το διάγραμμα 68.

Πίνακας 68: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά τα αναψυκτικά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	81	75,7
Όχι	26	24,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 68: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά τα αναψυκτικά;

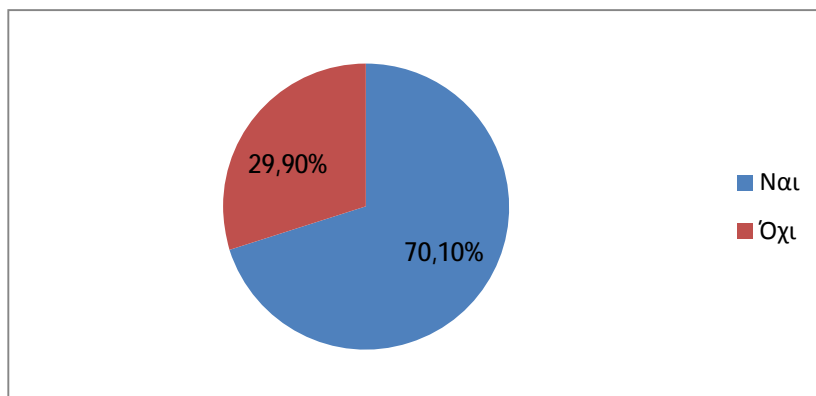


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση πικάντικων φαγητών επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, οι περισσότεροι απάντησαν ότι επηρεάζουν αρνητικά τη φωνή (75 ερευνητικά υποκείμενα ή 70,1% του συνόλου), ενώ 32 συμμετέχοντες (29,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι η κατανάλωση πικάντικων φαγητών δεν επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 69 και το διάγραμμα 69.

Πίνακας 69: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά τα πικάντικα φαγητά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	75	70,1
Όχι	32	29,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 69: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά τα πικάντικα φαγητά;

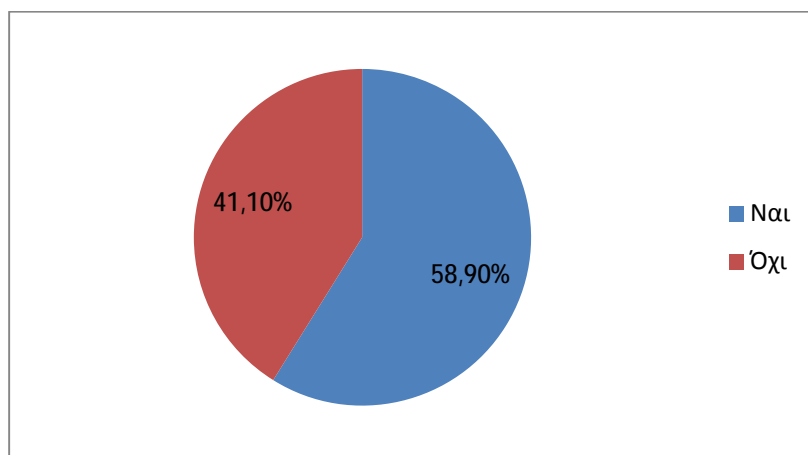


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λιπαρά επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, οι περισσότεροι απάντησαν ότι επηρεάζουν αρνητικά τη φωνή (63 ερευνητικά υποκείμενα ή 58,9% του συνόλου), ενώ 44 συμμετέχοντες (41,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λιπαρά δεν επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 70 και το διάγραμμα 70.

Πίνακας 70: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά οι τροφές πλούσιες σε λιπαρά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	63	58,9
Όχι	44	41,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 70: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά οι τροφές πλούσιες σε λιπαρά;

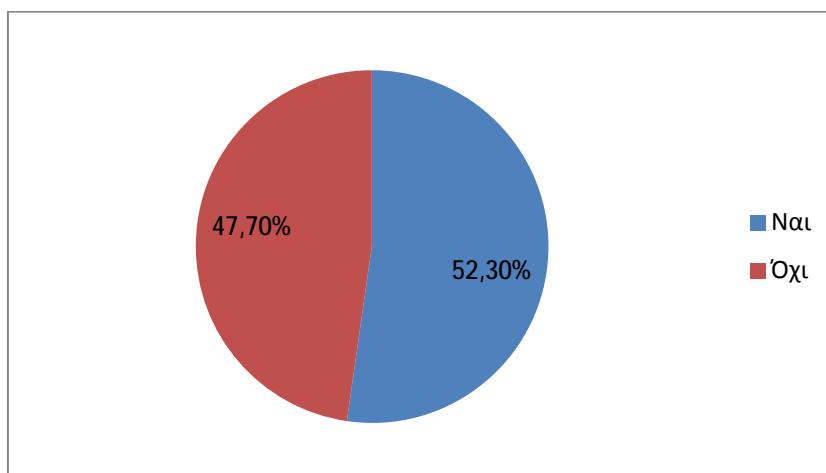


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση γευμάτων αργά το βράδυ, πριν κοιμηθούν, συμβάλλει αρνητικά στη φωνή το δείγμα φαίνεται να διχάστηκε. Έτσι, 56 ερωτηθέντες (52,3% του συνόλου) απάντησαν ότι θεωρούν ότι η κατανάλωση γευμάτων αργά το βράδυ επηρεάζει αρνητικά τη φωνή, ενώ 51 απάντησαν ότι η φωνή δεν επηρεάζεται αρνητικά (47,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 71 και το διάγραμμα 71.

Πίνακας 71: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά η κατανάλωση γευμάτων αργά το βράδυ, πριν κοιμηθείτε;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	56	52,3
Όχι	51	47,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 71: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά η κατανάλωση γευμάτων αργά το βράδυ, πριν κοιμηθείτε;

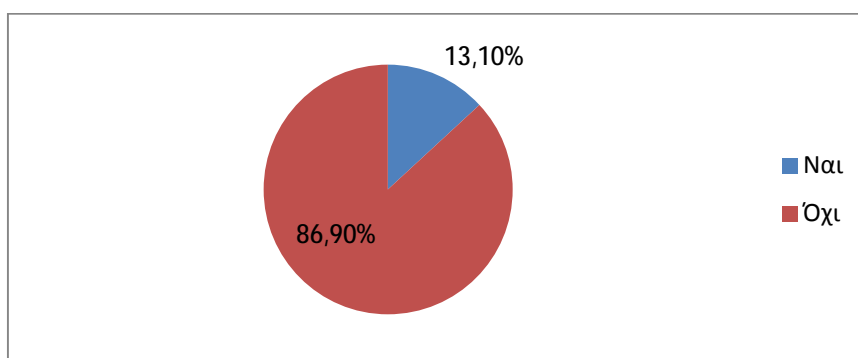


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση γευμάτων στο σαλόνι συμβάλλει αρνητικά στη φωνή το δείγμα φαίνεται ότι οι περισσότεροι θεωρούν ότι δεν επηρεάζεται αρνητικά η φωνή (93 ερευνητικά υποκείμενα ή το 86,9% του συνόλου). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, δηλαδή 14 ερωτηθέντες (13,1% του συνόλου) θεωρούν ότι τα γεύματα στο σαλόνι δεν συμβάλλουν αρνητικά στη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 72 και το διάγραμμα 72.

Πίνακας 72: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά τα γεύματα στο σαλόνι;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	14	13,1
Όχι	93	86,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 72: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά τα γεύματα στο σαλόνι;

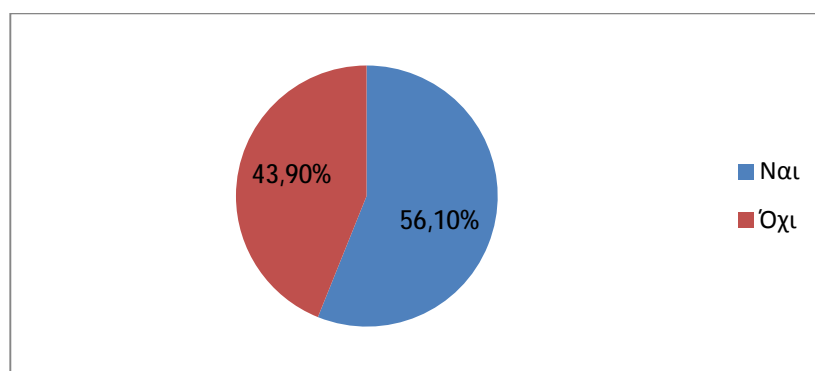


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι το να τρώνε γρήγορα συμβάλλει αρνητικά στη φωνή το δείγμα φαίνεται ότι οι περισσότεροι θεωρούν ότι είναι μια συνήθεια που επηρεάζει αρνητικά η φωνή (60 ερευνητικά υποκείμενα ή το 56,1% του συνόλου). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, δηλαδή 47 ερωτηθέντες (43,9% του συνόλου) θεωρούν ότι το να τρώνε γρήγορα είναι μια συνήθεια που δεν συμβάλλει αρνητικά στη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 73 και το διάγραμμα 73.

Πίνακας 73: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά το να τρώτε γρήγορα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	60	56,1
Όχι	47	43,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 73: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλει αρνητικά το να τρώτε γρήγορα;

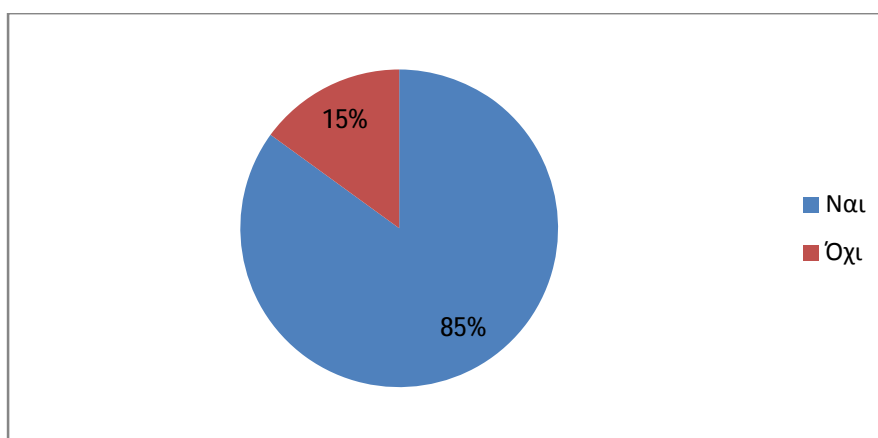


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα θεωρούν ότι η κατανάλωση κρύων ροφημάτων ή παγωτού συμβάλλει αρνητικά στη φωνή το δείγμα φαίνεται ότι οι περισσότεροι θεωρούν ότι είναι μια συνήθεια που επηρεάζει αρνητικά η φωνή (91 ερευνητικά υποκείμενα ή το 85% του συνόλου). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, δηλαδή 16 ερωτηθέντες (43,9% του συνόλου) θεωρούν ότι η κατανάλωση κρύων ροφημάτων ή παγωτού δε συμβάλλει αρνητικά στη φωνή, όπως περιγράφεται στον πίνακα 74 και το διάγραμμα 74.

Πίνακας 74: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά τα κρύα ροφήματα ή το παγωτό;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	91	85
Όχι	16	15
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 74: Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, πιστεύετε ότι συμβάλλουν αρνητικά τα κρύα ροφήματα ή το παγωτό;

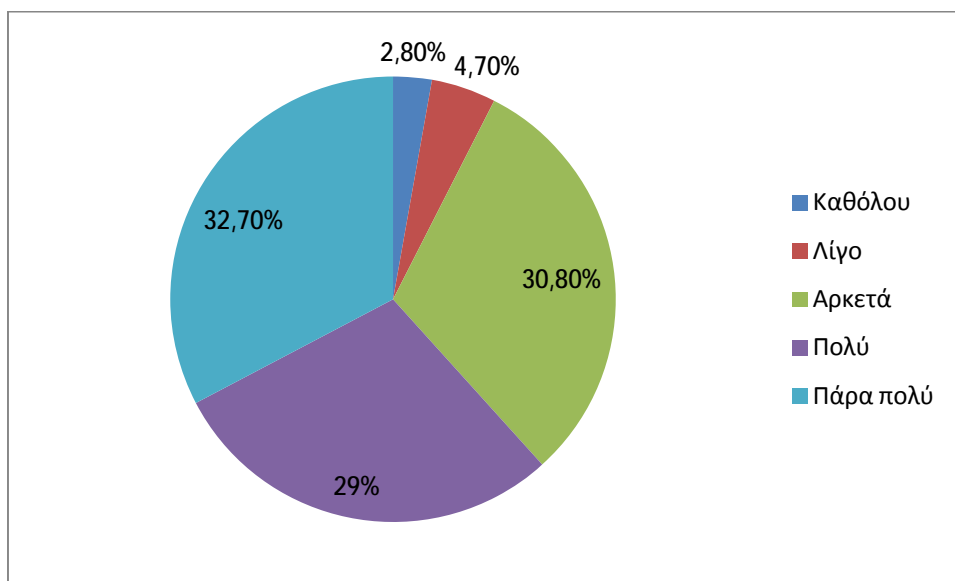


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν πιστεύουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι ο φόβος, ο θυμός και το στρες επηρεάζουν τη φωνή, η έρευνα έδειξε ότι 3 συμμετέχοντες (2,8% του συνόλου) θεωρούν ότι η φωνή δεν επηρεάζεται καθόλου, 5 ηθοποιοί (4,7% του συνόλου) πιστεύουν ότι επηρεάζεται λίγο και 33 θεωρούν ότι επηρεάζεται αρκετά (30,8% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων 31 ερευνητικά υποκείμενα (29% του συνόλου) πιστεύουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα επηρεάζουν πολύ τη φωνή και 35 ερωτηθέντες (32,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή επηρεάζεται πάρα πολύ, όπως περιγράφεται στον πίνακα 75 και το διάγραμμα 75.

Πίνακας 75: Πιστεύετε ότι τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, φόβος, στρες) επηρεάζουν τη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	3	2,8
Λίγο	5	4,7
Αρκετά	33	30,8
Πολύ	31	29
Πάρα πολύ	35	32,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 75: Πιστεύετε ότι τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, φόβος, στρες) επηρεάζουν τη φωνή;

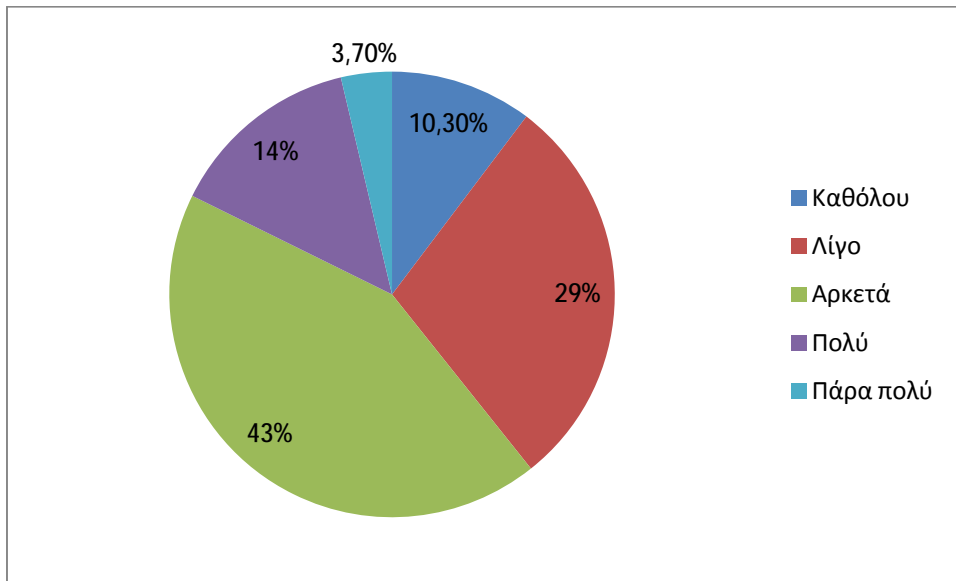


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν πιστεύουν ότι είναι σημαντική η καταγραφή στοιχείων που επηρεάζουν τη φωνή σε ημερήσιο ημερολόγιο, η έρευνα έδειξε ότι 11 συμμετέχοντες (10,3% του συνόλου) δεν θεωρούν την καταγραφή καθόλου σημαντική, 31 ηθοποιοί (29% του συνόλου) πιστεύουν ότι είναι λίγο σημαντική και 46 θεωρούν ότι είναι αρκετά σημαντική (43% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων 15 ερευνητικά υποκείμενα (14% του συνόλου) πιστεύουν ότι η καταγραφή στοιχείων που επηρεάζουν τη φωνή σε ημερήσιο ημερολόγιο είναι πολύ σημαντική και 4 ερωτηθέντες (3,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι είναι πάρα πολύ σημαντική, όπως περιγράφεται στον πίνακα 76 και το διάγραμμα 76.

Πίνακας 76: Θεωρείτε ότι είναι σημαντική η καταγραφή στοιχείων που επηρεάζουν τη φωνή σε ημερήσιο ημερολόγιο;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	11	10,3
Λίγο	31	29
Αρκετά	46	43
Πολύ	15	14
Πάρα πολύ	4	3,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 76: Θεωρείτε ότι είναι σημαντική η καταγραφή στοιχείων που επηρεάζουν τη φωνή σε ημερήσιο ημερολόγιο;

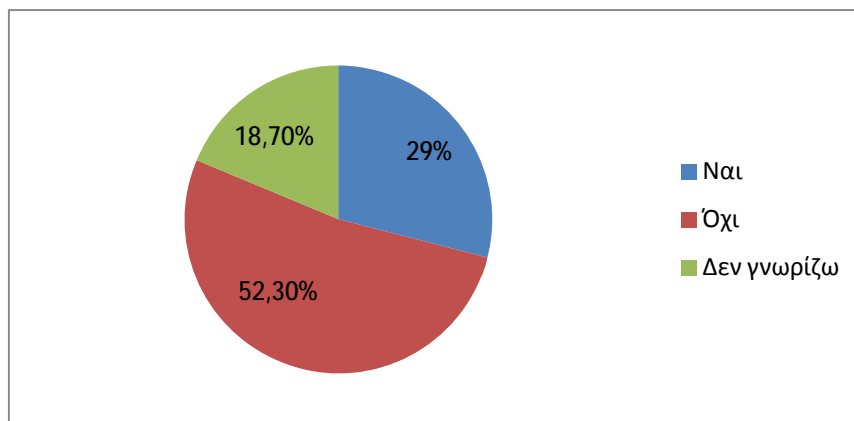


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα πιστεύουν ότι έχουν πρόβλημα με τη φωνή τους, 31 συμμετέχοντες (29% του συνόλου) θεωρούν ότι έχουν κάποιο πρόβλημα με τη φωνή τους και 56 απάντησαν ότι δεν έχουν κάποιο πρόβλημα (52,3% του συνόλου). Τέλος, 20 ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι δεν γνωρίζουν αν έχουν κάποιο πρόβλημα με τη φωνή τους, όπως περιγράφεται στον πίνακα 77 και το διάγραμμα 77.

Πίνακας 77: Πιστεύετε ότι έχετε πρόβλημα με τη φωνή σας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	31	29
Όχι	56	52,3
Δεν γνωρίζω	20	18,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 77: Πιστεύετε ότι έχετε πρόβλημα με τη φωνή σας;



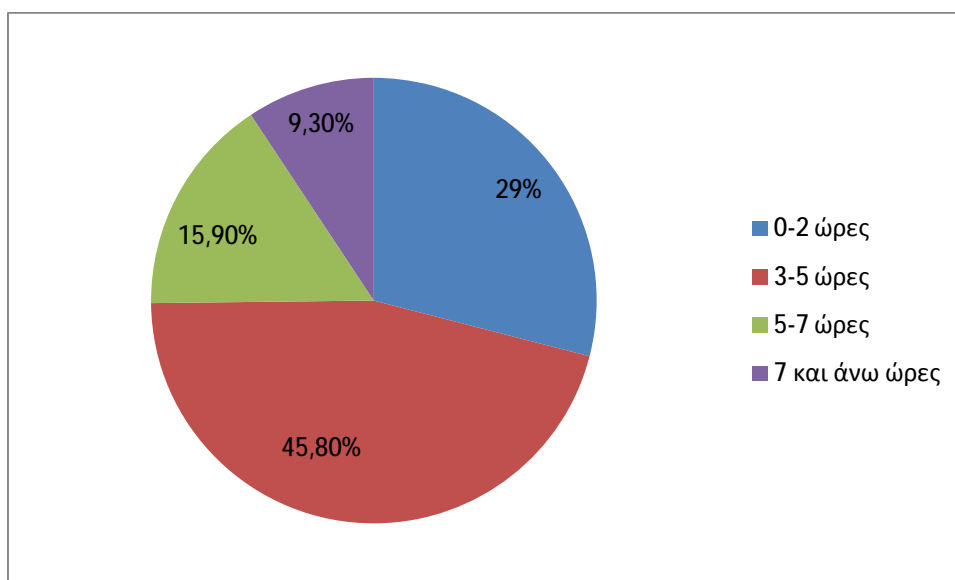
3. Χρήση κανόνων φωνητικής υγιεινής

Με την τρίτη ενότητα του ερωτηματολογίου επιδιώκεται να διερευνηθεί κατά πόσο τα ερευνητικά υποκείμενα αξιοποιούν τους κανόνες φωνητικής υγιεινής στην πράξη. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ερωτήθηκαν πόσες ώρες την ημέρα μιλούν σε πρόβες ή/και παραστάσεις. Η έρευνα έδειξε ότι μέχρι δύο ώρες μιλούν ημερησίως 31 ηθοποιοί (29% του συνόλου), από 3 έως 5 ώρες φαίνεται να μιλούν 49 ηθοποιοί (45,8% του συνόλου), από 5 έως 7 ώρες καθημερινά μιλούν 17 ερωτηθέντες (15,9% του συνόλου). Τέλος, περισσότερες από 7 ώρες ημερησίως δήλωσαν ότι μιλούν σε πρόβες ή/ και παραστάσεις 10 ερευνητικά υποκείμενα (9,3% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 78 και το διάγραμμα 78.

Πίνακας 78: Πόσες ώρες την ημέρα μιλάτε σε πρόβες/ παραστάσεις;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
0-2 ώρες	31	29
3-5 ώρες	49	45,8
5-7 ώρες	17	15,9
7 και άνω ώρες	10	9,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 78: Πόσες ώρες την ημέρα μιλάτε σε πρόβες/ παραστάσεις;



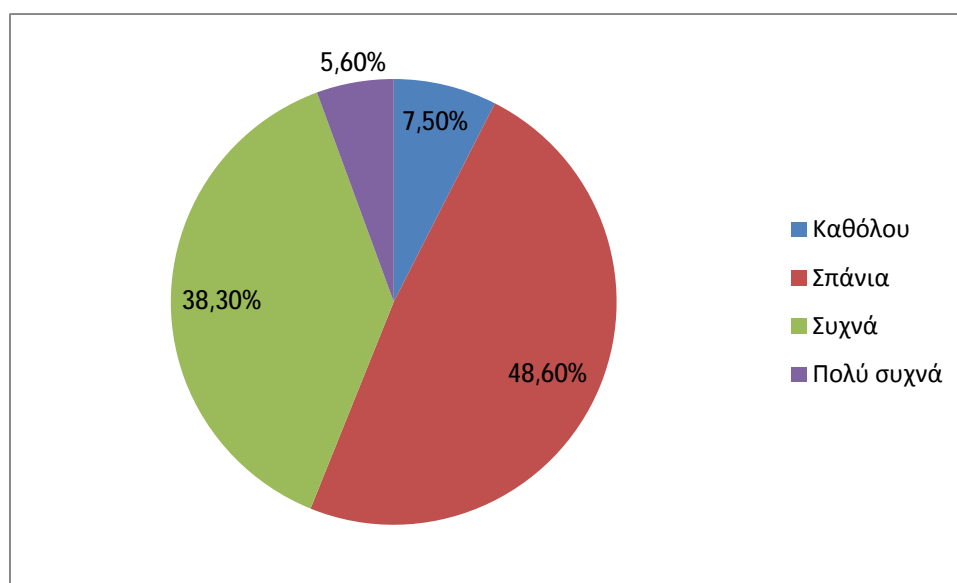
Ως προς το αν υπάρχουν μέρες που οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα πιέζουν τη φωνή τους προκειμένου να ανταπεξέλθουν σε πρόβες ή/ και παραστάσεις, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν πιέζουν τη φωνή τους 8 ερωτηθέντες (7,5% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να το κάνουν 52

ερευνητικά υποκείμενα (48,6% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται ότι πιέζουν τη φωνή τους 41 ηθοποιοί (38,3% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά φαίνεται ότι πιέζουν τη φωνή τους 6 ηθοποιοί (5,6% του συνόλου), ώστε να ανταπεξέλθουν σε πρόβες και παραστάσεις που συμμετέχουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 79 και το διάγραμμα 79.

Πίνακας 79: Υπάρχουν μέρες που πιέζετε τη φωνή σας για να ανταπεξέλθετε σε πρόβες/ παραστάσεις;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	8	7,5
Σπάνια	52	48,6
Συχνά	41	38,3
Πολύ συχνά	6	5,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 79: Υπάρχουν μέρες που πιέζετε τη φωνή σας για να ανταπεξέλθετε σε πρόβες/ παραστάσεις;

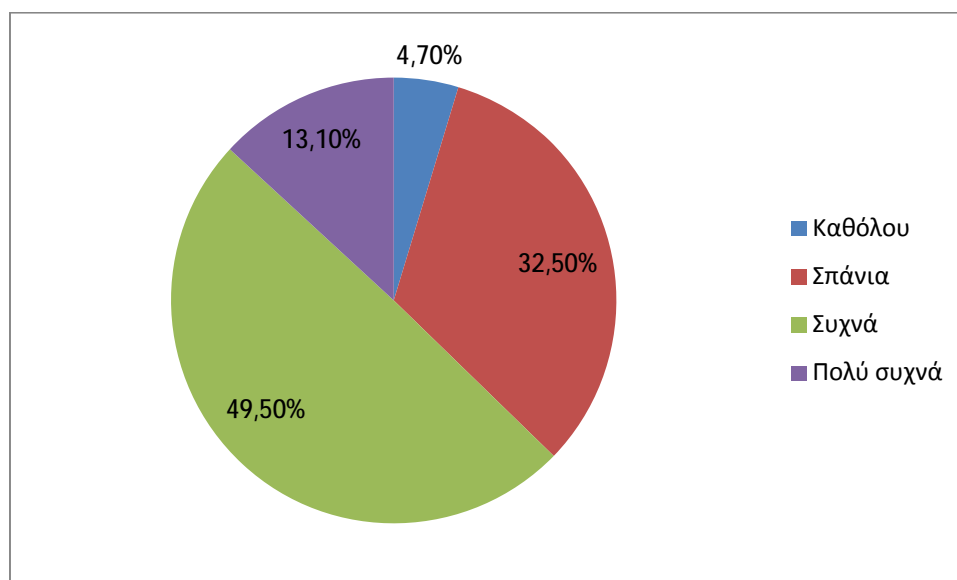


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα αλλάζουν συνειδητά τη φωνή τους στις πρόβες ή/και στις παραστάσεις σε σχέση με την καθημερινή τους ομιλία, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν αλλάζουν τη φωνή τους 5 ερωτηθέντες (4,7% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να το κάνουν 35 ερευνητικά δεδομένα (32,5% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται ότι αλλάζουν τη φωνή τους 53 ηθοποιοί (49,5% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά φαίνεται ότι αλλάζουν φωνή τους σε σχέση με την καθημερινή τους ομιλία στις πρόβες και τις παραστάσεις 14 ηθοποιοί (13,1% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 80 και το διάγραμμα 80.

Πίνακας 80: Αλλάζετε συνειδητά τη φωνή σας στις πρόβες/ παραστάσεις σε σχέση με την καθημερινή σας ομιλία;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	5	4,7
Σπάνια	35	32,5
Συχνά	53	49,5
Πολύ συχνά	14	13,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 80: Αλλάζετε συνειδητά τη φωνή σας στις πρόβες/ παραστάσεις σε σχέση με την καθημερινή σας ομιλία;

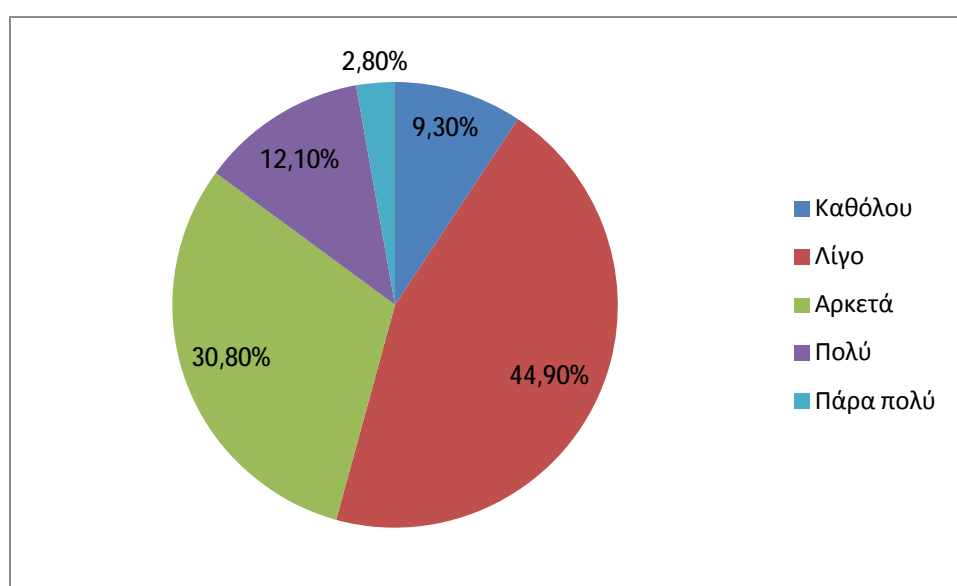


Ως προς τον αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν παρατηρήσει αλλαγές στη φωνή τους με το πέρασμα των χρόνων, η έρευνα έδειξε ότι 10 συμμετέχοντες (9,3% του συνόλου) δεν παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους, 48 ηθοποιοί (44,9% του συνόλου) παρατηρούν λίγες αλλαγές και 33 θεωρούν ότι έχει αλλάξει αρκετά η φωνή τους (30,8% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων 13 ερευνητικά υποκείμενα (12,1% του συνόλου) πιστεύουν ότι η φωνή τους έχει αλλάξει πολύ και 3 ερωτηθέντες (2,8% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή τους έχει αλλάξει πάρα πολύ με το πέρασμα των χρόνων, όπως περιγράφεται στον πίνακα 81 και το διάγραμμα 81.

Πίνακας 81: Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη φωνή σας κατά το πέρασμα των χρόνων;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	10	9,3
Λίγο	48	44,9
Αρκετά	33	30,8
Πολύ	13	12,1
Πάρα πολύ	3	2,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 81: Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη φωνή σας κατά το πέρασμα των χρόνων;

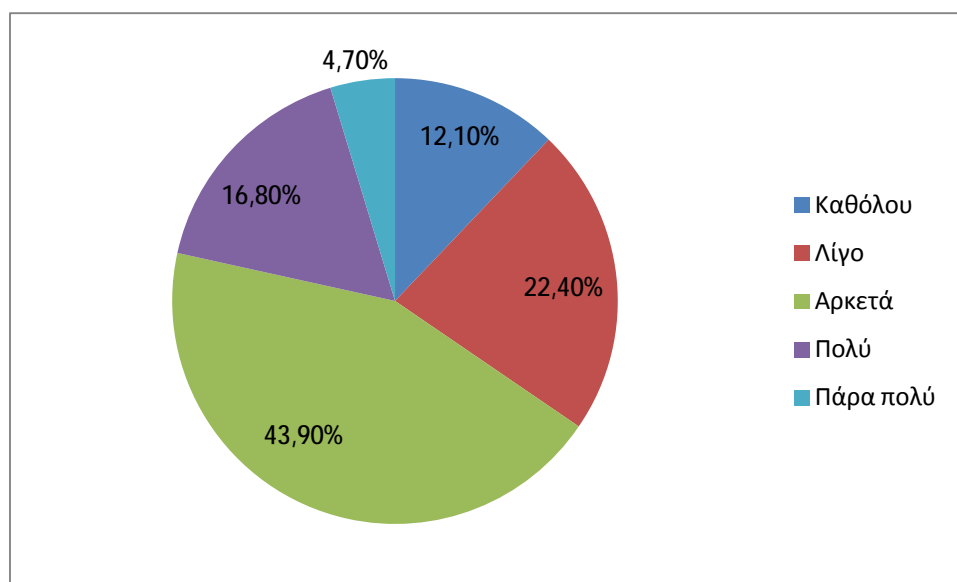


Ως προς τον αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν παρατηρήσει αλλαγές στη φωνή τους από τότε που ξεκίνησαν με το θέατρο, η έρευνα έδειξε ότι 13 συμμετέχοντες (12,1% του συνόλου) δεν παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους, 24 ηθοποιοί (22,4% του συνόλου) παρατηρούν λίγες αλλαγές και 47 θεωρούν ότι έχει αλλάξει αρκετά η φωνή τους (43,9% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων 18 ερευνητικά υποκείμενα (16,8% του συνόλου) πιστεύουν ότι η φωνή τους έχει αλλάξει πολύ και 5 ερωτηθέντες (4,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή τους έχει αλλάξει πάρα πολύ από τότε που ξεκίνησαν να ασχολούνται με το θέατρο, όπως περιγράφεται στον πίνακα 82 και το διάγραμμα 82.

Πίνακας 82: Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη φωνή σας από τότε που ξεκινήσατε να ασχολείστε με το θέατρο;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	13	12,1
Λίγο	24	22,4
Αρκετά	47	43,9
Πολύ	18	16,8
Πάρα πολύ	5	4,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 82: Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη φωνή σας από τότε που ξεκινήσατε να ασχολείστε με το θέατρο;

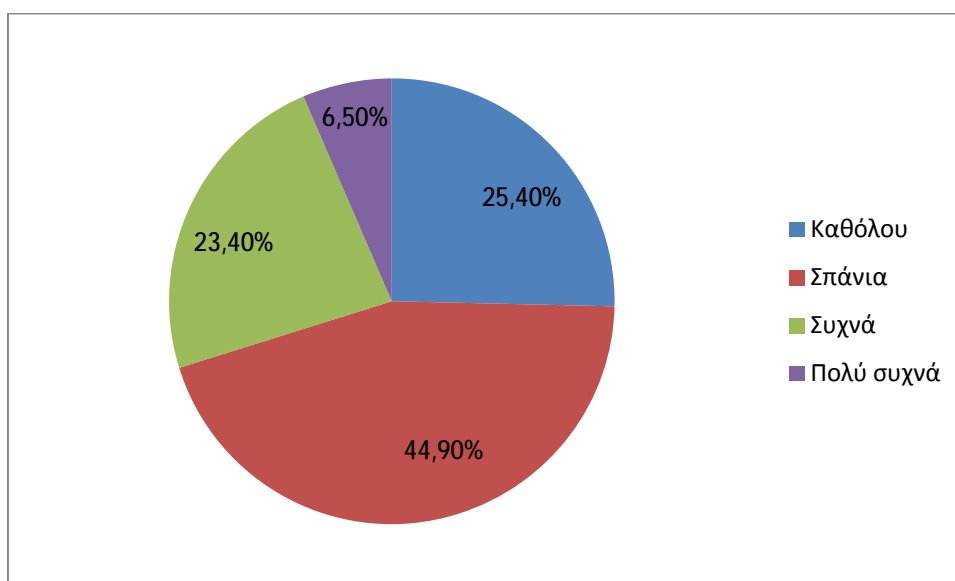


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους, όπως είναι η βραχνάδα, κατά τη διάρκεια της ημέρας, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους 27 ερωτηθέντες (25,4% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να παρατηρούν 48 ερευνητικά υποκείμενα (44,% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται ότι παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους 25 ηθοποιοί (23,4% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά φαίνεται ότι παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους κατά τη διάρκεια της ημέρας 7 ηθοποιοί (6,5% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 83 και το διάγραμμα 83.

Πίνακας 83: Παρατηρείτε αλλαγές στη φωνή σας (πχ. βραχνάδα) κατά τη διάρκεια της ημέρας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	27	25,4
Σπάνια	48	44,9
Συχνά	25	23,4
Πολύ συχνά	7	6,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 83: Παρατηρείτε αλλαγές στη φωνή σας (πχ. βραχνάδα) κατά τη διάρκεια της ημέρας;

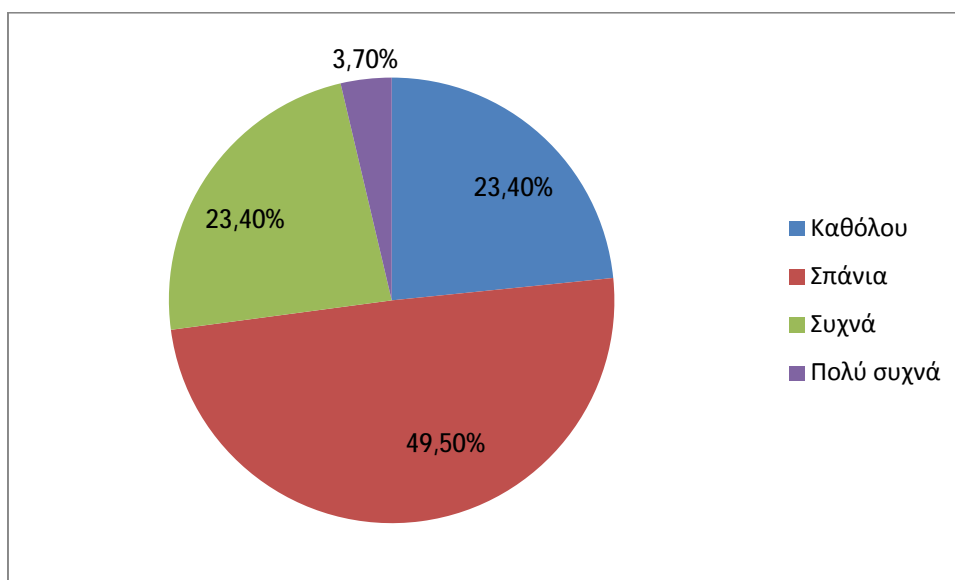


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα αισθάνονται ένταση ή σφίξιμο στον λάρυγγα κατά τη διάρκεια των προβών ή/ και των παραστάσεων, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν παρατηρούν τέτοιου είδους συμπτώματα 25 ερωτηθέντες (23,4% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να παρατηρούν 53 ερευνητικά υποκείμενα (49,5% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται ότι αισθάνονται ένταση ή σφίξιμο στον λάρυγγα 25 ηθοποιοί (23,4% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά φαίνεται ότι παρατηρούν ένταση ή σφίξιμο στον λάρυγγα κατά τη διάρκεια των προβών ή/ και των παραστάσεων 4 ηθοποιοί (3,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 84 και το διάγραμμα 84.

Πίνακας 84: Αισθάνεστε ένταση ή σφίξιμο στον λάρυγγα κατά τη διάρκεια των προβών ή/ και των παραστάσεων;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	25	23,4
Σπάνια	53	49,5
Συχνά	25	23,4
Πολύ συχνά	4	3,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 84: Αισθάνεστε ένταση ή σφίξιμο στο λάρυγγα κατά τη διάρκεια των προβών ή/ και των παραστάσεων;

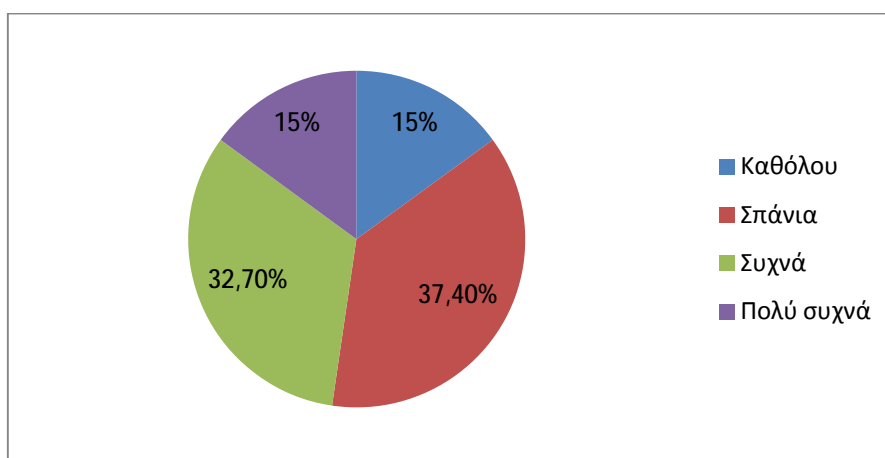


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν μυϊκή ένταση στον αυχένα και στον λαιμό, η έρευνα έδειξε ότι δεν έχουν καθόλου 16 ερωτηθέντες (15% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να παρατηρούν τέτοιου είδους συμπτώματα 40 ερευνητικά υποκείμενα (37,4% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται ότι έχουν μυϊκή ένταση στον αυχένα και στον λαιμό 35 ηθοποιοί (32,7% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά φαίνεται ότι έχουν μυϊκή ένταση στον αυχένα και στον λαιμό 16 ηθοποιοί (15% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 85 και το διάγραμμα 85.

Πίνακας 85: Έχετε μυϊκή ένταση στον αυχένα και στον λαιμό;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	16	15
Σπάνια	40	37,4
Συχνά	35	32,7
Πολύ συχνά	16	15
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 85: Έχετε μυϊκή ένταση στον αυχένα και στον λαιμό;

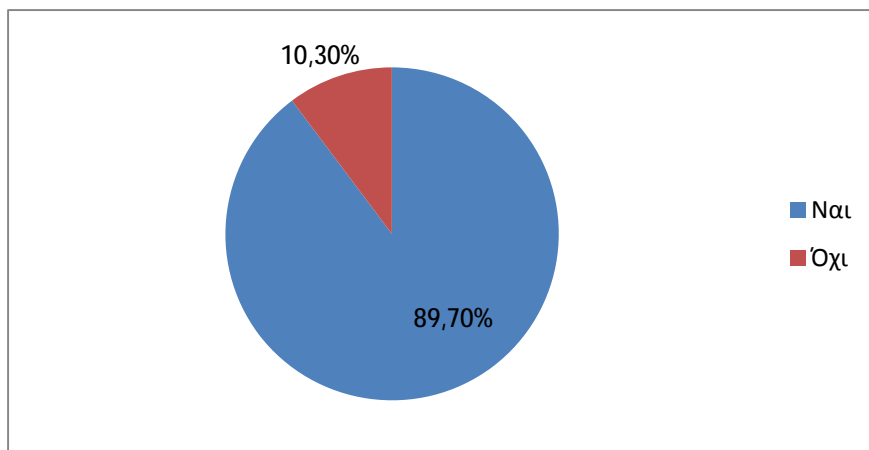


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα κάνουν «ζέσταμα» της φωνής τους όταν συμμετέχουν σε παραστάσεις και όταν κάνουν πρόβες φαίνεται ότι οι περισσότεροι κάνουν (96 ερευνητικά υποκείμενα ή το 89,7% του συνόλου). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, δηλαδή 11 ερωτηθέντες (10,3% του συνόλου) δεν συνηθίζουν να κάνουν «ζέσταμα» της φωνής τους, όπως περιγράφεται στον πίνακα 86 και το διάγραμμα 86.

Πίνακας 86: Στις παραστάσεις ή/ και στις πρόβες κάνετε «ζέσταμα» της φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	96	89,7
Όχι	11	10,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 86: Στις παραστάσεις ή/ και στις πρόβες κάνετε «ζέσταμα» της φωνής;

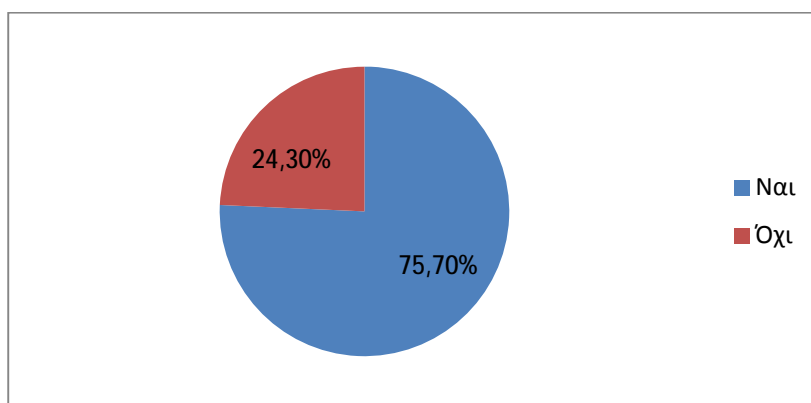


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα κάνουν φωνητικές ασκήσεις όταν συμμετέχουν σε παραστάσεις και όταν κάνουν πρόβες φαίνεται ότι οι περισσότεροι κάνουν (81 ερευνητικά υποκείμενα ή το 75,7% του συνόλου). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες, δηλαδή 26 ερωτηθέντες (24,3% του συνόλου) φαίνεται ότι δεν συνηθίζουν να κάνουν φωνητικές ασκήσεις, όπως περιγράφεται στον πίνακα 87 και το διάγραμμα 87.

Πίνακας 87: Στις παραστάσεις ή/ και στις πρόβες κάνετε φωνητικές ασκήσεις;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	81	75,7
Όχι	26	24,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 87: Στις παραστάσεις ή/ και στις πρόβες κάνετε φωνητικές ασκήσεις;



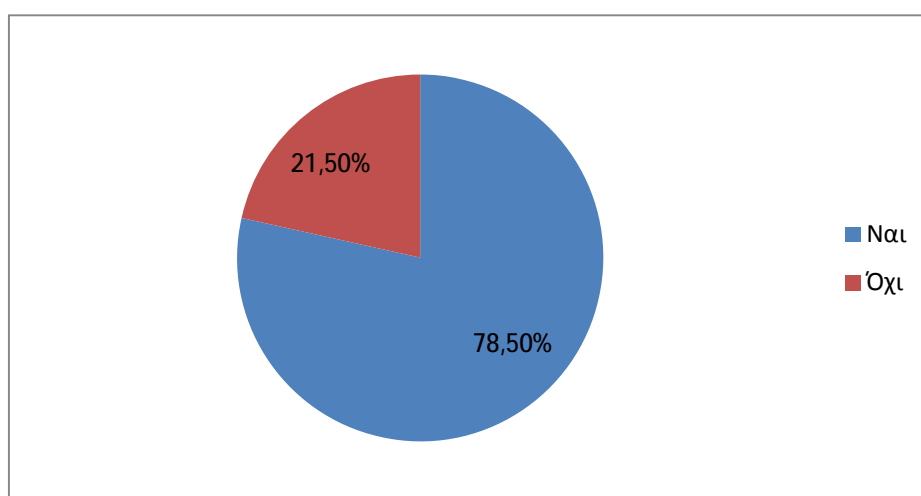
Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα κάνουν ασκήσεις χαλάρωσης όταν συμμετέχουν σε παραστάσεις και όταν κάνουν πρόβες φαίνεται ότι οι περισσότεροι κάνουν (84 ερευνητικά υποκείμενα ή το 78,5% του συνόλου), ενώ οι υπόλοιποι συμμετέχοντες δεν κάνουν,

δηλαδή 23 ερωτηθέντες (21,5% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 88 και το διάγραμμα 88.

Πίνακας 88: Στις παραστάσεις ή/ και στις πρόβες κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	84	78,5
Όχι	23	21,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 88: Στις παραστάσεις ή/ και στις πρόβες κάνετε ασκήσεις χαλάρωσης;

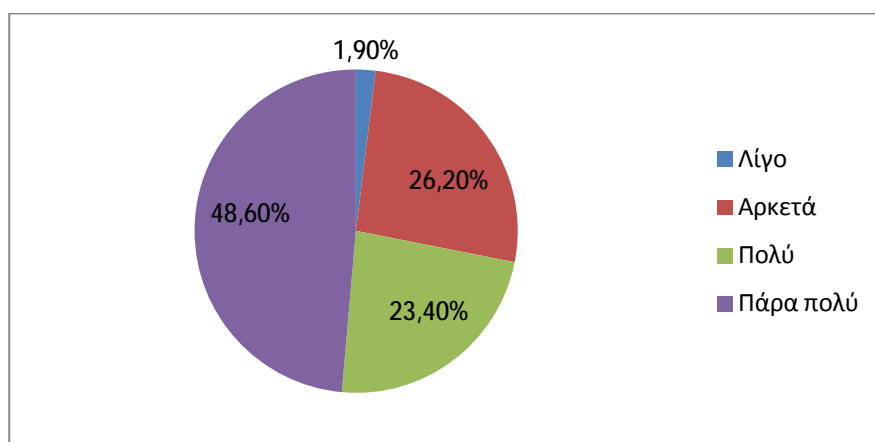


Αναφορικά με τις απόψεις των ηθοποιών για το αν θεωρούν ότι τους βοηθούν οι ασκήσεις χαλάρωσης, 2 συμμετέχοντες θεωρούν λίγο ότι τους βοηθούν (1,9% του συνόλου), 28 ηθοποιοί πιστεύουν ότι τους βοηθούν αρκετά (26,2% του συνόλου), 25 πιστεύουν ότι τους βοηθούν πολύ (23,4% του συνόλου), ενώ 52 ερευνητικά υποκείμενα (48,6% του συνόλου) πιστεύουν ότι οι ασκήσεις χαλάρωσης τους βοηθούν πάρα πολύ, όπως περιγράφεται στον πίνακα 89 και το διάγραμμα 89.

Πίνακας 89: Πιστεύετε ότι σας βοηθάνε οι ασκήσεις χαλάρωσης;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λίγο	2	1,9
Αρκετά	28	26,2
Πολύ	25	23,4
Πάρα πολύ	52	48,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 89: Πιστεύετε ότι σας βοηθάνε οι ασκήσεις χαλάρωσης;

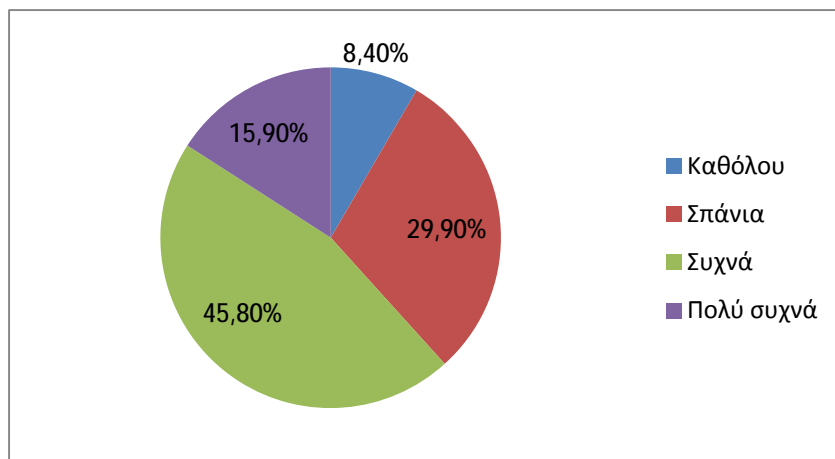


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα γυμνάζονται, η έρευνα έδειξε ότι δεν γυμνάζονται καθόλου 9 ερωτηθέντες (8,4% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να γυμνάζονται 32 ερευνητικά υποκείμενα (29,9% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται να γυμνάζονται 49 ηθοποιοί (45,8% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά δήλωσαν ότι γυμνάζονται 17 ηθοποιοί (15,9% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 90 και το διάγραμμα 90.

Πίνακας 90: Γυμνάζεστε;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	9	8,4
Σπάνια	32	29,9
Συχνά	49	45,8
Πολύ συχνά	17	15,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 90: Γυμνάζεστε;

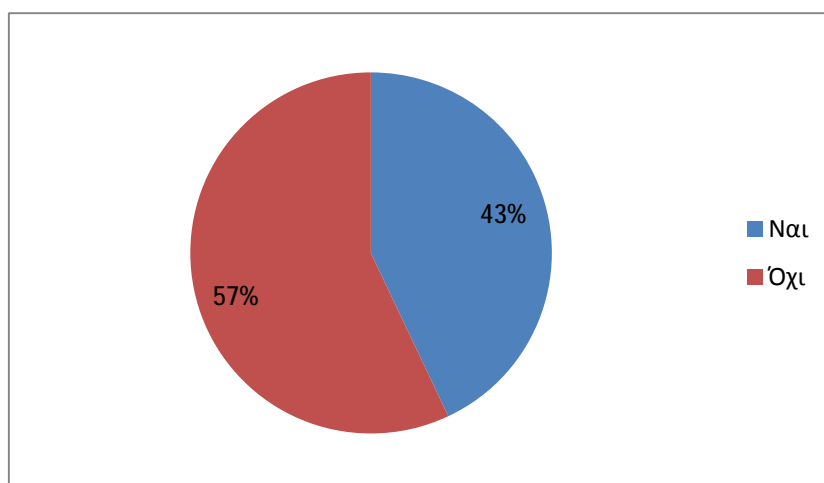


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα καπνίζουν, 46 ερευνητικά υποκείμενα (43% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 61 ηθοποιοί (57% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν καπνίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 91 και το διάγραμμα 91.

Πίνακας 91: Καπνίζετε;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	46	43
Όχι	61	57
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 91: Καπνίζετε;



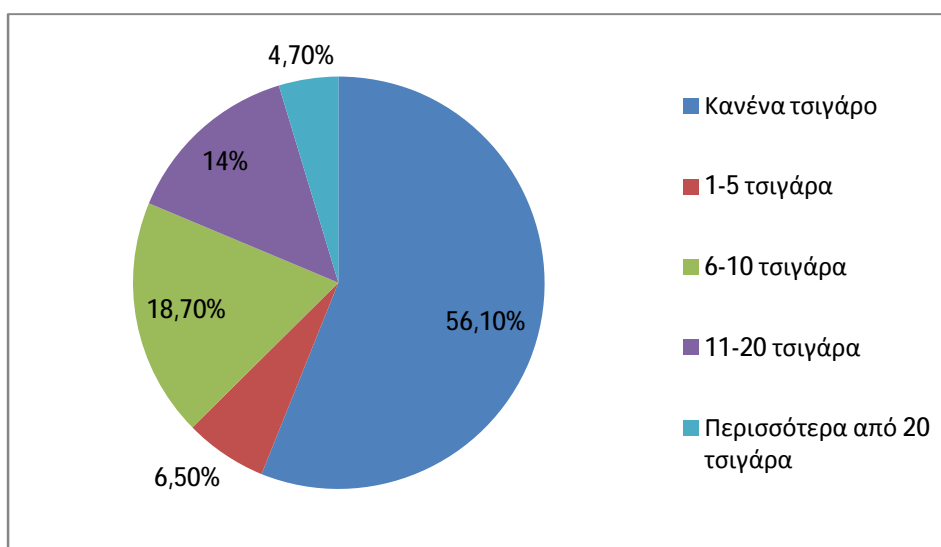
Στην ερώτηση «πόσα τσιγάρα κάνετε την ημέρα;» 60 συμμετέχοντες στην έρευνα (56,1% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν κάνουν κανένα τσιγάρο, αριθμός που σχεδόν συμπίπτει με τις απαντήσεις στην προηγούμενη ερώτηση, 7 απάντησαν ότι καπνίζουν από 1 μέχρι 5 τσιγάρα

ημερησίως (6,5% του συνόλου) και 20 ηθοποιοί (18,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι καπνίζουν από 6 έως 10 τσιγάρα καθημερινά. Από 11 έως 20 τσιγάρα φαίνεται ότι κάνουν 15 ερωτηθέντες (14% του συνόλου) και περισσότερα από 20 τσιγάρα κάνουν 5 ηθοποιοί (4,7% του συνόλου) που έλαβαν μέρος στην έρευνα, όπως περιγράφεται στον πίνακα 92 και το διάγραμμα 92.

Πίνακας 92: Πόσα τσιγάρα κάνετε την ημέρα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Κανένα τσιγάρο	60	56,1
1-5 τσιγάρα	7	6,5
6-10 τσιγάρα	20	18,7
11-20 τσιγάρα	15	14
Περισσότερα από 20 τσιγάρα	5	4,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 92: Πόσα τσιγάρα κάνετε την ημέρα;

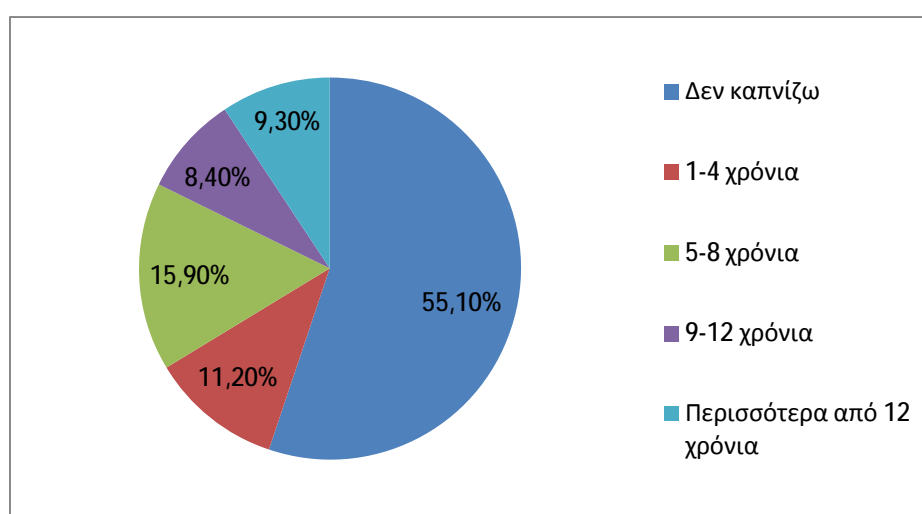


Στην ερώτηση «πόσα χρόνια καπνίζετε;» 59 συμμετέχοντες στην έρευνα (55,1% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν καπνίζουν, 12 απάντησαν ότι καπνίζουν από 1 μέχρι 4 χρόνια (11,2% του συνόλου) και 17 ηθοποιοί (15,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι καπνίζουν από 5 έως 8 χρόνια. Από 9 έως 12 χρόνια φαίνεται ότι καπνίζουν 9 ερωτηθέντες (8,4% του συνόλου) και περισσότερα από 12 χρόνια δήλωσαν ότι καπνίζουν 10 ηθοποιοί που έλαβαν μέρος στην έρευνα (9,3% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 93 και το διάγραμμα 93.

Πίνακας 93: Πόσα χρόνια καπνίζετε;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Δεν καπνίζω	59	55,1
1-4 χρόνια	12	11,2
5-8 χρόνια	17	15,9
9-12 χρόνια	9	8,4
Περισσότερα από 12 χρόνια	10	9,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 93: Πόσα χρόνια καπνίζετε;

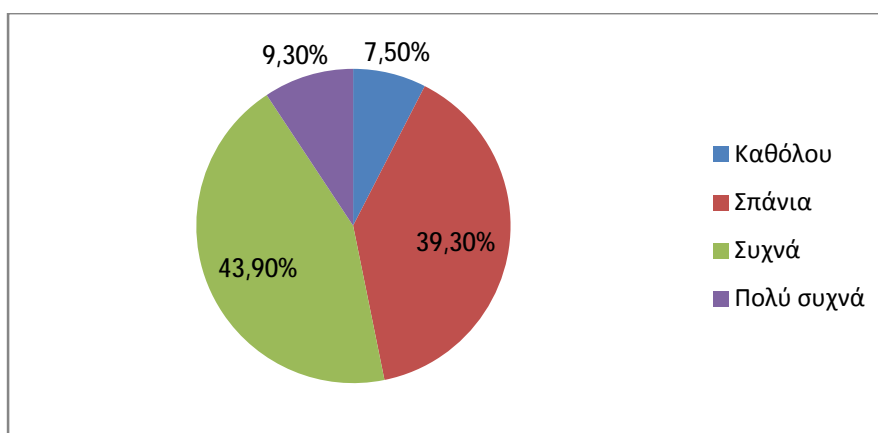


Σχετικά με το πόσο συχνά οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα πίνουν αλκοολούχα ποτά, η έρευνα έδειξε ότι δεν πίνουν καθόλου 8 ερωτηθέντες (7,5% του συνόλου), σπάνια πίνουν 42 ερευνητικά υποκείμενα (39,3% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται να πίνουν 47 ηθοποιοί (43,9% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά δήλωσαν ότι πίνουν αλκοολούχα ποτά 10 ηθοποιοί (9,3% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 94 και το διάγραμμα 94.

Πίνακας 94: Πόσο συχνά πίνετε αλκοολούχα ποτά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	8	7,5
Σπάνια	42	39,3
Συχνά	47	43,9
Πολύ συχνά	10	9,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 94: Πόσο συχνά πίνετε αλκοολούχα ποτά;

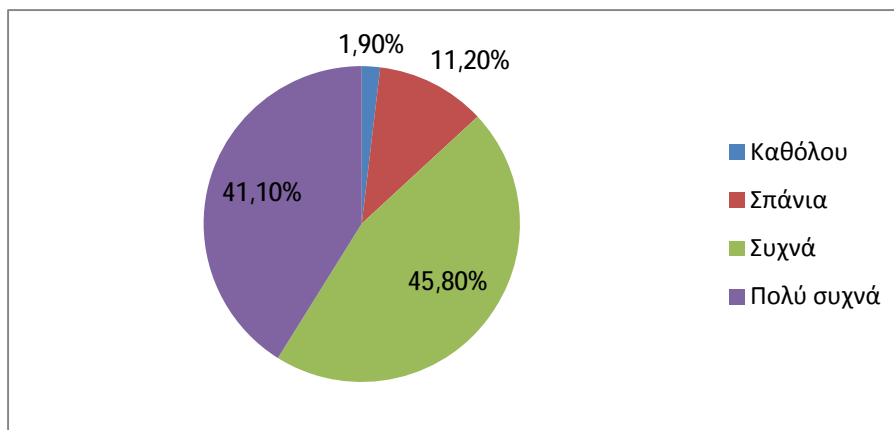


Σχετικά με το πόσο συχνά οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα πίνουν καφέ, τσάι, σοκολάτα ή αναψυκτικά, η έρευνα έδειξε ότι δεν πίνουν καθόλου μόλις 2 ερωτηθέντες (1,9% του συνόλου), σπάνια πίνουν 12 ερευνητικά υποκείμενα (11,2% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται να πίνουν 49 ηθοποιοί (45,8% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά δήλωσαν ότι πίνουν καφέ, τσάι, σοκολάτα ή αναψυκτικά 44 ηθοποιοί (41,1% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 95 και το διάγραμμα 95.

Πίνακας 95: Πόσο συχνά πίνετε καφέ, τσάι, σοκολάτα ή αναψυκτικά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	2	1,9
Σπάνια	12	11,2
Συχνά	49	45,8
Πολύ συχνά	44	41,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 95: Πόσο συχνά πίνετε καφέ, τσάι, σοκολάτα ή αναψυκτικά;

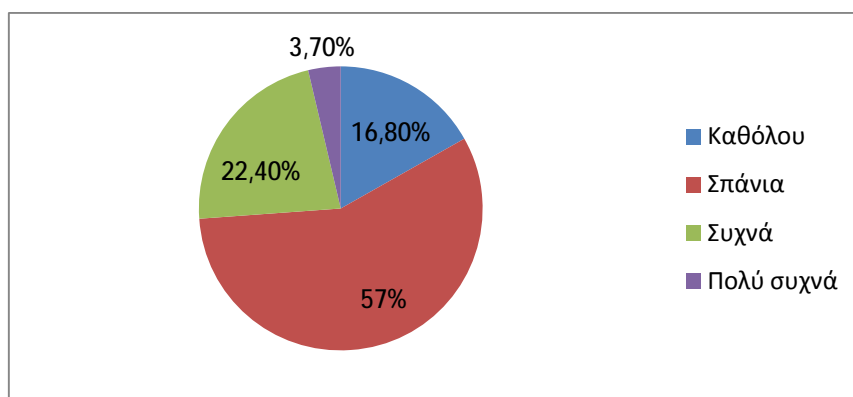


Σχετικά με το πόσο συχνά οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα τρώνε πικάντικα φαγητά, η έρευνα έδειξε ότι δεν τρώνε καθόλου 18 ερωτηθέντες (16,8% του συνόλου), σπάνια δήλωσαν ότι τρώνε 61 ερευνητικά υποκείμενα (57% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται να τρώνε 24 ηθοποιοί (22,4% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά δήλωσαν ότι τρώνε πικάντικα φαγητά 4 ηθοποιοί (3,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 96 και το διάγραμμα 96.

Πίνακας 96: Πόσο συχνά τρώτε πικάντικα φαγητά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	18	16,8
Σπάνια	61	57
Συχνά	24	22,4
Πολύ συχνά	4	3,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 96: Πόσο συχνά τρώτε πικάντικα φαγητά;



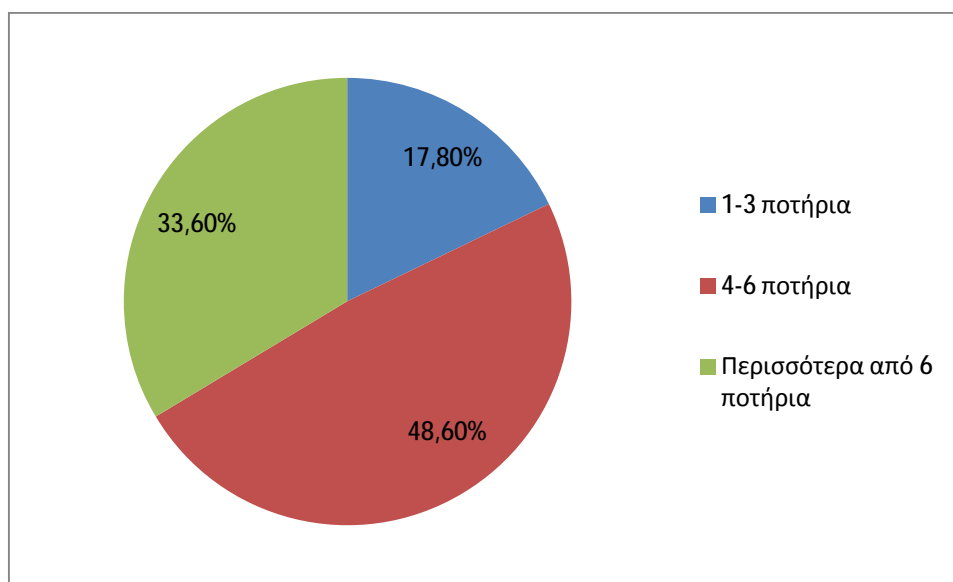
Στην ερώτηση «πόσα ποτήρια πίνετε καθημερινά;» 19 ερευνητικά υποκείμενα (17,8% του συνόλου) δήλωσαν ότι πίνουν από 1 έως 3 ποτήρια νερό ημερησίως, 52 δήλωσαν ότι πίνουν από 4

έως 6 ποτήρια νερό (48,6% του συνόλου) και 36 ηθοποιοί (33,6% του συνόλου) φαίνεται να πίνουν περισσότερα από 6 ποτήρια νερό, όπως περιγράφεται στον πίνακα 97 και το διάγραμμα 97.

Πίνακας 97: Πόσα ποτήρια νερό πίνετε καθημερινά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
1-3 ποτήρια	19	17,8
4-6 ποτήρια	52	48,6
Περισσότερα από 6 ποτήρια	36	33,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 97: Πόσα ποτήρια νερό πίνετε καθημερινά;

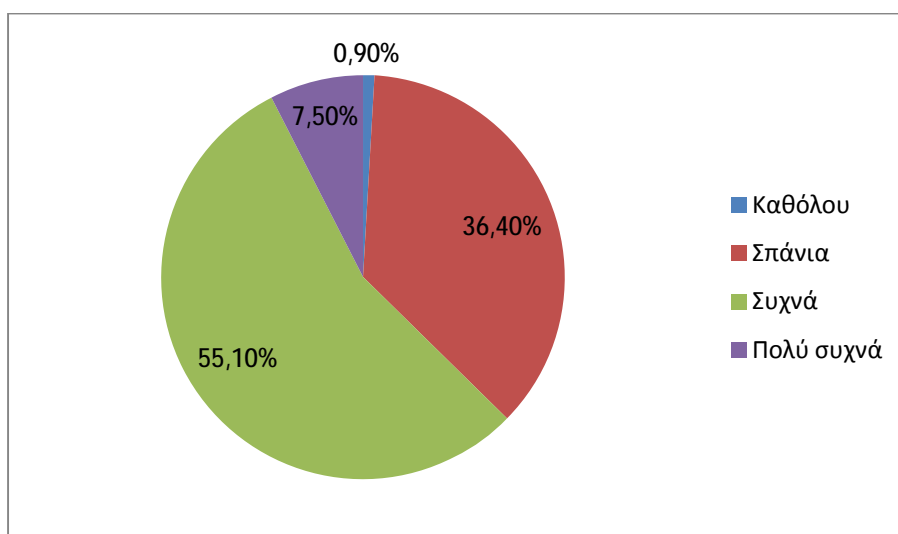


Αναφορικά με το αν η διατροφή των ηθοποιών που συμμετείχαν στην έρευνα περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε λιπαρά, η έρευνα έδειξε ότι δεν τρώει καθόλου τέτοιου είδους τροφές 1 ερωτηθέντας (0,9% του συνόλου), σπάνια δήλωσαν ότι τρώνε 39 ερευνητικά υποκείμενα (36,4% του συνόλου), ενώ συχνά φαίνεται να τρώνε 59 ηθοποιοί (55,1% του συνόλου). Τέλος, πολύ συχνά δήλωσαν ότι καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε λιπαρά 8 ηθοποιοί (7,5% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 98 και το διάγραμμα 98.

Πίνακας 98: Η διατροφή σας περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε λιπαρά;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	1	0,9
Σπάνια	39	36,4
Συχνά	59	55,1
Πολύ συχνά	8	7,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 98: Η διατροφή σας περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε λιπαρά;

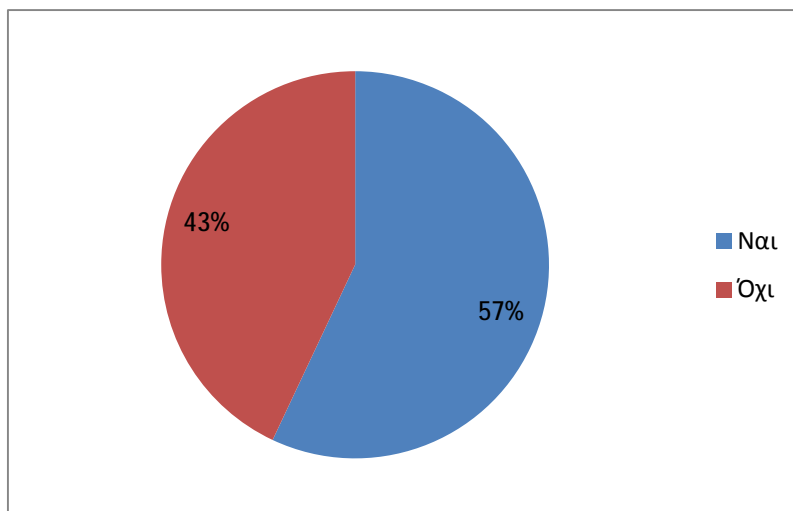


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα συνηθίζουν να τρώνε καθισμένοι στον καναπέ, 61 ερευνητικά υποκείμενα (57% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 46 ηθοποιοί (43% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν συνηθίζουν να τρώνε καθισμένοι στον καναπέ, όπως περιγράφεται στον πίνακα 99 και το διάγραμμα 99.

Πίνακας 99: Συνηθίζετε να τρώτε καθισμένοι στον καναπέ;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	61	57
Όχι	46	43
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 99: Συνηθίζετε να τρώτε καθισμένοι στον καναπέ;

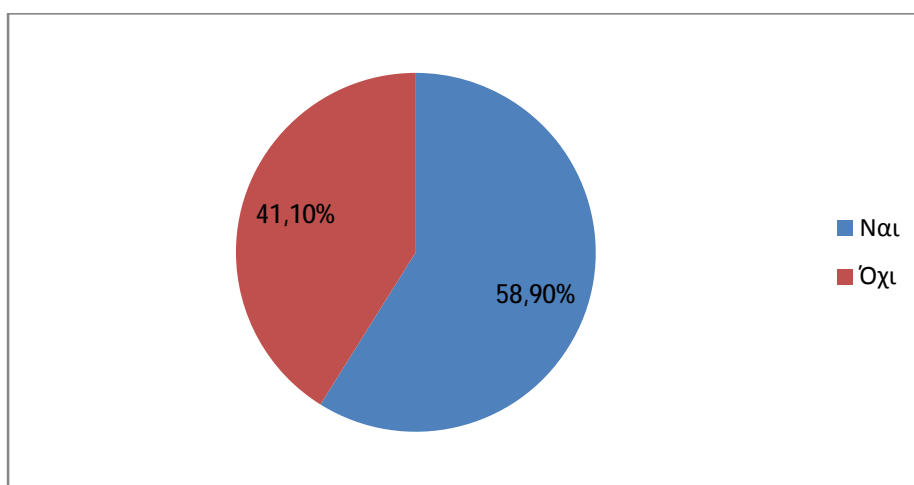


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα συνηθίζουν να τρώνε αργά, λίγο πριν κοιμηθούν, 63 ερευνητικά υποκείμενα (58,9% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 44 ηθοποιοί (41,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν συνηθίζουν να τρώνε αργά το βράδυ, όπως περιγράφεται στον πίνακα 100 και το διάγραμμα 100.

Πίνακας 100: Συνηθίζετε να τρώτε αργά το βράδυ, λίγο πριν κοιμηθείτε;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	63	58,9
Όχι	44	41,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 100: Συνηθίζετε να τρώτε αργά το βράδυ, λίγο πριν κοιμηθείτε;



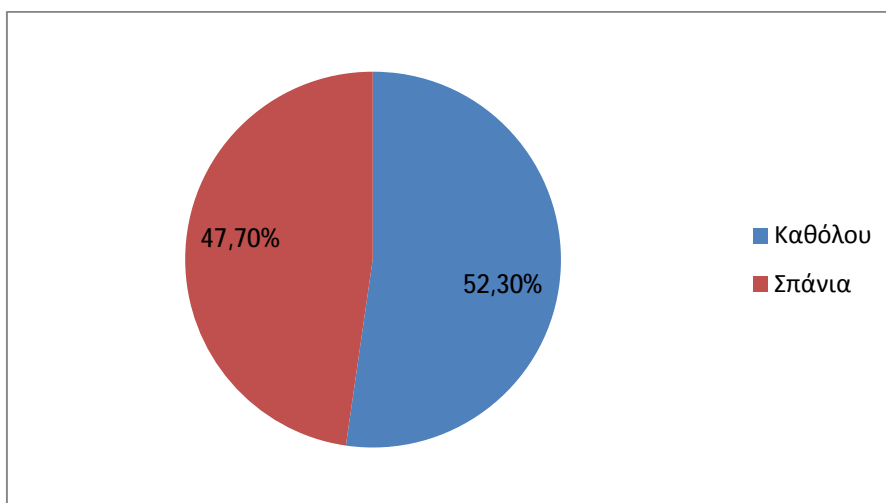
Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα συνηθίζουν να τρώνε γρήγορα το φαγητό τους, 56 ερευνητικά υποκείμενα (52,3% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 51 ηθοποιοί (47,7%

του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν συνηθίζουν να τρώνε γρήγορα το φαγητό τους, όπως περιγράφεται στον πίνακα 101 και το διάγραμμα 101.

Πίνακας 101: Συνήθως τρώτε γρήγορα το φαγητό σας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	56	52,3
Σπάνια	51	47,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 101: Συνηθίζετε να τρώτε γρήγορα το φαγητό σας;

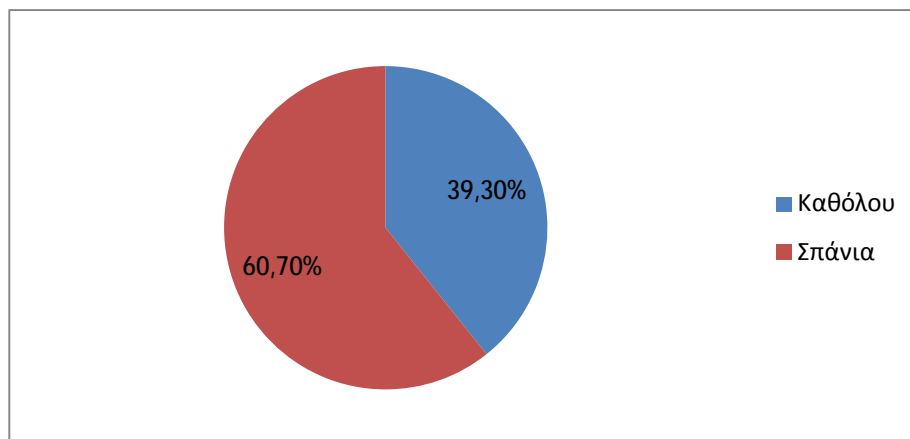


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα παρατηρούν αίσθηση όξινης γεύσης το πρωί, 42 ερευνητικά υποκείμενα (39,3% του συνόλου) απάντησαν ότι δεν παρατηρούν καθόλου, ενώ 65 ηθοποιοί (60,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι παρατηρούν σπάνια, όπως περιγράφεται στον πίνακα 102 και το διάγραμμα 102.

Πίνακας 102: Παρατηρείτε αίσθηση όξινης γεύσης το πρωί;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	42	39,3
Σπάνια	65	60,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 102: Παρατηρείτε αίσθηση όξινης γεύσης το πρωί;

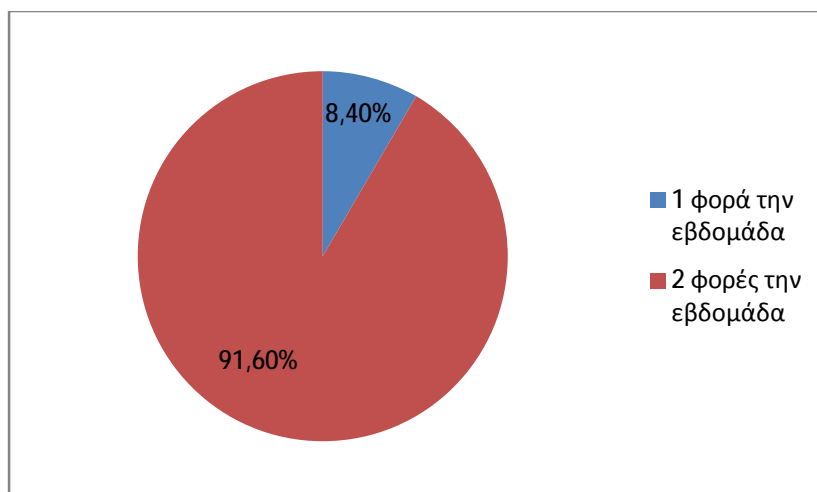


Στην ερώτηση «πάσχετε από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση;» μόλις 9 ερωτηθέντες (8,4% του συνόλου) απάντησαν ότι πάσχουν, ενώ 98 ερευνητικά υποκείμενα (91,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν πάσχουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 103 και το διάγραμμα 103.

Πίνακας 103: Πάσχετε από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	9	8,4
Όχι	98	91,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 103: Πάσχετε από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση;



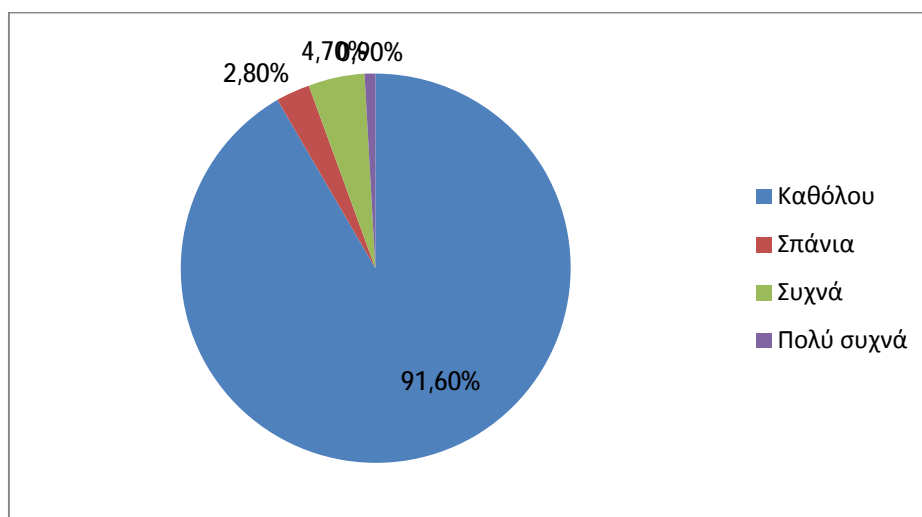
Ως προς το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες ηθοποιοί παρουσιάζουν επεισόδια παλινδρόμησης, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν παρουσιάζουν 98 ερευνητικά υποκείμενα (91,6% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να παρουσιάζουν 3 ηθοποιοί (2,8% του συνόλου), συχνά 5 συμμετέχοντες στην

έρευνα (4,7% του συνόλου) και πολύ συχνά μόλις 1 ερευνητικό υποκείμενο (0,9% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 104 και το διάγραμμα 104.

Πίνακας 104: Αν ναι, πόσο συχνά έχετε επεισόδια παλινδρόμησης;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	98	91,6
Σπάνια	3	2,8
Συχνά	5	4,7
Πολύ συχνά	1	0,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 104: Αν ναι, πόσο συχνά έχετε επεισόδια παλινδρόμησης;

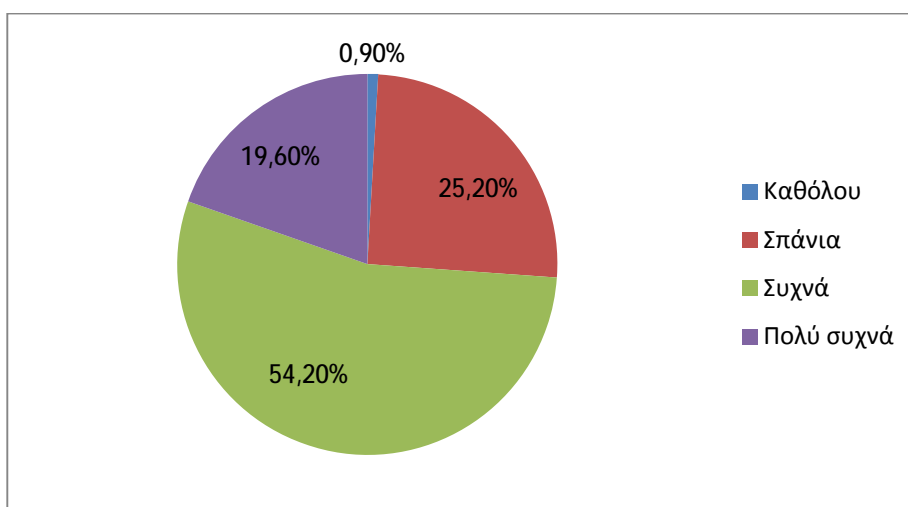


Ως προς το αν οι ερωτηθέντες ηθοποιοί πίνουν κρύα ροφήματα, η έρευνα έδειξε ότι δεν πίνει καθόλου μόλις 1 ερευνητικό υποκείμενο (0,9% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να πίνουν 27 ηθοποιοί (25,2% του συνόλου), συχνά 58 συμμετέχοντες στην έρευνα (54,2% του συνόλου) και πολύ συχνά 21 ερευνητικά υποκείμενα (19,6% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 105 και το διάγραμμα 105.

Πίνακας 105: Πίνετε κρύα ροφήματα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	1	0,9
Σπάνια	27	25,2
Συχνά	58	54,2
Πολύ συχνά	21	19,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 105: Πίνετε κρύα ροφήματα;

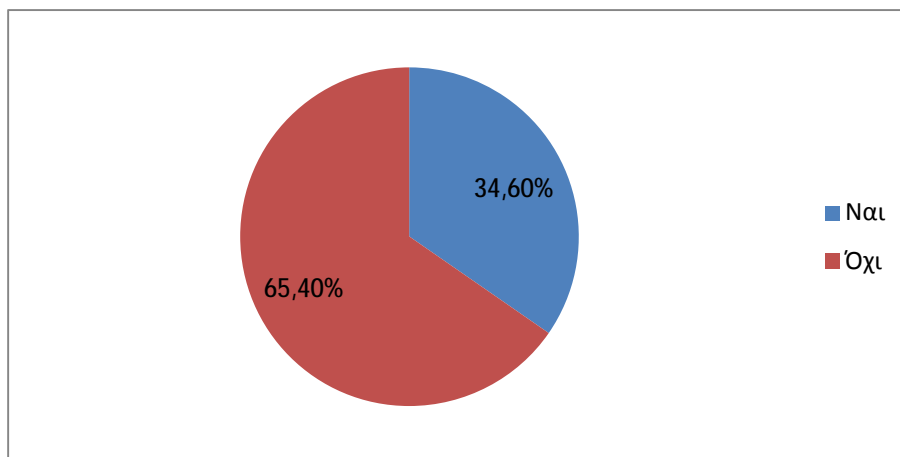


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα τρώνε παγωτό τους χειμερινούς μήνες, 37 ερευνητικά υποκείμενα (34,6% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 70 ηθοποιοί (65,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν συνηθίζουν να τρώνε παγωτό τους χειμερινούς μήνες, όπως περιγράφεται στον πίνακα 106 και το διάγραμμα 106.

Πίνακας 106: Τρώτε παγωτό τους χειμερινούς μήνες;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	37	34,6
Όχι	70	65,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 106: Τρότε παγωτό τους χειμερινούς μήνες;

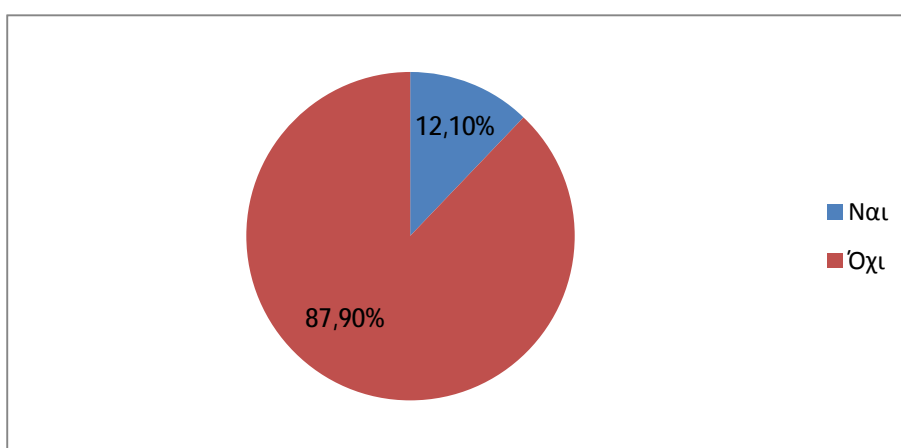


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα παθαίνουν συχνά λοιμώξεις του αναπνευστικού, 13 ερευνητικά υποκείμενα (12,1% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 94 ηθοποιοί (87,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν παθαίνουν συχνά λοιμώξεις του αναπνευστικού, όπως περιγράφεται στον πίνακα 107 και το διάγραμμα 107.

Πίνακας 107: Παθαίνετε συχνά λοιμώξεις του αναπνευστικού;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	13	12,1
Όχι	94	87,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 107: Παθαίνετε συχνά λοιμώξεις του αναπνευστικού;



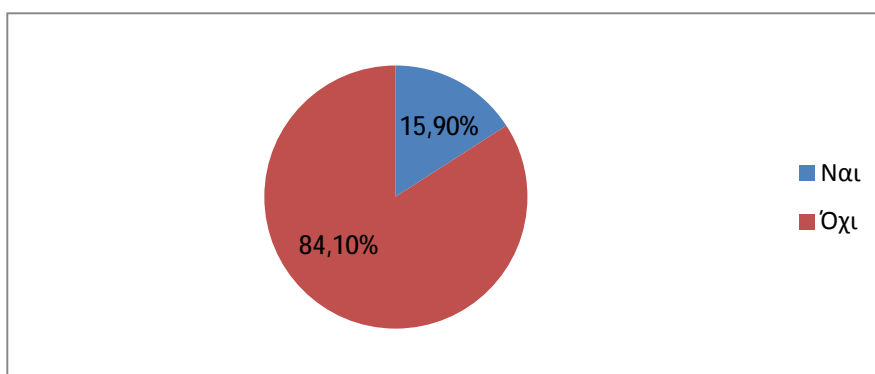
Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα λαμβάνουν κάποια τακτική φαρμακευτική αγωγή, 17 ερευνητικά υποκείμενα (15,9% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 90 ηθοποιοί

(84,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν λαμβάνουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 108 και το διάγραμμα 108.

Πίνακας 108: Λαμβάνετε κάποια τακτική φαρμακευτική αγωγή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	17	15,9
Όχι	90	84,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 108: Λαμβάνετε κάποια τακτική φαρμακευτική αγωγή;

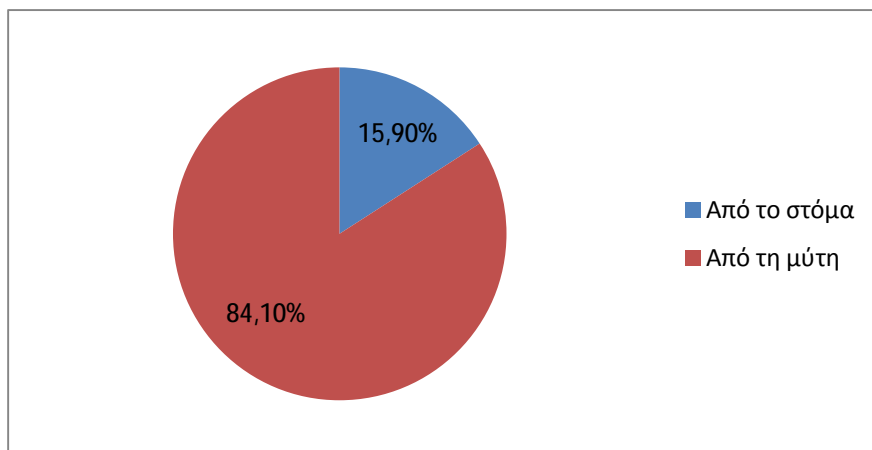


Στην ερώτηση «από πού αναπνέετε συνήθως;» 17 οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα (15,9% του συνόλου) απάντησαν από το στόμα, ενώ η πλειοψηφία της τάξεως του 84,1% του συνόλου (90 ερευνητικά υποκείμενα) δήλωσαν ότι αναπνέουν από το στόμα, όπως περιγράφεται στον πίνακα 109 και το διάγραμμα 109.

Πίνακας 109: Από πού αναπνέετε συνήθως;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Από το στόμα	17	15,9
Από τη μύτη	90	84,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 109: Από πού αναπνέετε συνήθως;

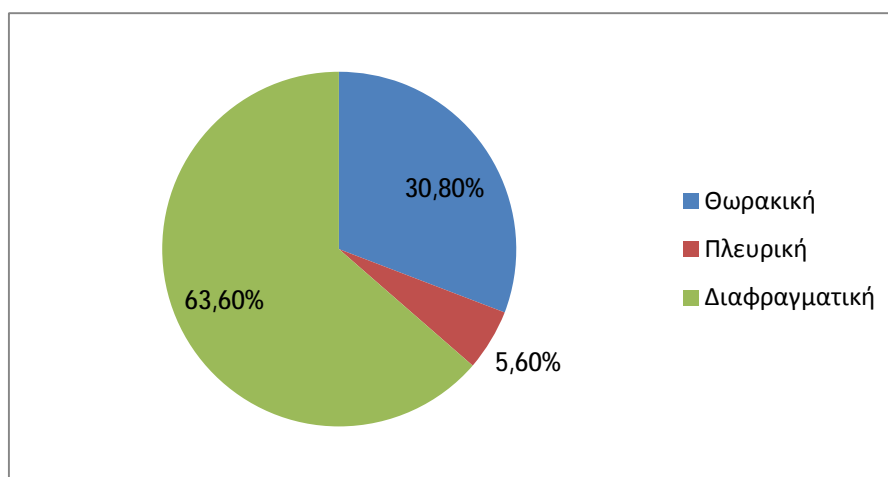


Ως προς το ποια είναι η αναπνοή των ερευνητικών υποκειμένων, η έρευνα έδειξε ότι θωρακική είναι η αναπνοή για 33 ηθοποιούς (30,8% του συνόλου), για 6 συμμετέχοντες στην έρευνα (5,6% του συνόλου) είναι πλευρική και για τους περισσότερους, δηλαδή 68 ερωτηθέντες (63,6% του συνόλου) είναι διαφραγματική, όπως περιγράφεται και ακολούθως στον πίνακα 110 και το διάγραμμα 110.

Πίνακας 110: Η αναπνοή σας είναι:

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Θωρακική	33	30,8
Πλευρική	6	5,6
Διαφραγματική	68	63,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 110: Η αναπνοή σας είναι:

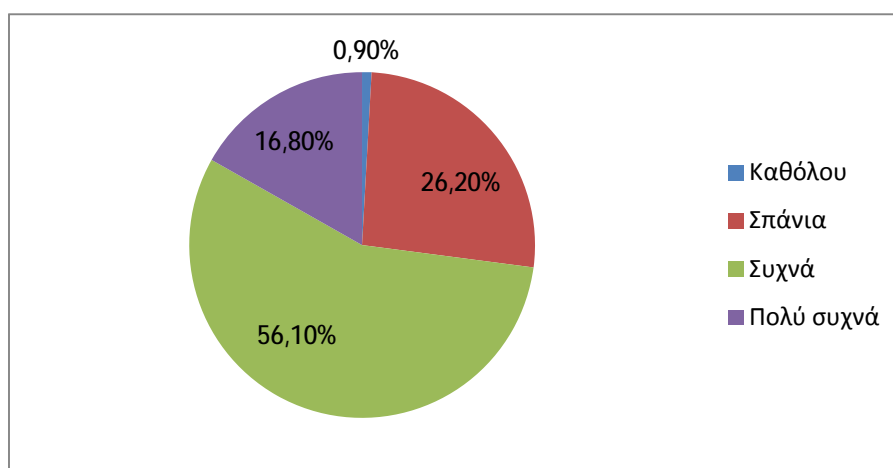


Σχετικά με το πόσο συχνά οι ερωτηθέντες ηθοποιοί βρίσκονται σε θορυβώδες περιβάλλον, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου συχνά δεν βρίσκεται μόλις 1 ερευνητικό υποκείμενο (0,9% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να βρίσκονται 28 ηθοποιοί (26,2% του συνόλου), συχνά 60 συμμετέχοντες στην έρευνα (56,1% του συνόλου) και πολύ συχνά 18 ερευνητικά υποκείμενα (16,8% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 111 και το διάγραμμα 111.

Πίνακας 111: Πόσο συχνά βρίσκεστε σε θορυβώδες περιβάλλον;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	1	0,9
Σπάνια	28	26,2
Συχνά	60	56,1
Πολύ συχνά	18	16,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 111: Πόσο συχνά βρίσκεστε σε θορυβώδες περιβάλλον;

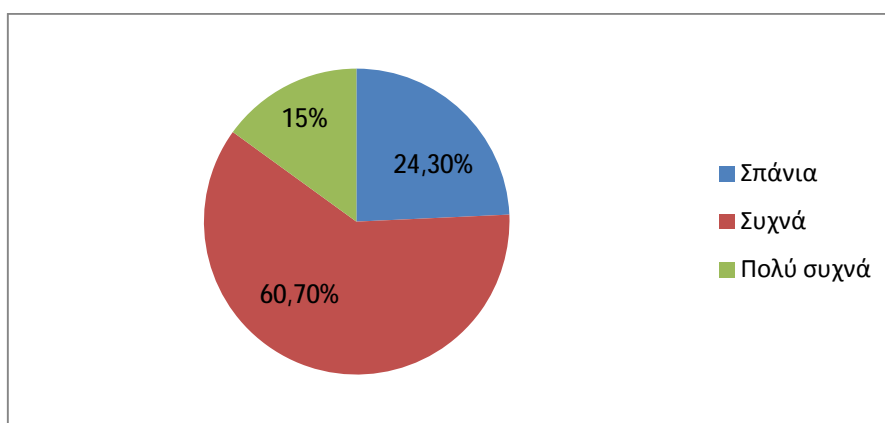


Αναφορικά με τη συχνότητα που βρίσκονται οι ηθοποιοί σε ένα περιβάλλον με καπνό, σκόνη ή ξηρό, 26 ερευνητικά υποκείμενα (24,3% του συνόλου) δήλωσαν ότι βρίσκονται σπάνια σε ένα τέτοιο περιβάλλον, 65 ηθοποιοί (60,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι βρίσκονται συχνά, ενώ πολύ συχνά δήλωσαν 16 ερωτηθέντες (15% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 112 και το διάγραμμα 112.

Πίνακας 112: Πόσο συχνά βρίσκεστε σε περιβάλλον με καπνό ή σκόνη ή ξηρό περιβάλλον;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Σπάνια	26	24,3
Συχνά	65	60,7
Πολύ συχνά	16	15
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 112: Πόσο συχνά βρίσκεστε σε περιβάλλον με καπνό ή σκόνη ή ξηρό περιβάλλον;

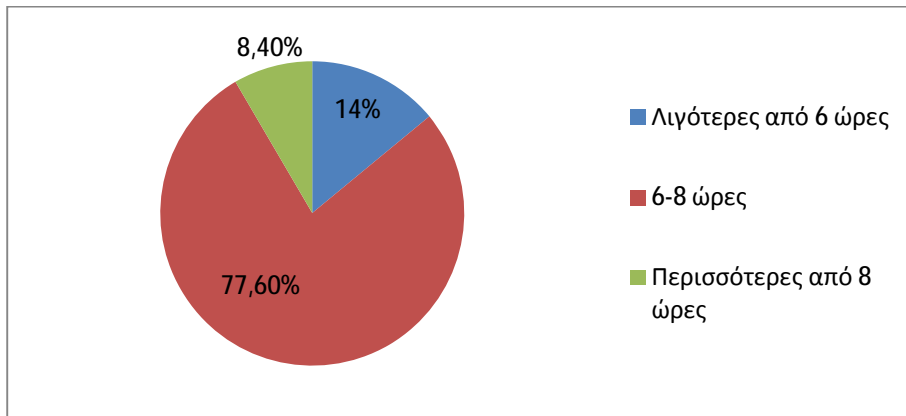


Αναφορικά με το πόσες ώρες κοιμούνται την ημέρα τα ερευνητικά υποκείμενα, η έρευνα έδειξε ότι κοιμούνται λιγότερες από 6 ώρες καθημερινά 15 ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα (14% του συνόλου), 83 ερωτηθέντες (77,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι κοιμούνται από 6 έως 8 ώρες ημερησίως και περισσότερες από 8 ώρες δήλωσαν ότι κοιμούνται 9 ηθοποιοί (8,4% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 113 και το διάγραμμα 113.

Πίνακας 113: Πόσες ώρες κοιμάστε την ημέρα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Λιγότερες από 6 ώρες	15	14
6-8 ώρες	83	77,6
Περισσότερες από 8 ώρες	9	8,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 113: Πόσες ώρες κοιμάστε την ημέρα;

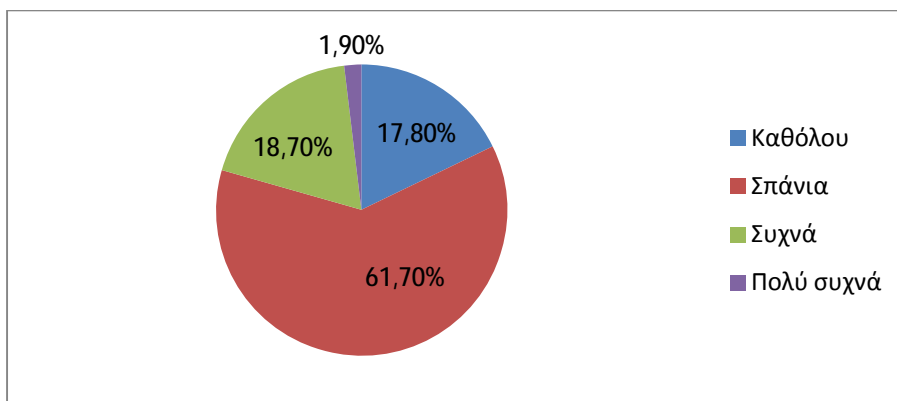


Σχετικά με το αν συνηθίζουν οι ερωτηθέντες ηθοποιοί να βήχουν ή να καθαρίζουν το λαιμό τους έντονα, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν το συνηθίζουν 19 ερωτηθέντες (17,8% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να βήχουν ή να καθαρίζουν το λαιμό τους 66 ηθοποιοί (61,7% του συνόλου), συχνά δήλωσαν ότι το κάνουν 20 συμμετέχοντες στην έρευνα (18,7% του συνόλου) και πολύ συχνά μόλις 2 ερευνητικά υποκείμενα (1,9% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 114 και το διάγραμμα 114.

Πίνακας 114: Συνηθίζετε να βήχετε ή να καθαρίζετε το λαιμό σας έντονα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	19	17,8
Σπάνια	66	61,7
Συχνά	20	18,7
Πολύ συχνά	2	1,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 114: Συνηθίζετε να βήχετε ή να καθαρίζετε το λαιμό σας έντονα;

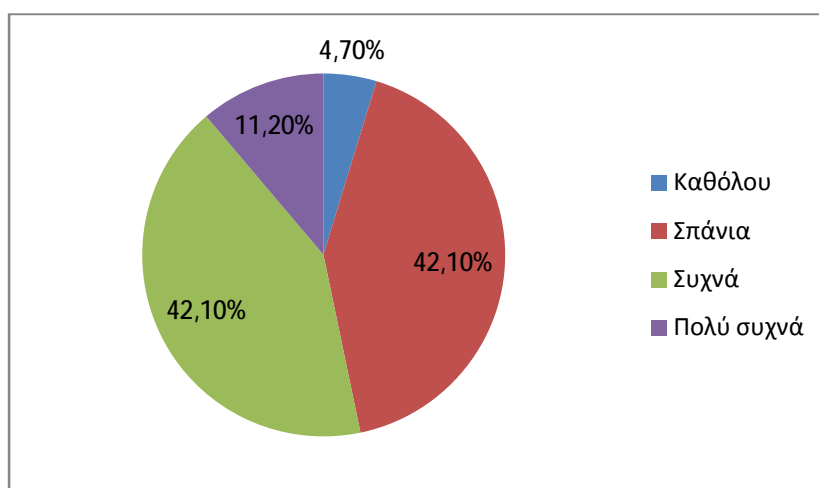


Σχετικά με το αν συνηθίζουν οι ερωτηθέντες ηθοποιοί να φωνάζουν, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν το συνηθίζουν 5 ερωτηθέντες (4,7% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να φωνάζουν 45 ηθοποιοί (42,1% του συνόλου), συχνά δήλωσαν ότι το κάνουν επίσης 45 συμμετέχοντες στην έρευνα (42,1% του συνόλου) και πολύ συχνά μόλις 12 ερευνητικά υποκείμενα (11,2% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 115 και το διάγραμμα 115.

Πίνακας 115: Συνηθίζετε να φωνάζετε;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	5	4,7
Σπάνια	45	42,1
Συχνά	45	42,1
Πολύ συχνά	12	11,2
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 115: Συνηθίζετε να φωνάζετε;

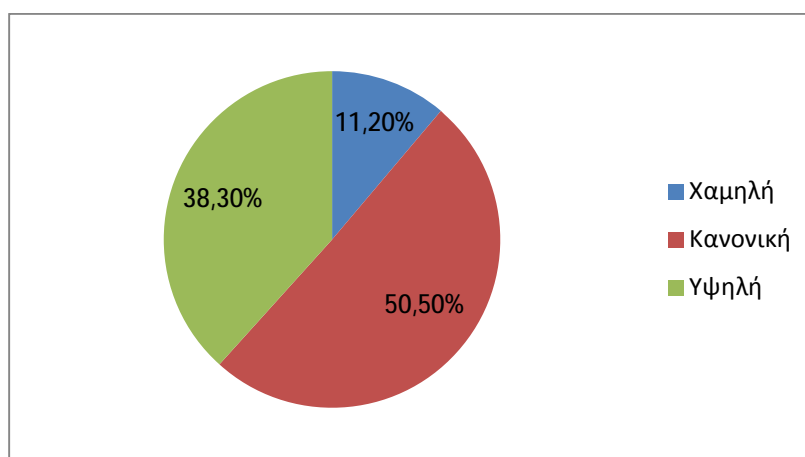


Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, χαμηλή χαρακτηρίζουν την ένταση της φωνής τους 12 ερευνητικά υποκείμενα (11,2% του συνόλου), κανονική την χαρακτηρίζουν 54 ηθοποιοί (50,5% του συνόλου) και υψηλή 41 συμμετέχοντες στην έρευνα (38,3% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 116 και το διάγραμμα 116.

Πίνακας 116: Πώς θα χαρακτηρίζατε την ένταση της φωνής σας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Χαμηλή	12	11,2
Κανονική	54	50,5
Υψηλή	41	38,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 116: Πώς θα χαρακτηρίζατε την ένταση της φωνής σας;

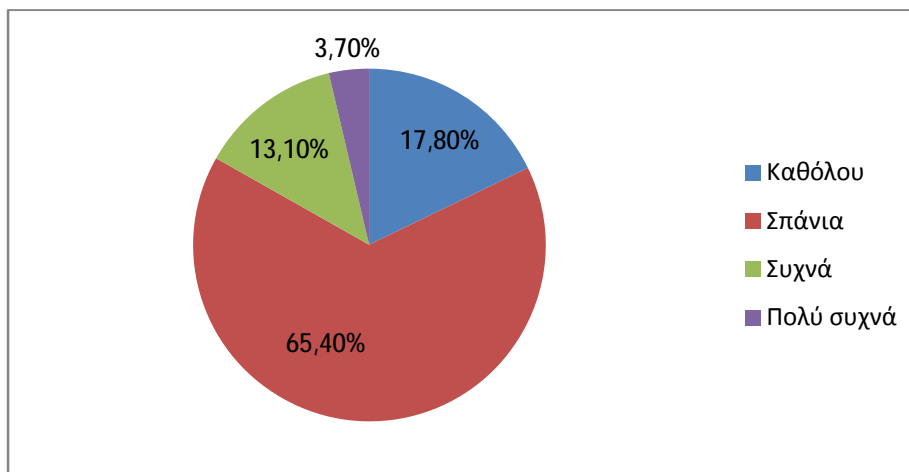


Ως προς το πόσο συχνά έχουν ασυνήθιστα χαμηλή ένταση φωνής οι ερωτηθέντες ηθοποιοί, η έρευνα έδειξε ότι καθόλου δεν συχνά δεν έχουν 19 ερωτηθέντες (17,8% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να έχουν 70 ηθοποιοί (65,4% του συνόλου), συχνά δήλωσαν ότι έχουν χαμηλής έντασης φωνή 14 συμμετέχοντες στην έρευνα (13,1% του συνόλου) και πολύ συχνά μόλις 4 ερευνητικά υποκείμενα (3,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 117 και το διάγραμμα 117.

Πίνακας 117: Πόσο συχνά έχετε ασυνήθιστα χαμηλής έντασης φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	19	17,8
Σπάνια	70	65,4
Συχνά	14	13,1
Πολύ συχνά	4	3,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 117: Πόσο συχνά έχετε ασυνήθιστα χαμηλής έντασης φωνή;

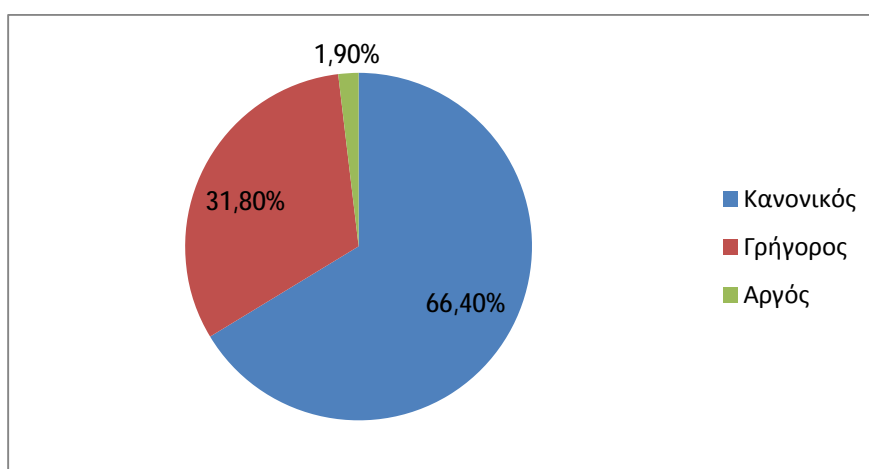


Ως προς το ρυθμό που μιλούν οι συμμετέχοντες στην έρευνα, 71 ερευνητικά υποκείμενα (66,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι μιλούν με κανονικό ρυθμό, 34 ηθοποιοί (31,8% του συνόλου) δήλωσαν ότι μιλούν με γρήγορο ρυθμό και μόλις 2 ερωτηθέντες (1,9% του συνόλου) θεωρούν ότι μιλούν με αργό ρυθμό, όπως περιγράφεται στον πίνακα 118 και το διάγραμμα 118.

Πίνακας 118: Ο ρυθμός που μιλάτε πιστεύετε ότι είναι:

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Κανονικός	71	66,4
Γρήγορος	34	31,8
Αργός	2	1,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 118: Ο ρυθμός που μιλάτε πιστεύετε ότι είναι:



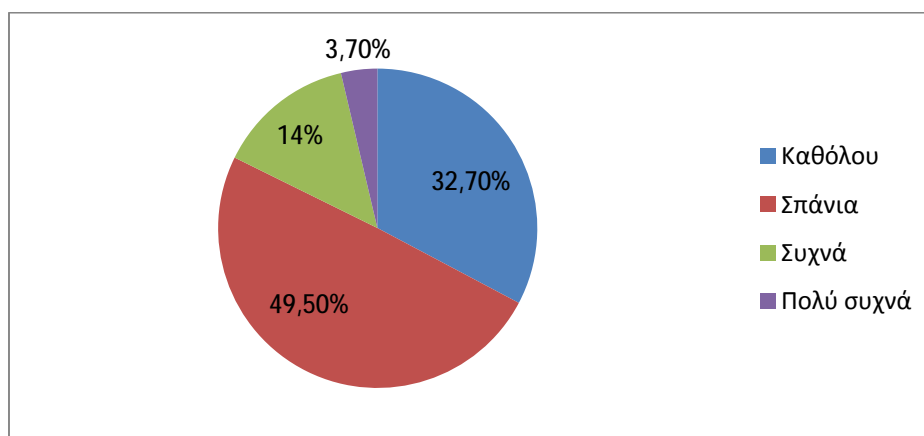
Ως προς το αν νιώθουν ότι «ξεμένουν» από αέρα όταν μιλούν οι ερωτηθέντες ηθοποιοί, η έρευνα έδειξε ότι δεν το νιώθουν καθόλου 35 ερωτηθέντες (32,7% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να το

αισθάνονται 53 ηθοποιοί (49,5% του συνόλου), συχνά δήλωσαν ότι νιώθουν ότι «ξεμένουν» από αέρα όταν μιλούν 15 συμμετέχοντες στην έρευνα (14% του συνόλου) και πολύ συχνά μόλις 4 ερευνητικά υποκείμενα (3,7% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 119 και το διάγραμμα 119.

Πίνακας 119: Νιώθετε ότι «ξεμένετε» από αέρα όταν μιλάτε;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	35	32,7
Σπάνια	53	49,5
Συχνά	15	14
Πολύ συχνά	4	3,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 119: Νιώθετε ότι «ξεμένετε» από αέρα όταν μιλάτε;

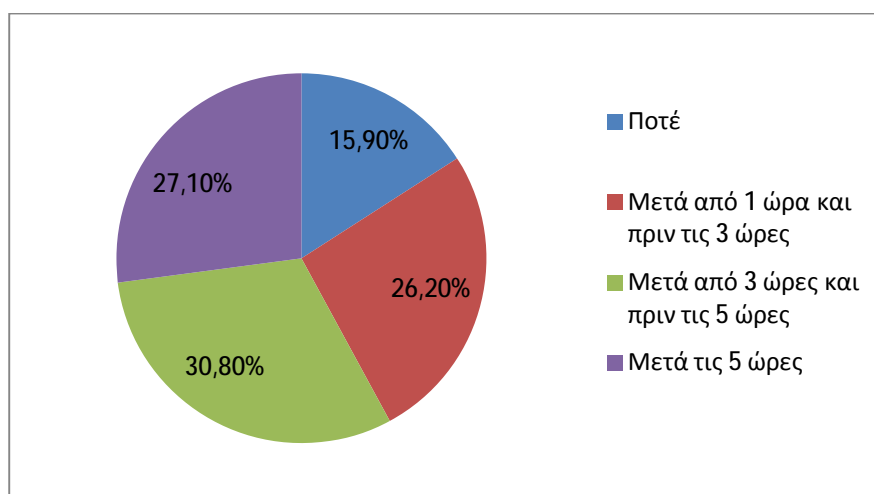


Στην ερώτηση «μετά από πόση ώρα νιώθετε κούραση στη φωνή;» 17 ερευνητικά υποκείμενα (15,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν αισθάνονται ποτέ κούραση στη φωνή, 28 ερωτηθέντες (26,2% του συνόλου) απάντησαν ότι νιώθουν κούραση αφού περάσει 1 ώρα και πριν τις 3 ώρες, 33 συμμετέχοντες στην έρευνα (30,8% του συνόλου) δήλωσαν ότι κουράζεται η φωνή τους μετά τις 3 ώρες και πριν τις κ ώρες, ενώ 29 ηθοποιοί (27,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι νιώθουν κούραση στη φωνή τους μετά τις 5 ώρες, όπως περιγράφεται στον πίνακα 120 και το διάγραμμα 120.

Πίνακας 120: Μετά από πόση ώρα νιώθετε κούραση στη φωνή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ποτέ	17	15,9
Μετά από 1 ώρα και πριν τις 3 ώρες	28	26,2
Μετά από 3 ώρες και πριν τις 5 ώρες	33	30,8
Μετά τις 5 ώρες	29	27,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 120: Μετά από πόση ώρα νιώθετε κούραση στη φωνή;

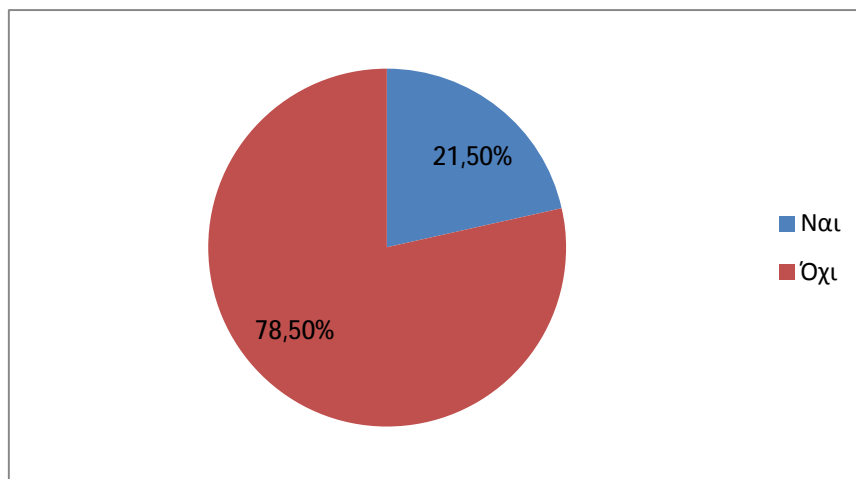


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν ποτέ επισκεφθεί γιατρό για τη φωνή τους, 23 ερευνητικά υποκείμενα (21,5% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 84 ηθοποιοί (78,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 121 και το διάγραμμα 121.

Πίνακας 121: Έχετε επισκεφθεί ποτέ γιατρό για τη φωνή σας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	23	21,5
Όχι	84	78,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 121: Έχετε επισκεφθεί ποτέ γιατρό για τη φωνή σας;

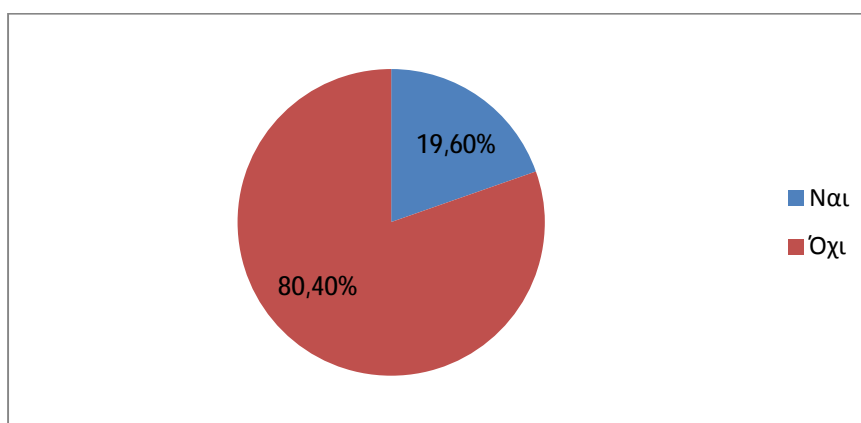


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν πρόβλημα ή πόνους στο λαιμό, 21 ερευνητικά υποκείμενα (19,6% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 86 ηθοποιοί (80,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 122 και το διάγραμμα 122.

Πίνακας 122: Έχετε πρόβλημα ή πόνους στο λαιμό;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	21	19,6
Όχι	86	80,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 122: Έχετε πρόβλημα ή πόνους στο λαιμό;

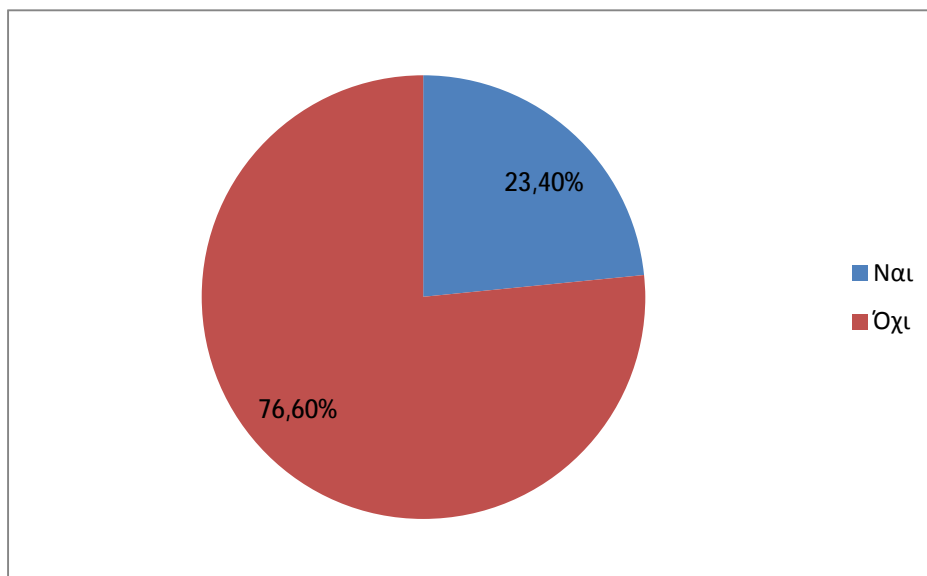


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν επεισόδια βραχνάδας μια φορά τον μήνα ή και περισσότερο, 25 ερευνητικά υποκείμενα (23,4% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 82 ηθοποιοί (76,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 123 και το διάγραμμα 123.

Πίνακας 123: Έχετε επεισόδια βραχνάδας μια φορά τον μήνα ή και περισσότερα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	25	23,4
Όχι	82	76,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 123: Έχετε επεισόδια βραχνάδας μια φορά τον μήνα ή και περισσότερα;

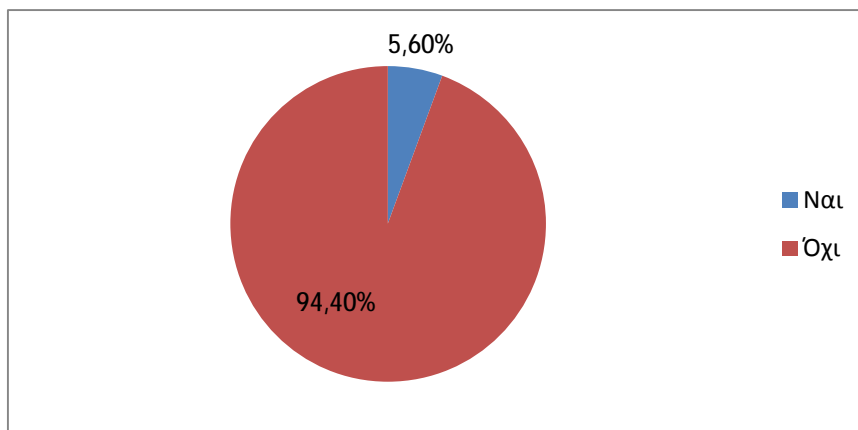


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν επεισόδια λαρυγγίτιδας μια φορά τον μήνα ή και περισσότερα, μόλις 6 ερευνητικά υποκείμενα (5,6% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 101 ηθοποιοί (94,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 124 και το διάγραμμα 124.

Πίνακας 124: Έχετε επεισόδια λαρυγγίτιδας μια φορά τον μήνα ή και περισσότερα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	6	5,6
Όχι	101	94,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 124: Έχετε επεισόδια λαρυγγίτιδας μια φορά τον μήνα ή και περισσότερο;

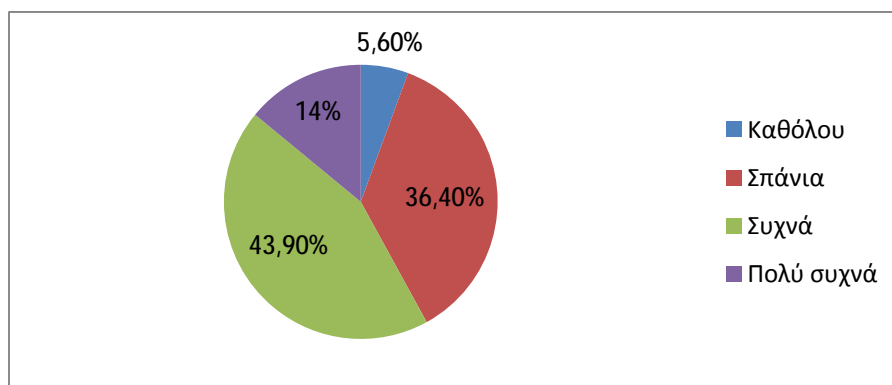


Ως προς το αν μιλούν συνεχόμενα για μεγάλο χρονικό διάστημα (πχ. στο τηλέφωνο) οι ερωτηθέντες ηθοποιοί, η έρευνα έδειξε ότι δεν μιλούν καθόλου 6 ερωτηθέντες (5,6% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να μιλούν 39 ηθοποιοί (36,4% του συνόλου), συχνά δήλωσαν ότι μιλούν για μεγάλο χρονικό διάστημα 47 συμμετέχοντες στην έρευνα (43,9% του συνόλου) και πολύ συχνά 15 ερευνητικά υποκείμενα (14% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 125 και το διάγραμμα 125.

Πίνακας 125: Μιλάτε συνεχόμενα για μεγάλο χρονικό διάστημα (πχ. στο τηλέφωνο);

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	6	5,6
Σπάνια	39	36,4
Συχνά	47	43,9
Πολύ συχνά	15	14
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 125: Μιλάτε συνεχόμενα για μεγάλο χρονικό διάστημα (πχ. στο τηλέφωνο);

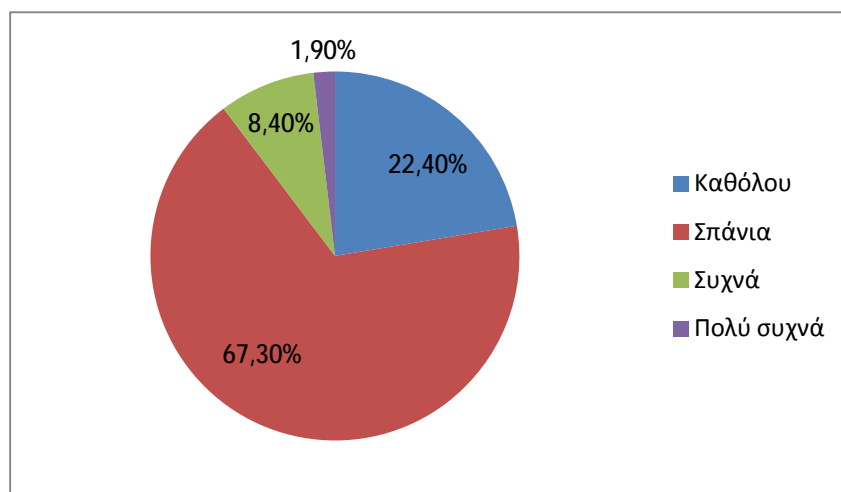


Ως προς το αν συνηθίζουν να ψιθυρίζουν οι ερωτηθέντες ηθοποιοί, η έρευνα έδειξε ότι δεν το κάνουν καθόλου 24 ερωτηθέντες (22,4% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να ψιθυρίζουν 72 ηθοποιοί (67,3% του συνόλου), συχνά δήλωσαν ότι ψιθυρίζουν 9 συμμετέχοντες στην έρευνα (8,4% του συνόλου) και πολύ συχνά μόλις 2 ερευνητικά υποκείμενα (1,9% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 126 και το διάγραμμα 126.

Πίνακας 126: Συνηθίζετε να ψιθυρίζετε;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	24	22,4
Σπάνια	72	67,3
Συχνά	9	8,4
Πολύ συχνά	2	1,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 126: Συνηθίζετε να ψιθυρίζετε;

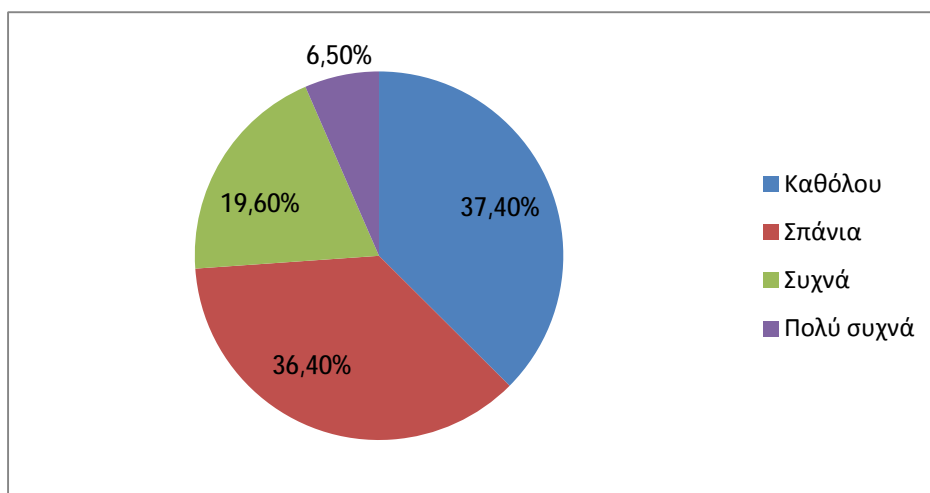


Ως προς το αν παρακολουθούν μαθήματα φωνητικής οι ερωτηθέντες ηθοποιοί, η έρευνα έδειξε ότι δεν παρακολουθούν καθόλου 40 ερωτηθέντες (37,4% του συνόλου), σπάνια φαίνεται να παρακολουθούν μαθήματα υποκριτικής 39 ηθοποιοί (36,4% του συνόλου), συχνά δήλωσαν ότι παρακολουθούν 21 συμμετέχοντες στην έρευνα (19,6% του συνόλου) και πολύ συχνά μόλις 7 ερευνητικά υποκείμενα (6,5% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 127 και το διάγραμμα 127.

Πίνακας 127: Παρακολουθείτε μαθήματα φωνητικής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	40	37,4
Σπάνια	39	36,4
Συχνά	21	19,6
Πολύ συχνά	7	6,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 127: Παρακολουθείτε μαθήματα φωνητικής;

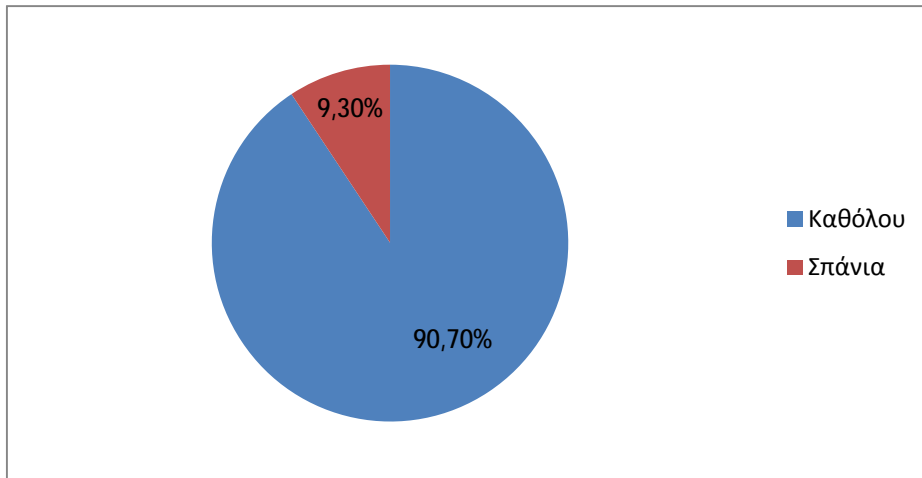


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα παρακολουθούν συνεδρίες Λογοθεραπείας για φωνητική θεραπεία ή φωνητικό πρόγραμμα ώστε να εκπαιδευτούν σε κάποιες φωνητικές τεχνικές η πλειοψηφία των ερωτηθέντων δήλωσε ότι δεν παρακολουθεί καθόλου (97 ερευνητικά υποκείμενα ή 90,7% του συνόλου) και 10 ηθοποιοί (9,3% του συνόλου) υποστηρίζουν ότι παρακολουθούν σπάνια, όπως περιγράφεται στον πίνακα 128 και το διάγραμμα 128.

Πίνακας 128: Παρακολουθείτε συνεδρίες Λογοθεραπείας για φωνητική θεραπεία/ πρόγραμμα για φωνητικές τεχνικές;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	97	90,7
Σπάνια	10	9,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 128: Παρακολουθείτε συνεδρίες Λογοθεραπείας για φωνητική θεραπεία/ πρόγραμμα για φωνητικές τεχνικές;

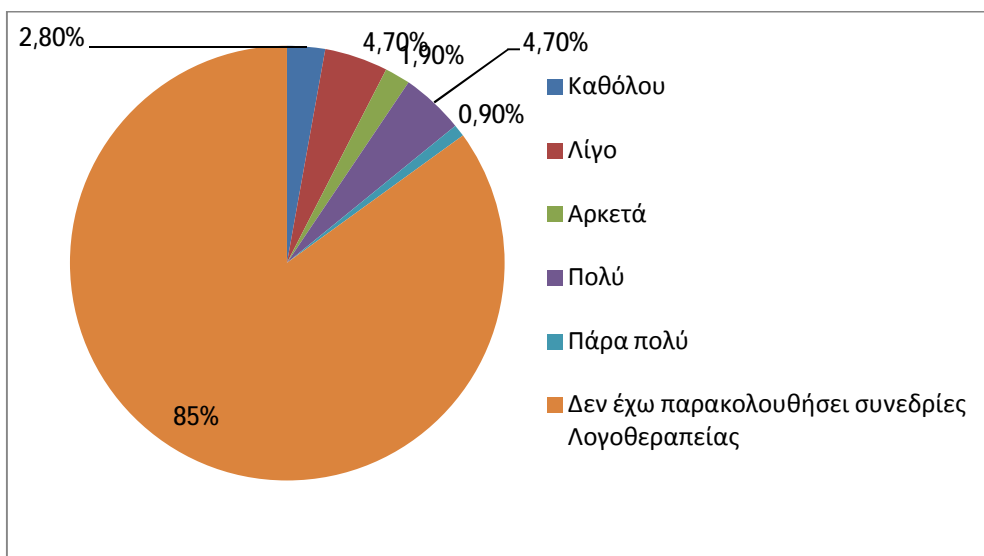


Ως προς τον αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα παρατήρησαν κάποια βελτίωση στα φωνητικά συμπτώματα μετά την Λογοθεραπεία, η έρευνα έδειξε ότι 3 συμμετέχοντες (2,8% του συνόλου) δεν παρατήρησαν κάποια βελτίωση, 5 ηθοποιοί (4,7% του συνόλου) παρατήρησαν λίγη βελτίωση στα φωνητικά συμπτώματα και 2 παρατήρησαν αρκετή βελτίωση (1,9% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων 5 ερευνητικά υποκείμενα (4,7% του συνόλου) παρατήρησαν πολύ μεγάλη βελτίωση στα φωνητικά συμπτώματα μετά τη Λογοθεραπεία και 1 ηθοποιός (0,9% του συνόλου) δήλωσε ότι παρατήρησε πάρα πολύ μεγάλη βελτίωση. Τέλος, οι περισσότεροι ερωτηθέντες δεν έχουν παρακολουθήσει κάποια συνεδρία Λογοθεραπείας (91 ερευνητικά υποκείμενα ή το 85% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 129 και το διάγραμμα 129.

Πίνακας 129: Αν ναι, παρατηρήσατε βελτίωση στα φωνητικά συμπτώματα μετά την Λογοθεραπεία;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	3	2,8
Λίγο	5	4,7
Αρκετά	2	1,9
Πολύ	5	4,7
Πάρα πολύ	1	0,9
Δεν έχω παρακολουθήσει συνεδρίες Λογοθεραπείας	91	85
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 129: Αν ναι, παρατηρήσατε βελτίωση στα φωνητικά συμπτώματα μετά την Λογοθεραπεία;

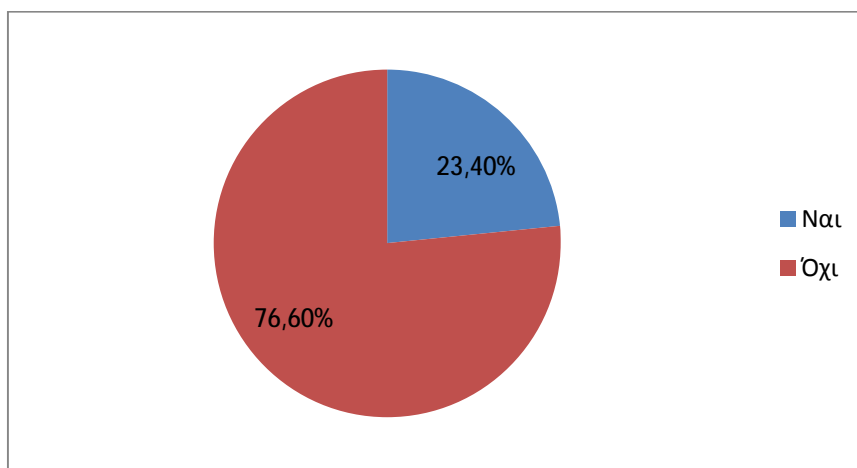


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα αντιμετωπίζουν διαταραχές με τη λειτουργία του θυρεοειδή ή κάποιο άλλο ορμονικό πρόβλημα, 25 ερευνητικά υποκείμενα (23,4% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 82 ηθοποιοί (76,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν αντιμετωπίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 130 και το διάγραμμα 130.

Πίνακας 130: Αντιμετωπίζετε διαταραχές με τη λειτουργία του θυρεοειδή ή κάποιο άλλο ορμονικό πρόβλημα;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	25	23,4
Όχι	82	76,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 130: Αντιμετωπίζετε διαταραχές με τη λειτουργία του θυρεοειδή ή κάποιο άλλο ορμονικό πρόβλημα;

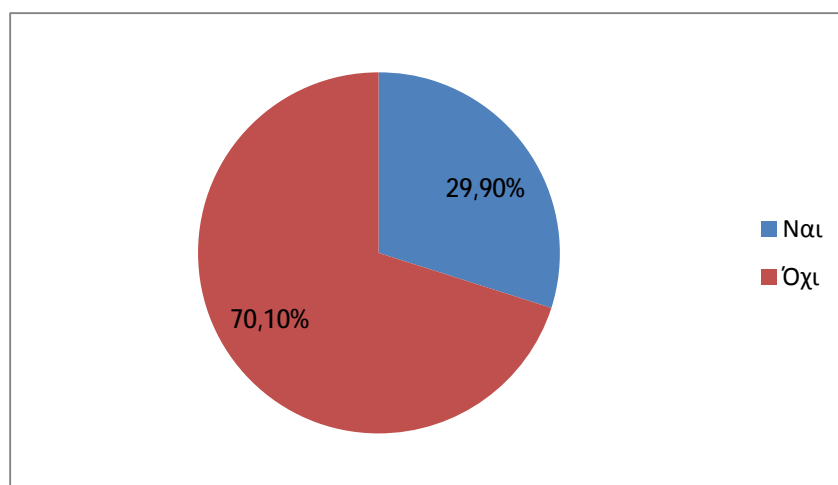


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν άσθμα ή αλλεργίες, η έρευνα έδειξε ότι 32 ερευνητικά υποκείμενα (29,9% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 75 ηθοποιοί (70,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν άσθμα ή αλλεργίες, όπως περιγράφεται στον πίνακα 131 και το διάγραμμα 131.

Πίνακας 131: Έχετε άσθμα ή αλλεργίες;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	32	29,9
Όχι	75	70,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 131: Έχετε άσθμα ή αλλεργίες;

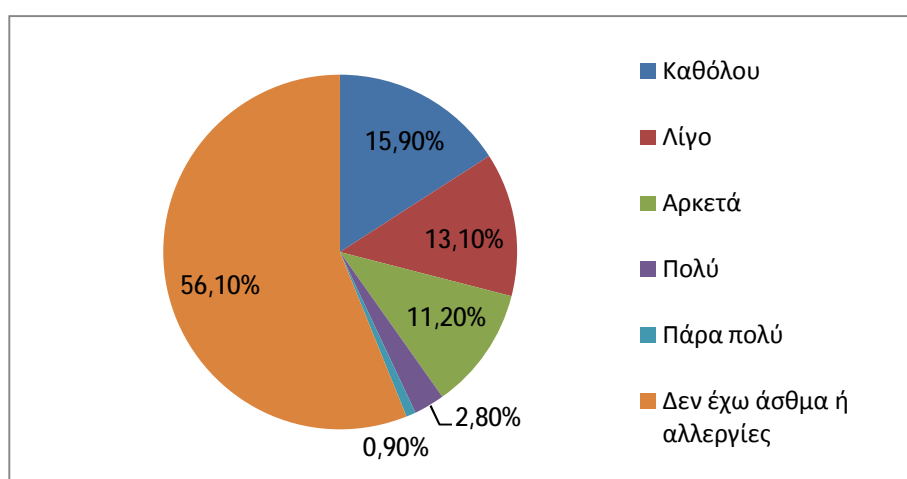


Ως προς τον κατά πόσο το άσθμα ή οι αλλεργίες που μπορεί να έχουν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα επηρεάζουν τη φωνή τους, η έρευνα έδειξε ότι 17 συμμετέχοντες (15,9% του συνόλου) απάντησαν ότι η φωνή τους δεν επηρεάζεται καθόλου, 14 ηθοποιοί (13,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή τους επηρεάζεται λίγο και 12 δήλωσαν ότι επηρεάζεται αρκετά η φωνή τους (11,2% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων 3 ερευνητικά υποκείμενα (2,8% του συνόλου) δήλωσαν ότι η φωνή τους επηρεάζεται πολύ από αλλεργίες ή άσθμα και 1 ηθοποιός (0,9% του συνόλου) δήλωσε ότι επηρεάζεται πάρα πολύ η φωνή του. Τέλος, οι περισσότεροι ερωτηθέντες δεν έχουν άσθμα ή αλλεργίες (60 ερευνητικά υποκείμενα ή το 56,1% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 132 και το διάγραμμα 132.

Πίνακας 132: Αν ναι, επηρεάζει τη φωνή σας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	17	15,9
Λίγο	14	13,1
Αρκετά	12	11,2
Πολύ	3	2,8
Πάρα πολύ	1	0,9
Δεν έχω άσθμα ή αλλεργίες	60	56,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 132: Αν ναι, επηρεάζει τη φωνή σας;



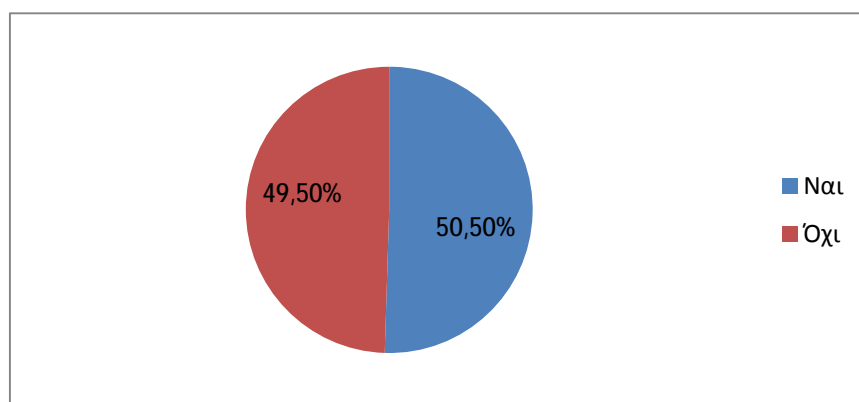
Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν περάσει οποιαδήποτε τραυματική εμπειρία στη ζωή τους, η έρευνα έδειξε ότι 54 ερευνητικά υποκείμενα (50,5% του συνόλου)

απάντησαν θετικά, ενώ 53 ηθοποιοί (49,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν περάσει, όπως περιγράφεται στον πίνακα 133 και το διάγραμμα 133.

Πίνακας 133: Έχετε περάσει οποιαδήποτε τραυματική εμπειρία στη ζωή σας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	54	50,5
Όχι	53	49,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 133: Έχετε περάσει οποιαδήποτε τραυματική εμπειρία στη ζωή σας;

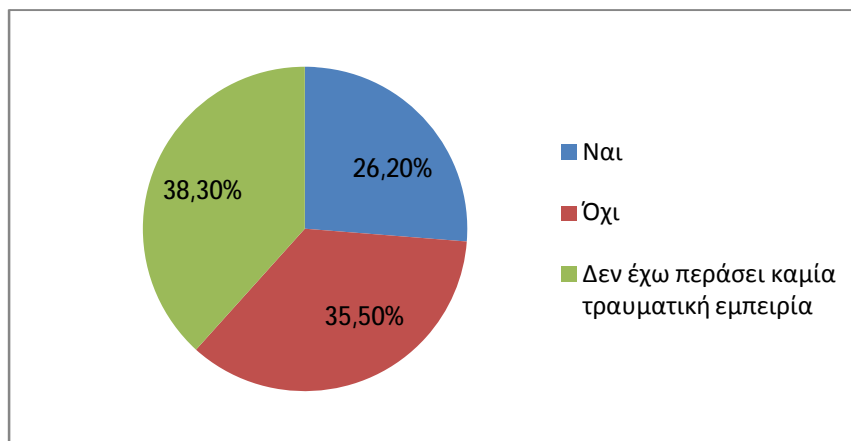


Σε συνέχεια της προηγούμενης ερώτησης, στην ερώτηση «αν ναι, προσέξατε οποιαδήποτε αλλαγή στη φωνή σας ή αφωνία», θετικά απάντησαν 28 ηθοποιοί (26,2% του συνόλου), αρνητικά απάντησαν 38 ερευνητικά υποκείμενα (35,5% του συνόλου), ενώ 41 ερωτηθέντες (38,3% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν καμία τραυματική εμπειρία, όπως περιγράφεται στον πίνακα 134 και το διάγραμμα 134.

Πίνακας 134: Αν ναι, προσέξατε οποιαδήποτε αλλαγή στη φωνή σας ή αφωνία;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	28	26,2
Όχι	38	35,5
Δεν έχω περάσει καμία τραυματική εμπειρία	41	38,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 134: Αν ναι, προσέξατε οποιαδήποτε αλλαγή στη φωνή σας ή αφωνία;

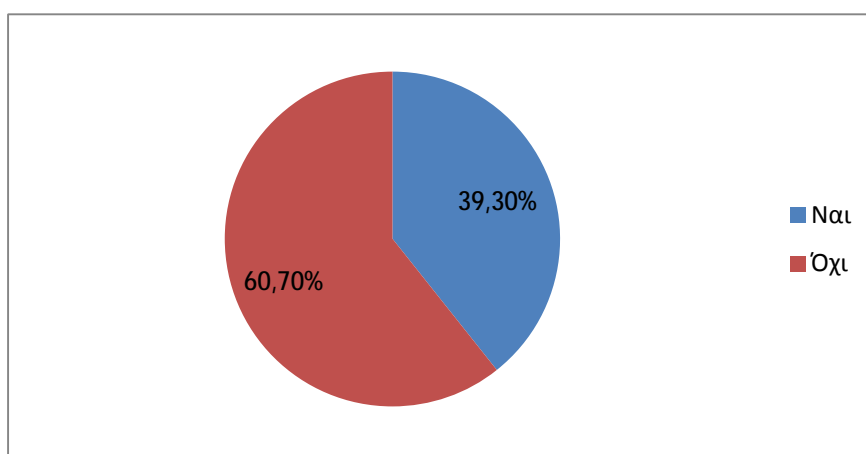


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν περάσει κάποιο επεισόδιο λαρυγγίτιδας, η έρευνα έδειξε ότι 42 ερευνητικά υποκείμενα (39,3% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 65 ηθοποιοί (60,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν περάσει, όπως περιγράφεται στον πίνακα 135 και το διάγραμμα 135.

Πίνακας 135: Έχετε περάσει κάποιο επεισόδιο λαρυγγίτιδας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	42	39,3
Όχι	65	60,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 135: Έχετε περάσει κάποιο επεισόδιο λαρυγγίτιδας;



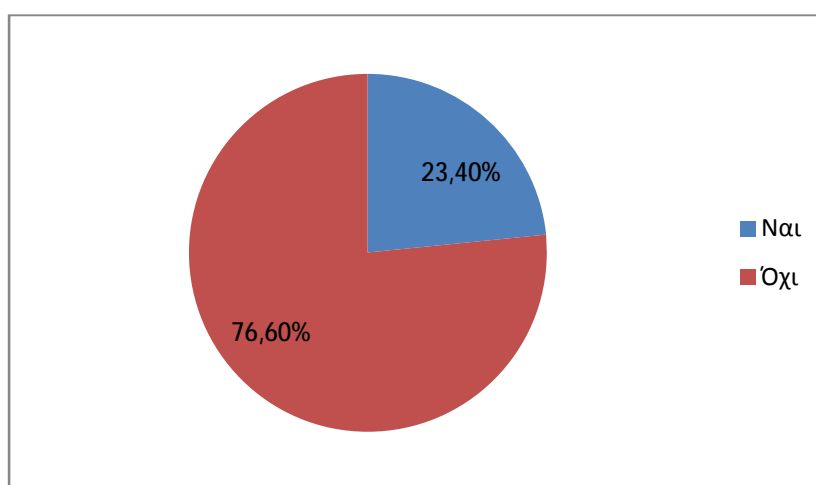
Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν περάσει κάποιο επεισόδιο αφωνίας, η έρευνα έδειξε ότι 25 ερευνητικά υποκείμενα (23,4% του συνόλου) έχουν περάσει, ενώ 82

ηθοποιί (76,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν περάσει, όπως περιγράφεται στον πίνακα 136 και το διάγραμμα 136.

Πίνακας 136: Έχετε περάσει κάποιο επεισόδιο αφωνίας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	25	23,4
Όχι	82	76,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 136: Έχετε περάσει κάποιο επεισόδιο αφωνίας;

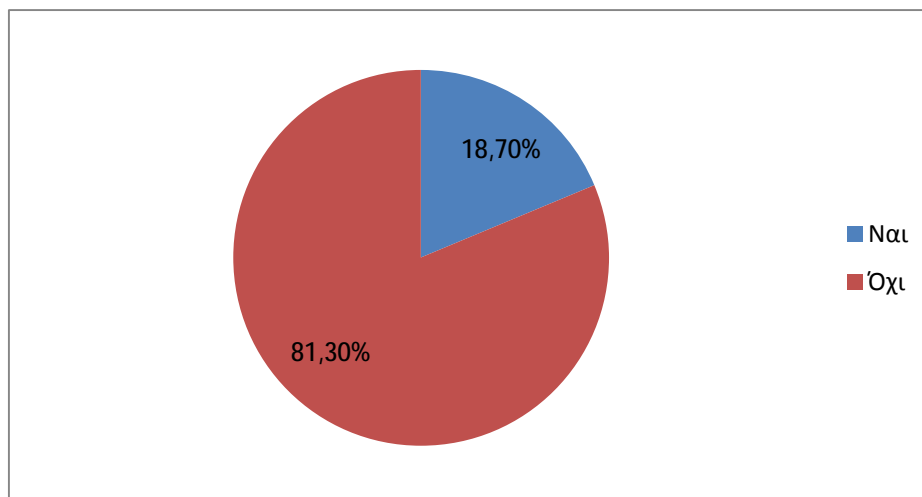


Ως προς το αν οι ηθοποιί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν περάσει κάποιο επεισόδιο δυσφωνίας, η έρευνα έδειξε ότι 20 ερευνητικά υποκείμενα (18,7% του συνόλου) έχουν περάσει, ενώ 87 ηθοποιί (81,3% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν περάσει, όπως περιγράφεται στον πίνακα 137 και το διάγραμμα 137.

Πίνακας 137: Έχετε περάσει κάποιο επεισόδιο δυσφωνίας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	20	18,7
Όχι	87	81,3
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 137: Έχετε περάσει κάποιο επεισόδιο δυσφωνίας;

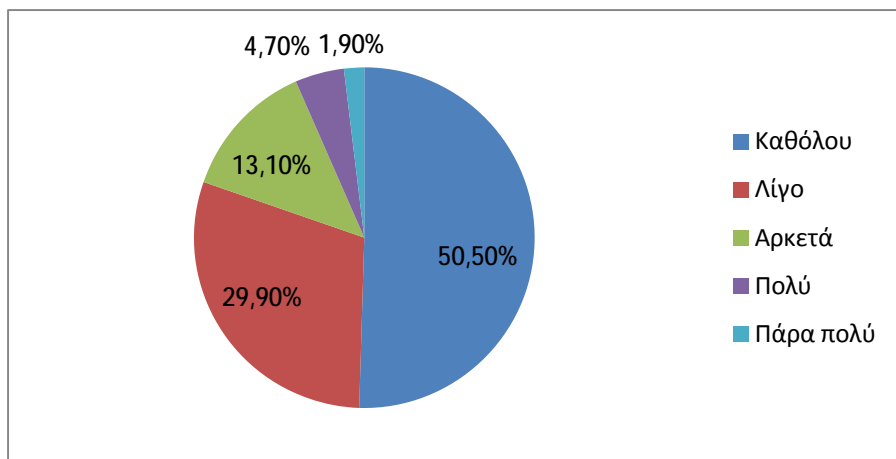


Ως προς τον αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα παίρνουν κάποια μέτρα για την πρόληψη των διαταραχών της φωνής, η έρευνα έδειξε ότι 54 συμμετέχοντες (50,5% του συνόλου) δεν παίρνουν κάποια μέτρα, 32 ηθοποιοί (29,9% του συνόλου) παρατηρούν λίγα μέτρα και 14 φαίνεται να παίρνουν αρκετά μέτρα για να προλάβουν διαταραχές της φωνής (13,1% του συνόλου). Από το σύνολο των ερωτηθέντων 5 ερευνητικά υποκείμενα (4,7% του συνόλου) δηλώνουν ότι παίρνουν πολλά μέτρα πρόληψης των διαταραχών της φωνής και μόλις 2 ερωτηθέντες (1,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι παίρνουν πάρα πολλά μέτρα, όπως περιγράφεται στον πίνακα 138 και το διάγραμμα 138.

Πίνακας 138: Παίρνετε μέτρα για την πρόληψη των διαταραχών της φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Καθόλου	54	50,5
Λίγο	32	29,9
Αρκετά	14	13,1
Πολύ	5	4,7
Πάρα πολύ	2	1,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 138: Παίρνετε μέτρα για την πρόληψη των διαταραχών της φωνής;

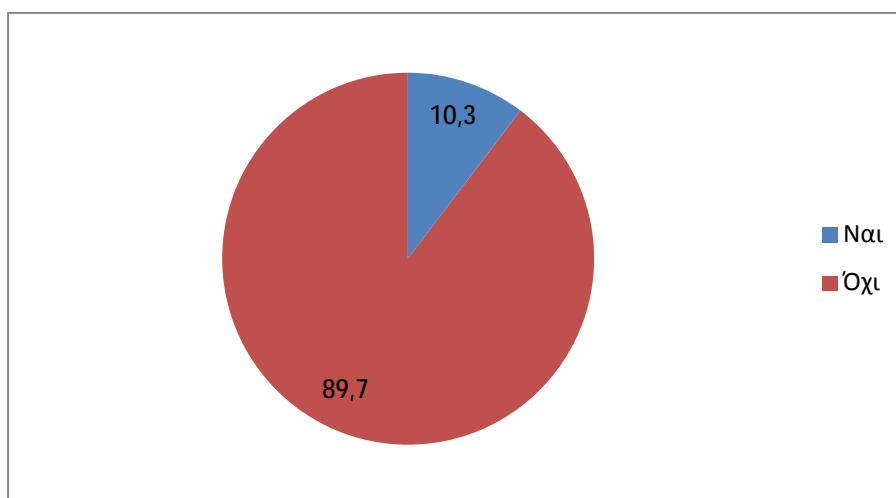


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν διαγνωστεί ποτέ με διαταραχές της φωνής, η έρευνα έδειξε ότι 11 ερευνητικά υποκείμενα (10,3% του συνόλου) έχουν διαγνωστεί, ενώ 96 ηθοποιοί (89,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν διαγνωστεί, όπως περιγράφεται στον πίνακα 139 και το διάγραμμα 139.

Πίνακας 139: Έχετε διαγνωστεί ποτέ με διαταραχές της φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	11	10,3
Όχι	96	89,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 139: Έχετε διαγνωστεί ποτέ με διαταραχές της φωνής;



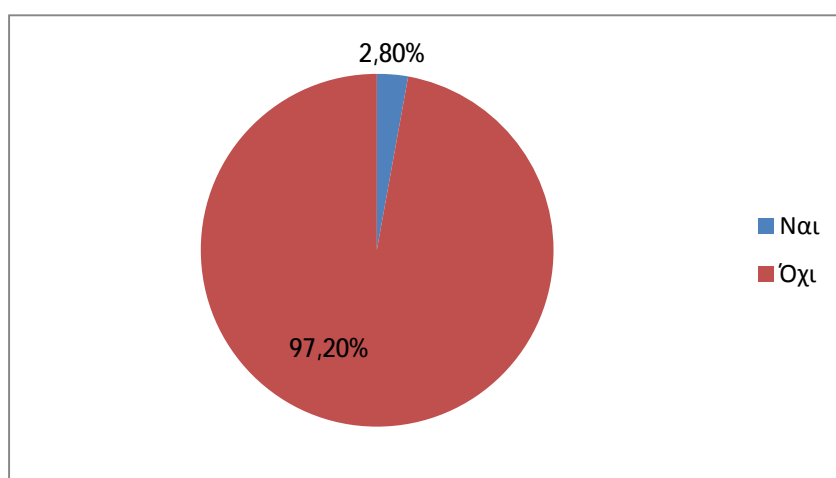
Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν κάνει ποτέ στροβοσκόπηση, η έρευνα έδειξε ότι μόλις 3 ερευνητικά υποκείμενα (2,8% του συνόλου) έχουν κάνει, ενώ 104

ηθοποιοί (97,2% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν κάνει, όπως περιγράφεται στον πίνακα 140 και το διάγραμμα 140.

Πίνακας 140: Έχετε κάνει ποτέ στροβοσκόπηση;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	3	2,8
Όχι	104	97,2
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 140: Έχετε κάνει ποτέ στροβοσκόπηση;

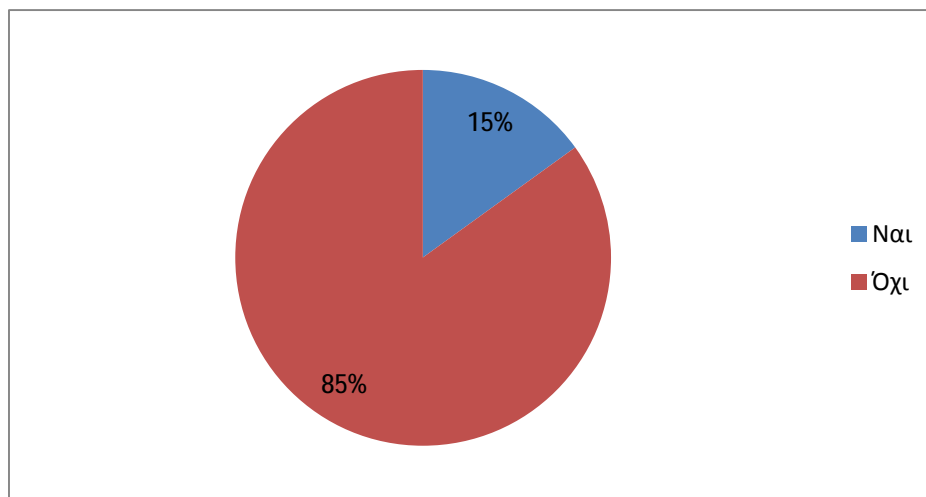


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν κάνει ποτέ λαρυγγοσκοπική εξέταση, η έρευνα έδειξε ότι 16 ερευνητικά υποκείμενα (15% του συνόλου) έχουν κάνει, ενώ 91 ηθοποιοί (85% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν κάνει, όπως περιγράφεται στον πίνακα 141 και το διάγραμμα 141.

Πίνακας 141: Έχετε κάνει ποτέ λαρυγγοσκοπική εξέταση;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	16	15
Όχι	91	85
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 141: Έχετε κάνει ποτέ λαρυγγοσκοπική εξέταση;

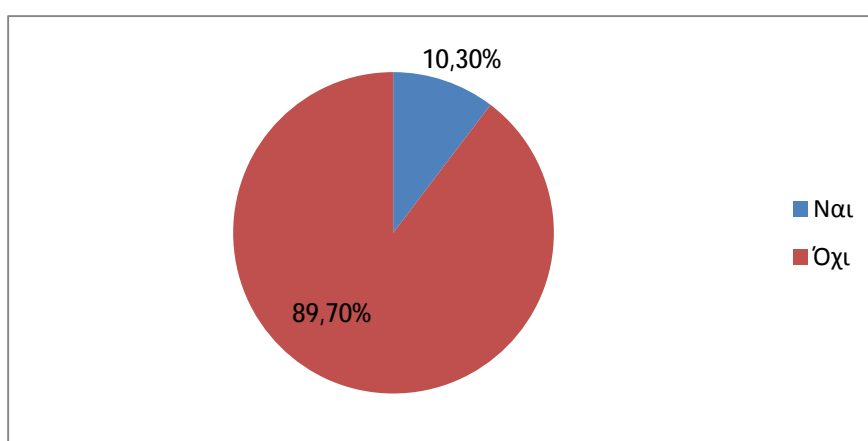


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν κάνει ποτέ ενδοσκόπηση, η έρευνα έδειξε ότι 11 ερευνητικά υποκείμενα (10,3% του συνόλου) έχουν κάνει, ενώ 96 ηθοποιοί (89,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν έχουν κάνει, όπως περιγράφεται στον πίνακα 142 και το διάγραμμα 142.

Πίνακας 142: Έχετε κάνει ποτέ ενδοσκόπηση;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	11	10,3
Όχι	96	89,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 142: Έχετε κάνει ποτέ ενδοσκόπηση;

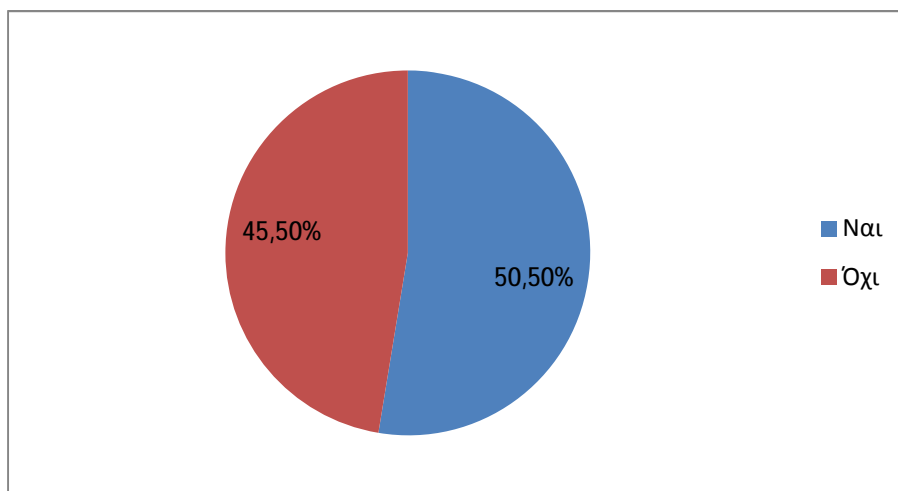


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα αντιμετωπίζουν συχνά συμπτώματα ξηρότητας, η έρευνα έδειξε ότι 54 ερευνητικά υποκείμενα (50,5% του συνόλου) αντιμετωπίζουν συμπτώματα ξηρότητας, ενώ 53 ηθοποιοί (45,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν αντιμετωπίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 143 και το διάγραμμα 143.

Πίνακας 143: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα ξηρότητας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	54	50,5
Όχι	53	45,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 143: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα ξηρότητας;

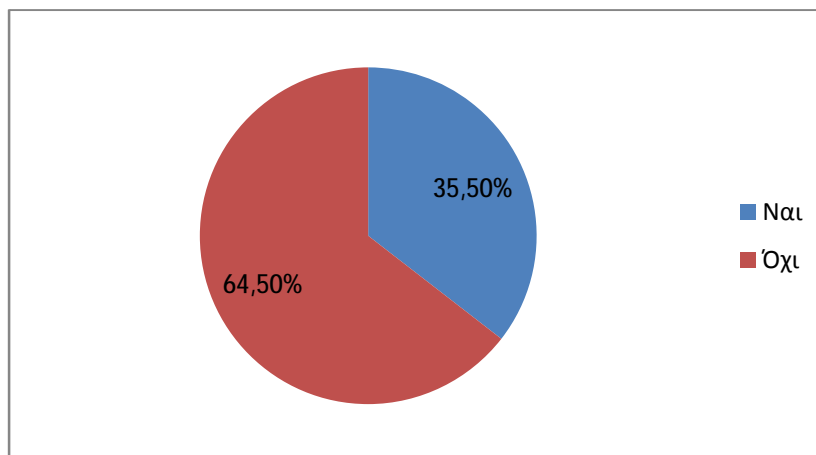


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα αντιμετωπίζουν συχνά συμπτώματα βραχνάδας, η έρευνα έδειξε ότι 38 ερευνητικά υποκείμενα (35,5% του συνόλου) αντιμετωπίζουν συμπτώματα βραχνάδας, ενώ 69 ηθοποιοί (64,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν αντιμετωπίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 144 και το διάγραμμα 144.

Πίνακας 144: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα βραχνάδας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	38	35,5
Όχι	69	64,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 144: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα βραχνάδας;

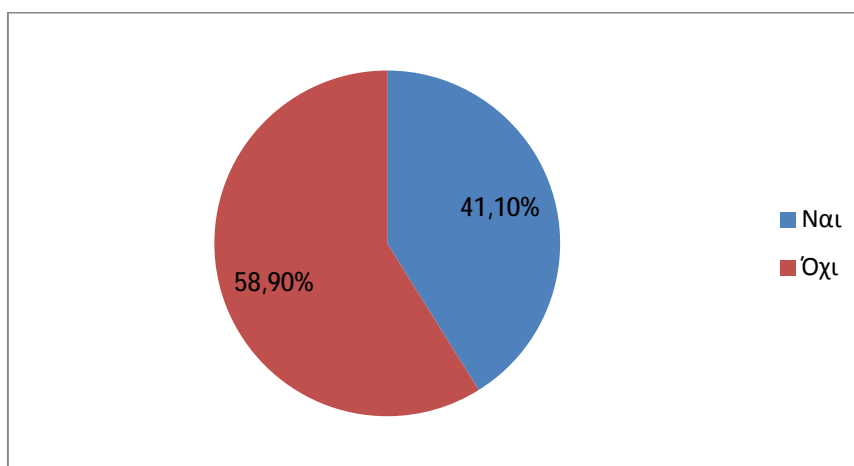


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα αντιμετωπίζουν συχνά συμπτώματα πονόλαιμου, η έρευνα έδειξε ότι 44 ερευνητικά υποκείμενα (41,1% του συνόλου) αντιμετωπίζουν συμπτώματα πονόλαιμου, ενώ 63 ηθοποιοί (58,9% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν αντιμετωπίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 145 και το διάγραμμα 145.

Πίνακας 145: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα πονόλαιμου;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	44	41,1
Όχι	63	58,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 145: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα πονόλαιμου;

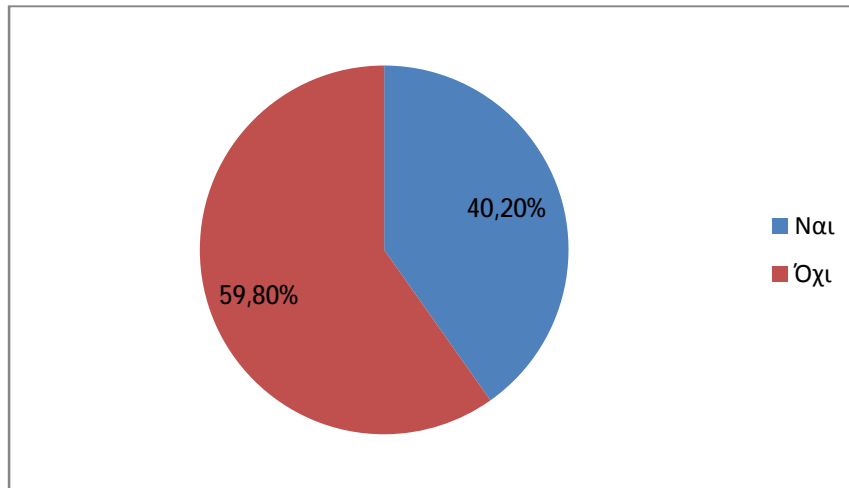


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα αντιμετωπίζουν συχνά συμπτώματα φωνητικής κόπωσης, η έρευνα έδειξε ότι 43 ερευνητικά υποκείμενα (40,2% του συνόλου) αντιμετωπίζουν συμπτώματα φωνητικής κόπωσης, ενώ 64 ηθοποιοί (59,8% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν αντιμετωπίζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 146 και το διάγραμμα 146.

Πίνακας 146: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα φωνητικής κόπωσης;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	43	40,2
Όχι	64	59,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 146: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα φωνητικής κόπωσης;

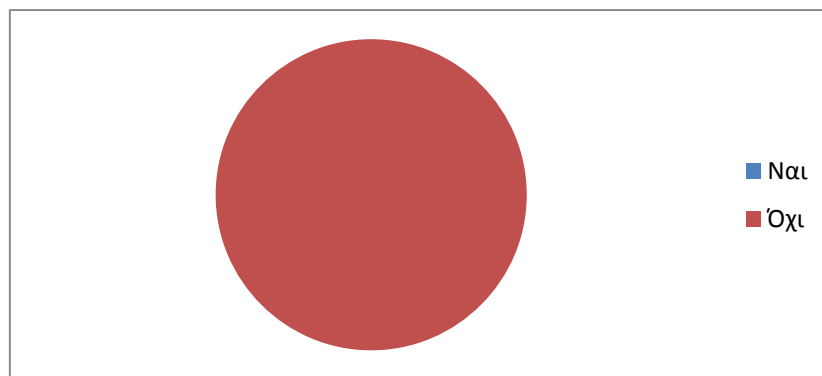


Ως προς το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα αντιμετωπίζουν συμπτώματα απώλειας φωνής, κανένας συμμετέχοντας (100% του συνόλου) δεν φαίνεται να έχει αντιμετωπίσει τέτοιου είδους συμπτώματα, όπως περιγράφεται στον πίνακα 147 και το διάγραμμα 147.

Πίνακας 147: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα απώλειας φωνής;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	0	0
Όχι	107	100
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 147: Αντιμετωπίζετε συχνά συμπτώματα απώλειας φωνής;

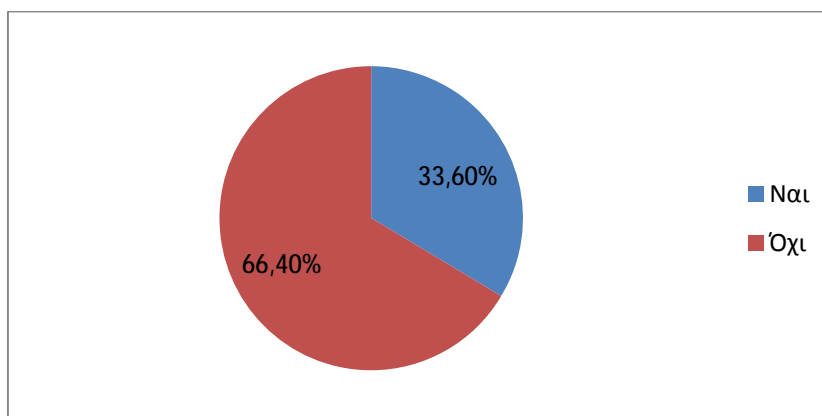


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει ο ξηρός λαιμός αυτή τη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 36 ερευνητικά υποκείμενα (33,6% του συνόλου) επηρεάζονται από ξηρό λαιμό, ενώ 71 ηθοποιοί (66,4% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν επηρεάζονται, όπως περιγράφεται στον πίνακα 148 και το διάγραμμα 148.

Πίνακας 148: Σας επηρεάζει ο ξηρός λαιμός αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	36	33,6
Όχι	71	66,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 148: Σας επηρεάζει ο ξηρός λαιμός αυτή τη στιγμή;

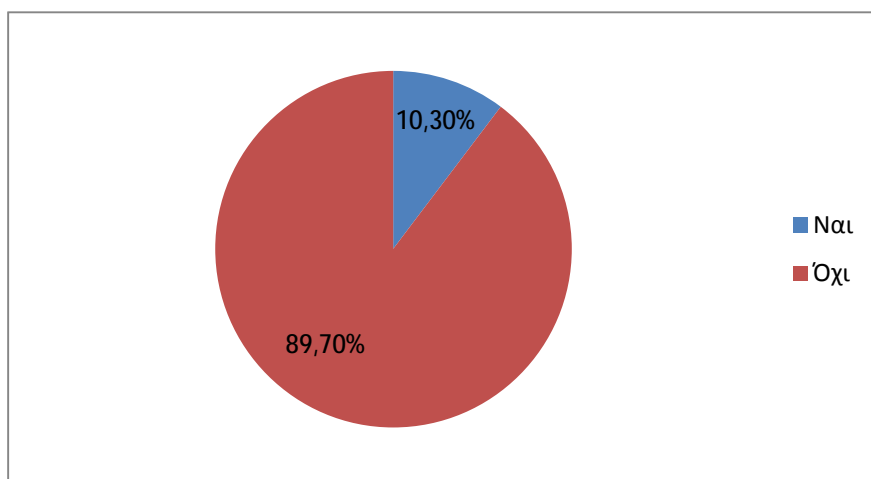


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα της αίσθησης φαγούρας τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 11 ερευνητικά υποκείμενα (10,3% του συνόλου) παρουσιάζουν το συγκεκριμένο σύμπτωμα αυτή τη στιγμή, ενώ 96 ηθοποιοί (89,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν το παρουσιάζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 149 και το διάγραμμα 149.

Πίνακας 149: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της αίσθησης φαγούρας αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	11	10,3
Όχι	96	89,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 149: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της αίσθησης φαγούρας αυτή τη στιγμή;

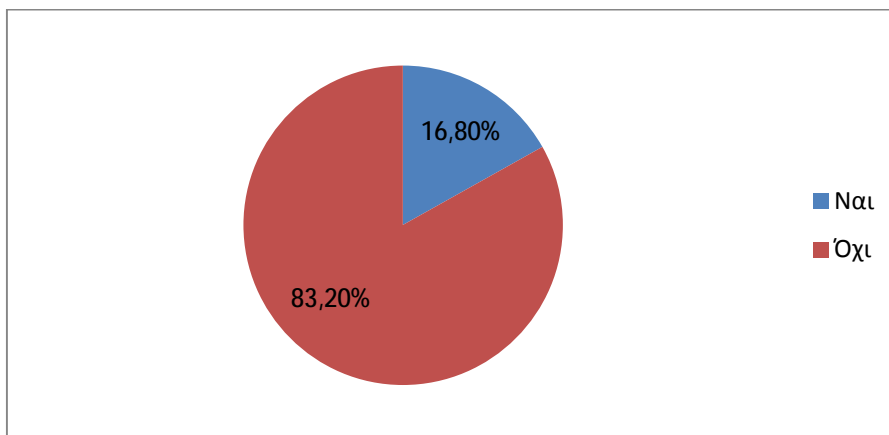


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα του πονόλαιμου τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 18 ερευνητικά υποκείμενα (16,8% του συνόλου) παρουσιάζουν το συγκεκριμένο σύμπτωμα αυτή τη στιγμή, ενώ 89 ηθοποιοί (83,2% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν το παρουσιάζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 150 και το διάγραμμα 150.

Πίνακας 150: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα του πονόλαιμου αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	18	16,8
Όχι	89	83,2
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 150: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα του πονόλαιμου αυτή τη στιγμή;

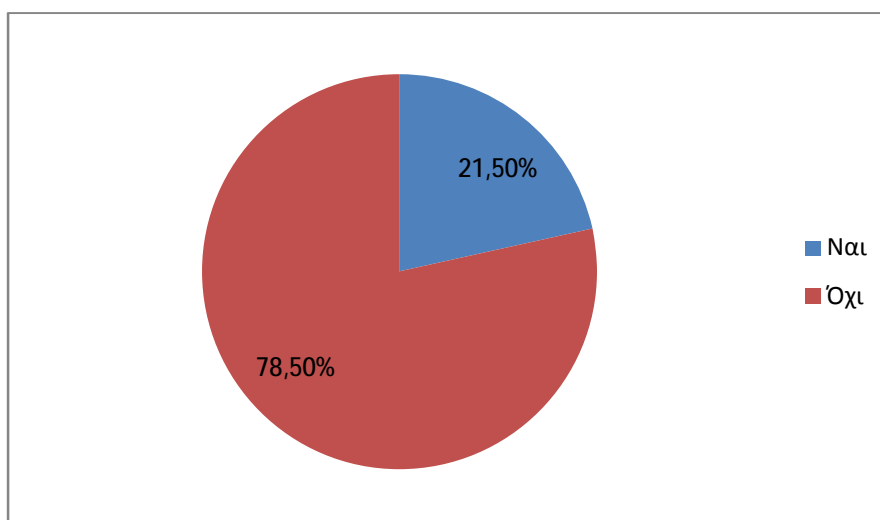


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα της βραχνάδας τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 23 ερευνητικά υποκείμενα (21,5% του συνόλου) παρουσιάζουν το συγκεκριμένο σύμπτωμα αυτή τη στιγμή, ενώ 84 ηθοποιοί (78,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν το παρουσιάζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 151 και το διάγραμμα 151.

Πίνακας 151: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της βραχνάδας αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	23	21,5
Όχι	84	78,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 151: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της βραχνάδας αυτή τη στιγμή;

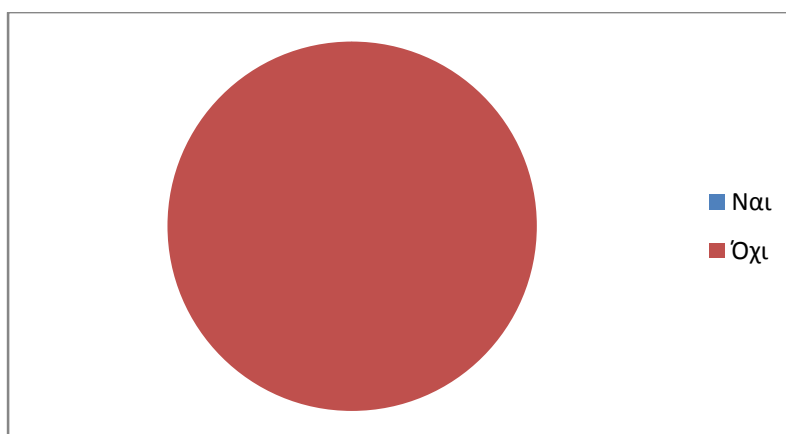


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα της απώλειας φωνής τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι κανένας συμμετέχοντας δεν επηρεάζεται (107 ερευνητικά υποκείμενα ή 100% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 152 και το διάγραμμα 152.

Πίνακας 152: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της απώλειας φωνής αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	0	0
Όχι	107	100
Σύνολο	107	100

Πίνακας 152: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της απώλειας φωνής αυτή τη στιγμή;

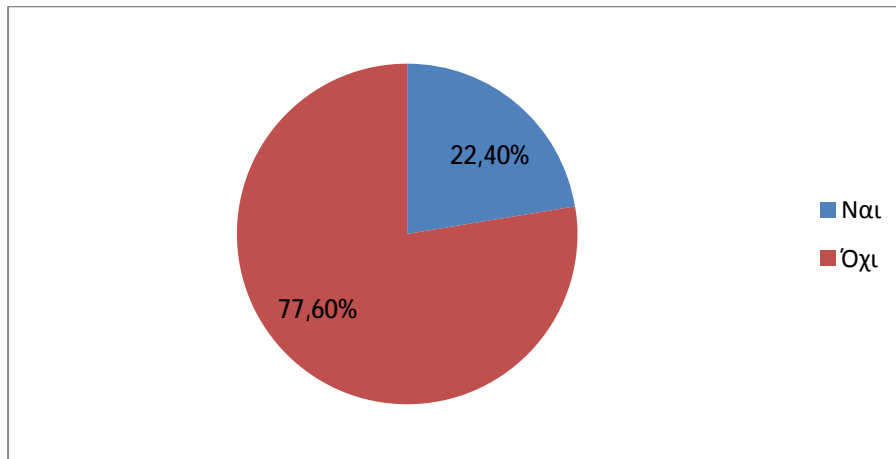


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα του συχνού καθαρισμού του λαιμού τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 24 ερευνητικά υποκείμενα (22,4% του συνόλου) παρουσιάζουν το συγκεκριμένο σύμπτωμα αυτή τη στιγμή, ενώ 83 ηθοποιοί (77,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν το παρουσιάζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 153 και το διάγραμμα 153.

Πίνακας 153: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα του συχνού καθαρισμού του λαιμού αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	24	22,4
Όχι	83	77,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 153: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα του συχνού καθαρισμού του λαιμού αυτή τη στιγμή;

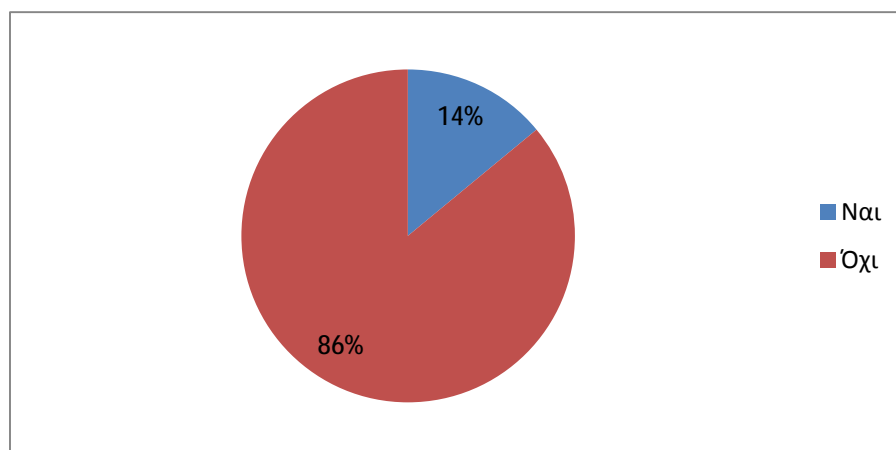


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα της δύσπνοιας τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 15 ερευνητικά υποκείμενα (14% του συνόλου) παρουσιάζουν το συγκεκριμένο σύμπτωμα αυτή τη στιγμή, ενώ 92 ηθοποιοί (86% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν το παρουσιάζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 154 και το διάγραμμα 154.

Πίνακας 154: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της δύσπνοιας αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	15	14
Όχι	92	86
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 153: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της δύσπνοιας αυτή τη στιγμή;

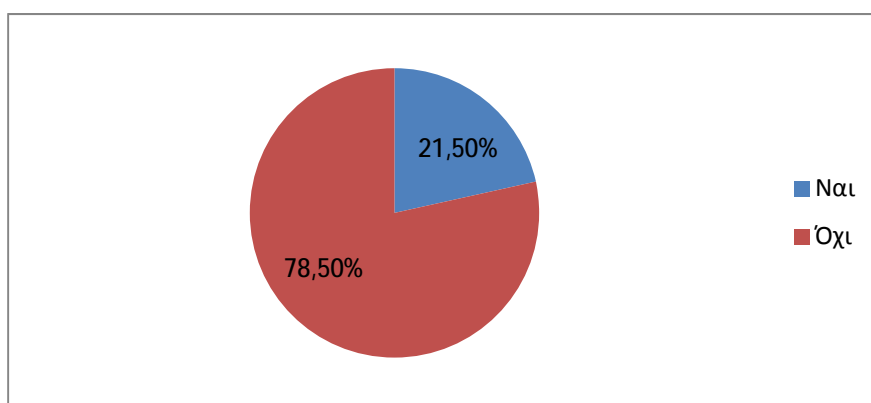


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα της αδύναμης φωνής τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 23 ερευνητικά υποκείμενα (21,5% του συνόλου) παρουσιάζουν το συγκεκριμένο σύμπτωμα αυτή τη στιγμή, ενώ 84 ηθοποιοί (78,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν το παρουσιάζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 155 και το διάγραμμα 155.

Πίνακας 155: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της αδύναμης φωνής αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	23	21,5
Όχι	84	78,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 155: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της αδύναμης φωνής αυτή τη στιγμή;

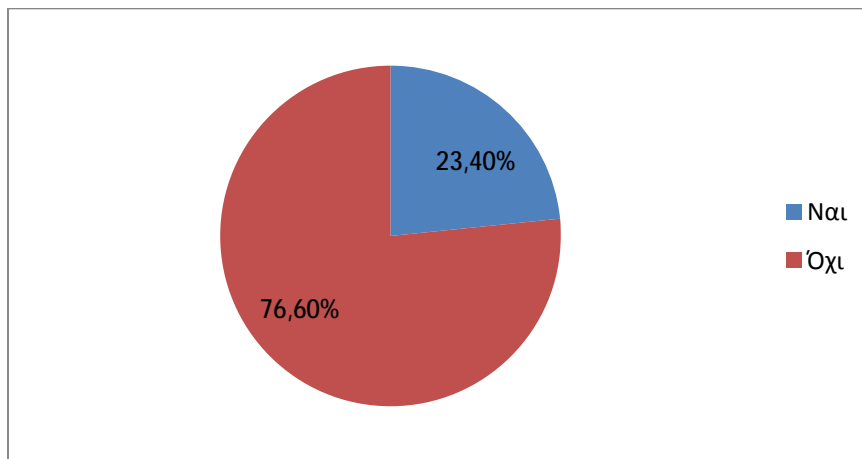


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα της φωνητικής κόπωσης τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 25 ερευνητικά υποκείμενα (23,4% του συνόλου) παρουσιάζουν το συγκεκριμένο σύμπτωμα αυτή τη στιγμή, ενώ 82 ηθοποιοί (76,6% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν το παρουσιάζουν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 156 και το διάγραμμα 156.

Πίνακας 156: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της φωνητικής κόπωσης αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	25	23,4
Όχι	82	76,6
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 156: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα της φωνητικής κόπωσης αυτή τη στιγμή;

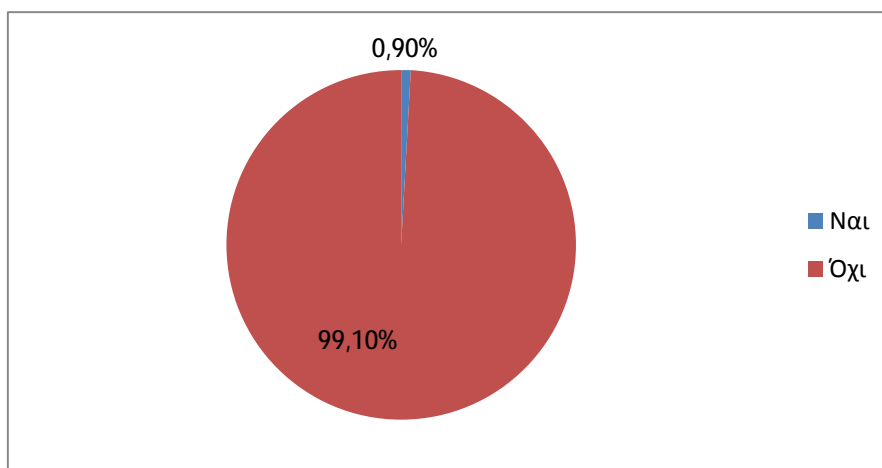


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα των φωνητικών σπασμών τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι μόλις 1 ερευνητικό υποκείμενο (0,9% του συνόλου) επηρεάζονται από το συγκεκριμένο σύμπτωμα, ενώ οι υπόλοιποι όχι (106 ηθοποιοί ή το 99,1% του συνόλου), όπως περιγράφεται στον πίνακα 157 και το διάγραμμα 157.

Πίνακας 157: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα των φωνητικών σπασμών αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	1	0,9
Όχι	106	99,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 157: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα των φωνητικών σπασμών αυτή τη στιγμή;

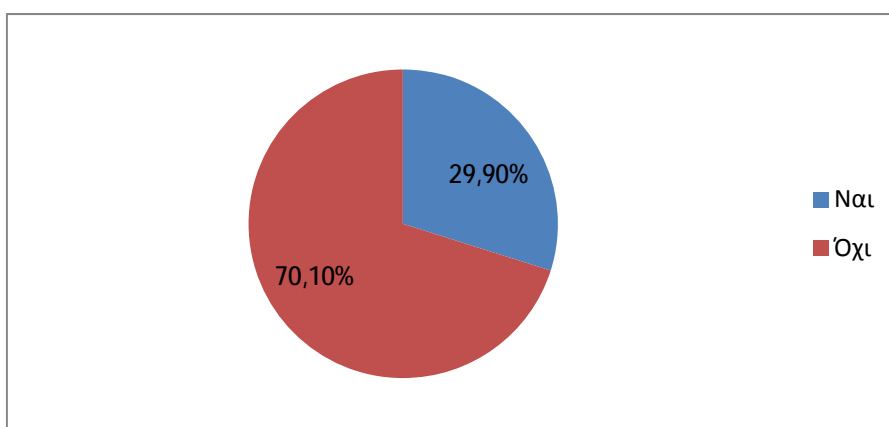


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους επηρεάζει το σύμπτωμα του κακού ελέγχου της φωνής τη δεδομένη στιγμή, η έρευνα έδειξε ότι 32 ερευνητικά υποκείμενα (29,9% του συνόλου) επηρεάζονται από το συγκεκριμένο σύμπτωμα, ενώ 75 ηθοποιοί (70,1% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν τους επηρεάζει, όπως περιγράφεται στον πίνακα 158 και το διάγραμμα 158.

Πίνακας 158: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα του κακού ελέγχου της φωνής αυτή τη στιγμή;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	32	29,9
Όχι	75	70,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 158: Σας επηρεάζει το σύμπτωμα του κακού ελέγχου της φωνής αυτή τη στιγμή;

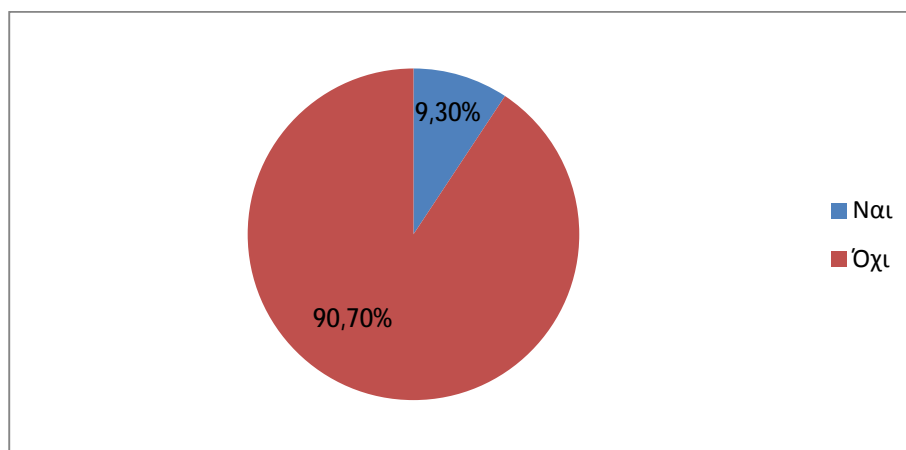


Ως προς το αν τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα τους ρωτούν τι συμβαίνει με τη φωνή τους, 10 ηθοποιοί (9,3% του συνόλου) απάντησαν αρνητικά, ενώ 97 ερευνητικά υποκείμενα (90,7% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν τους ρωτούν, όπως περιγράφεται στον πίνακα 159 και το διάγραμμα 159.

Πίνακας 159: Οι άνθρωποι σας ρωτούν τι συμβαίνει με τη φωνή σας;

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	10	9,3
Όχι	97	90,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 159: Οι άνθρωποι σας ρωτούν τι συμβαίνει με τη φωνή σας;

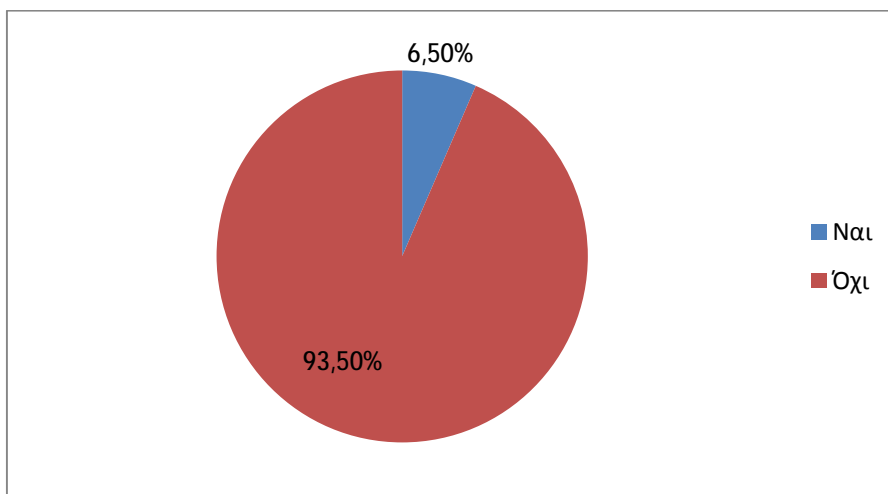


Αναφορικά με το αν η φωνή των ηθοποιών που συμμετείχαν στην έρευνα είναι χειρότερη το απόγευμα, 7 ηθοποιοί (6,5% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 100 ερευνητικά υποκείμενα (93,5% του συνόλου) δήλωσαν ότι δεν είναι χειρότερη η φωνή τους το απόγευμα, όπως περιγράφεται στον πίνακα 160 και το διάγραμμα 160.

Πίνακας 160: Η φωνή μου είναι χειρότερη το απόγευμα.

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	7	6,5
Όχι	100	93,5
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 159: Η φωνή μου είναι χειρότερη το απόγευμα.

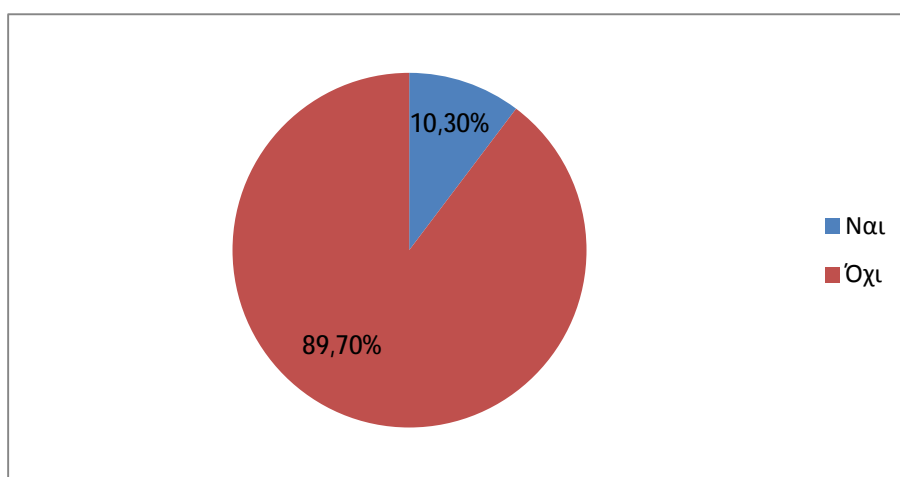


Αναφορικά με το αν η φωνή των ηθοποιών που συμμετείχαν στην έρευνα «σπάει» ή «κάνει διαλείμματα», 11 ηθοποιοί (10,3% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 96 ερευνητικά υποκείμενα (89,7% του συνόλου) απάντησαν αρνητικά, όπως περιγράφεται στον πίνακα 161 και το διάγραμμα 161.

Πίνακας 161: Η φωνή μου «σπάει» ή κάνει «διαλείμματα».

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	11	10,3
Όχι	96	89,7
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 161: Η φωνή μου «σπάει» ή κάνει «διαλείμματα».

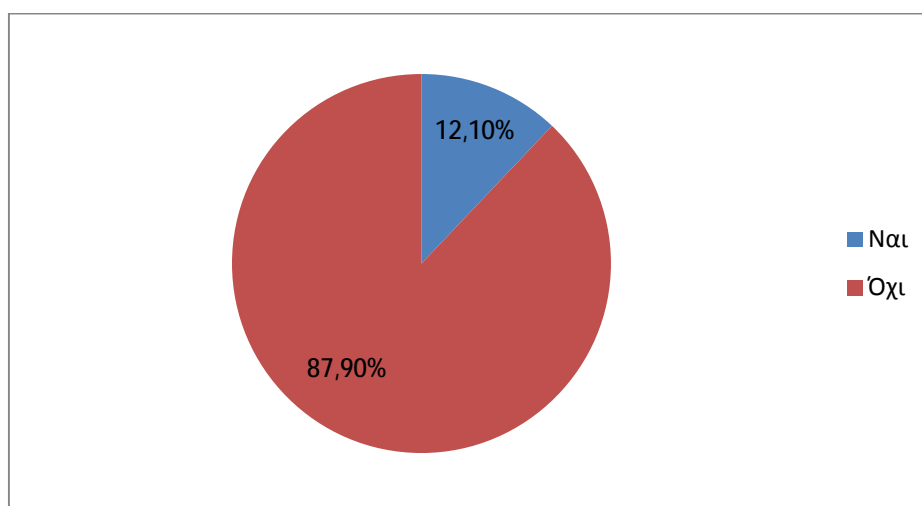


Αναφορικά με το αν η φωνή των ηθοποιών που συμμετείχαν στην έρευνα ακούγεται ασταθής, 13 ηθοποιοί (12,1% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 94 ερευνητικά υποκείμενα (87,9% του συνόλου) απάντησαν αρνητικά, όπως περιγράφεται στον πίνακα 162 και το διάγραμμα 162.

Πίνακας 162: Η φωνή μου ακούγεται ασταθής.

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	13	12,1
Όχι	94	87,9
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 162: Η φωνή μου ακούγεται ασταθής.

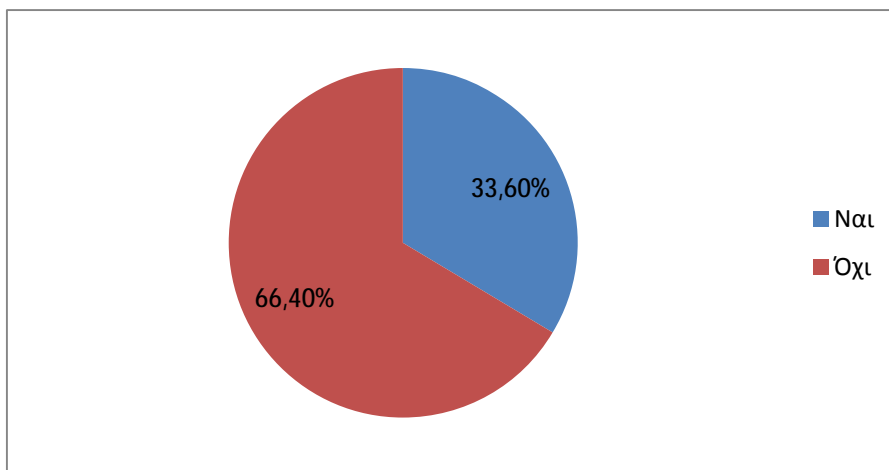


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα πίνουν λιγότερο από 5 κούπες νερό κάθε μέρα, 36 ηθοποιοί (33,6% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 71 ερευνητικά υποκείμενα (66,4% του συνόλου) απάντησαν αρνητικά, όπως περιγράφεται στον πίνακα 163 και το διάγραμμα 163.

Πίνακας 163: Πίνω λιγότερο από 5 κούπες νερό κάθε μέρα.

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	36	33,6
Όχι	71	66,4
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 163: Πίνω λιγότερο από 5 κούπες νερό κάθε μέρα.

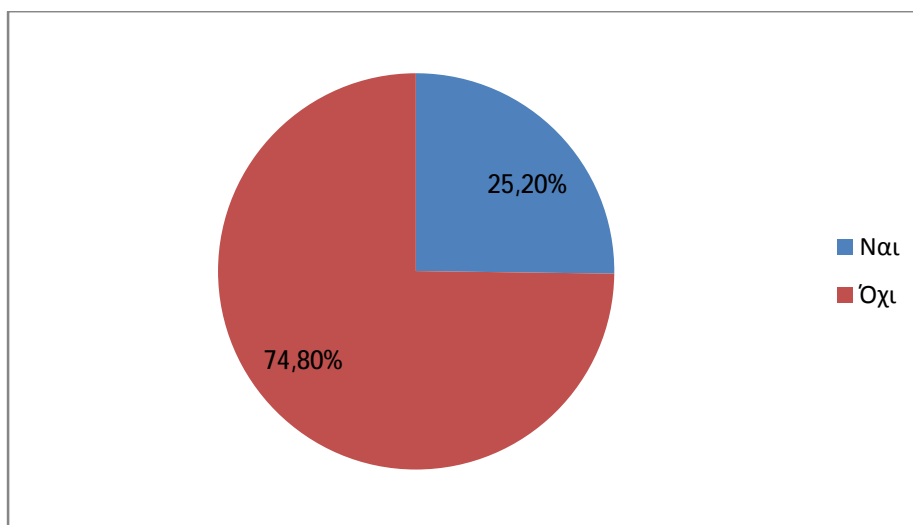


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα «καθαρίζουν» τον λαιμό τους αρκετές φορές την ημέρα, 27 ηθοποιοί (25,2% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 80 ερευνητικά υποκείμενα (74,8% του συνόλου) απάντησαν αρνητικά, όπως περιγράφεται στον πίνακα 164 και το διάγραμμα 164.

Πίνακας 164: «Καθαρίζω» τον λαιμό μου αρκετές φορές την ημέρα.

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	27	25,2
Όχι	80	74,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 164: «Καθαρίζω» τον λαιμό μου αρκετές φορές την ημέρα.



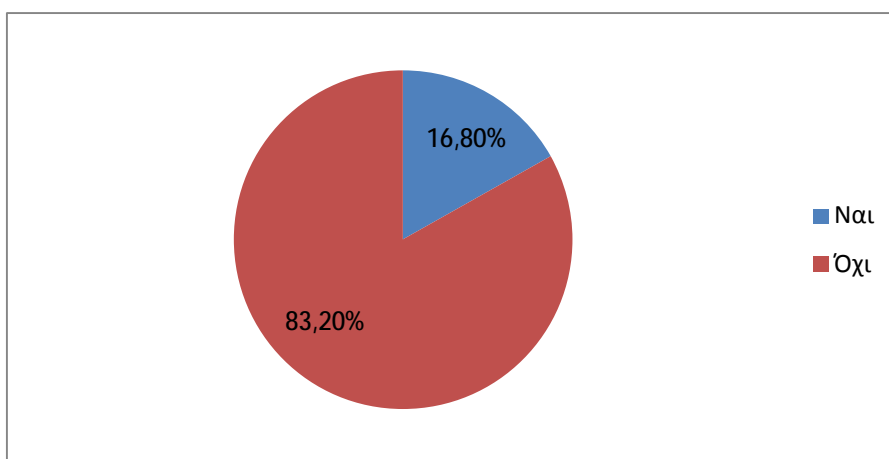
Σχετικά με το αν στους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα «τελειώνει» η ανάσα καθώς μιλούν, 18 ηθοποιοί (16,8% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 89 ερευνητικά υποκείμενα

(83,2% του συνόλου) απάντησαν αρνητικά, όπως περιγράφεται στον πίνακα 165 και το διάγραμμα 165.

Πίνακας 165: Μου «τελειώνει» η ανάσα καθώς μιλάω.

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	18	16,8
Όχι	89	83,2
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 165: Μου «τελειώνει» η ανάσα καθώς μιλάω.

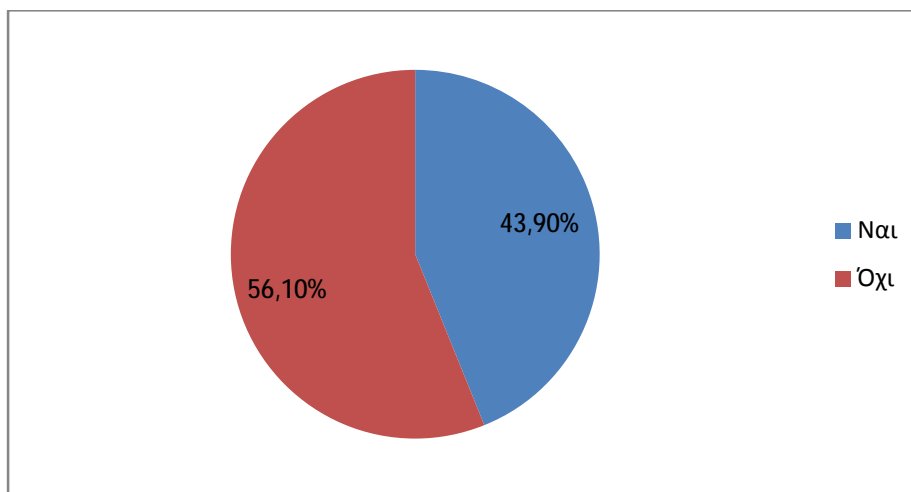


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα μιλούν με δυνατή φωνή, 47 ηθοποιοί (43,9% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 60 ερευνητικά υποκείμενα (56,1% του συνόλου) απάντησαν αρνητικά, όπως περιγράφεται στον πίνακα 166 και το διάγραμμα 166.

Πίνακας 166: Μιλάω με δυνατή φωνή.

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	47	43,9
Όχι	60	56,1
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 166: Μιλάω με δυνατή φωνή.

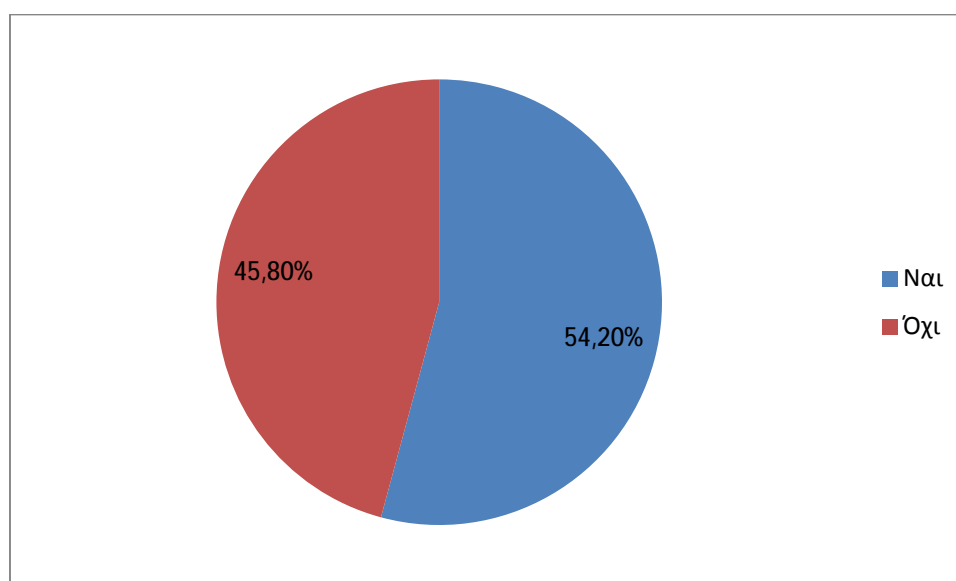


Σχετικά με το αν οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα καπνίζουν ή περνούν χρόνο σε περιβάλλον με καπνό, 58 ηθοποιοί (54,2% του συνόλου) απάντησαν θετικά, ενώ 49 ερευνητικά υποκείμενα (45,8% του συνόλου) απάντησαν αρνητικά, όπως περιγράφεται στον πίνακα 167 και το διάγραμμα 167.

Πίνακας 167: Καπνίζω ή περνάω χρόνο σε περιβάλλον με καπνό.

	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Ναι	58	54,2
Όχι	49	45,8
Σύνολο	107	100

Διάγραμμα 167: Καπνίζω ή περνάω χρόνο σε περιβάλλον με καπνό.



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία επιδιώκει να διερευνήσει τις απόψεις Ελλήνων και Κύπριων ηθοποιών, επαγγελματιών αλλά και ερασιτεχνών, σχετικά με την επίγνωση και τη χρήση κανόνων φωνητικής υγιεινής. Συγκεκριμένα, επιχειρεί τη διερεύνηση των γνώσεών τους αναφορικά με τις φωνητικές διαταραχές και τη φωνητική κατάχρηση. Επίσης, εξετάζεται η σημασία που αποδίδουν στην υιοθέτηση κανόνων φωνητικής υγιεινής στις επαγγελματικές τους υποχρεώσεις, καθώς και στην καθημερινότητά τους.

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα κατά πλειοψηφία είναι γυναίκες ελληνικής καταγωγής. Η ηλικία των περισσότερων ηθοποιών που έλαβαν μέρος στην έρευνα είναι έως 30 έτη και ασχολούνται ερασιτεχνικά με το θέατρο. Λίγοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι είναι επαγγελματίες ηθοποιοί. Κάποιοι δεν έχουν παρακολουθήσει κανένα μάθημα υποκριτικής, ενώ οι περισσότεροι έχουν παρακολουθήσει μαθήματα υποκριτικής έως 4 χρόνια. Τέλος, η πλειοψηφία ασχολείται με το θέατρο για τουλάχιστον 4 έτη.

Από ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν από την έρευνα, ως προς το πρώτο ερευνητικό ερώτημα, δηλαδή τις γνώσεις των επαγγελματιών και ερασιτεχνών ηθοποιών σχετικά με τους κανόνες φωνητικής υγιεινής, φαίνεται ότι οι ίδιοι θεωρούν ότι γνωρίζουν τι είναι η φωνητική υγιεινή. Θεωρούν ότι η γνώση ανατομίας και φυσιολογίας θα συνεισφέρει στη σχέση τους με τη φωνή και αναφέρουν ότι υπήρξε ενημέρωση για τη φροντίδα της φωνής τους κατά τη διάρκεια των σπουδών τους στην υποκριτική. Ενώ θεωρούν ότι γνωρίζουν πώς παράγεται η φωνή και θεωρούν ότι η γνώση για τη φωνητική υγιεινή θα τους βοηθήσει στην επαγγελματική τους πορεία, δε θεωρούν τον εαυτό τους επαρκώς ενημερωμένο, εφόσον κρίνουν ότι υπάρχει έλλειψη ενημέρωσης για τη φωνητική υγιεινή στο χώρο της ηθοποιίας. Έτσι, φαίνεται να θεωρούν σε μεγάλο βαθμό ότι η παρακολούθηση σεμιναρίων για τη φωνητική υγιεινή θα βελτίωνε τις γνώσεις τους πάνω στο θέμα. Δηλώνουν, λοιπόν, ότι είναι πάρα πολύ αναγκαία τα μαθήματα φωνητικής υγιεινής κατά τη

διάρκεια των σπουδών στο χώρο της υποκριτικής για την πρόληψη πιθανών φωνητικών προβλημάτων.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι γνωρίζουν τι είναι το φωνητικό «ζέσταμα» και δηλώνουν ότι το φωνητικό «ζέσταμα», οι φωνητικές ασκήσεις και οι ασκήσεις χαλάρωσης παίζουν πάρα πολύ βοηθητικό ρόλο στις παραστάσεις και τις πρόβες. Μάλιστα, περίπου οι μισοί ερωτώμενοι δήλωσαν ότι πιστεύουν πως ο συνδυασμός φωνητικής υγιεινής και φωνητικών τεχνικών είναι πάρα πολύ σημαντικός. Επιπλέον, οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα πιστεύουν σε μεγάλο βαθμό ότι η πάροδος της ηλικίας επιφέρει αλλαγές στη φωνή, αλλά δεν γνωρίζουν αν με τη πάροδο του χρόνου η χρήση της φωνής πρέπει να είναι η ίδια. Αντιλαμβάνονται ότι η φωνή τους επηρεάζεται και «κουράζεται» περισσότερο λόγω των καθημερινών τους υποχρεώσεων και οφείλουν να λαμβάνουν μέτρα και να εφαρμόζουν τεχνικές, ώστε να την «ξεκουράσουν» και να τη διατηρήσουν. Φαίνεται να αναγνωρίζουν ότι σημαντικοί παράγοντες φωνητικής υγιεινής είναι η κατανάλωση νερού, ο επαρκής ύπνος, ο τρόπος αναπνοής και η στάση σώματος, ενώ αντιλαμβάνονται ότι η σκόνη, ο καπνός και η λήψη φαρμακευτικής αγωγής επηρεάζουν αρνητικά τη φωνή. Τέλος, πολλοί θεωρούν ότι η άθληση βελτιώνει τη συνολική ποιότητα της φωνής και εξίσου τόσοι δεν το γνωρίζουν.

Ως προς το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, δηλαδή ποιες είναι οι γνώσεις των επαγγελματιών και ερασιτεχνών ηθοποιών σχετικά με τα φωνητικά προβλήματα, τις φωνητικές διαταραχές και τους παράγοντες που τα προκαλούν, οι περισσότεροι δήλωσαν ότι γνωρίζουν τι είναι η φωνητική κατάχρηση, οι διαταραχές φωνής και οι ψυχογενείς διαταραχές φωνής. Οι μισοί περίπου ερωτηθέντες δήλωσαν ότι γνωρίζουν τι είναι η δυσφωνία και οι περισσότεροι αντιλαμβάνονται ότι η μόνιμη βραχνάδα συνιστά μια διαταραχή φωνής. Επίσης, το μεγαλύτερο μέρος του ερευνητικού δείγματος φαίνεται να γνωρίζει τι είναι τα οζίδια, οι πολύποδες, ο όγκος στις φωνητικές χορδές και η παράλυση των φωνητικών χορδών, ενώ μάλλον αγνοούν το οίδημα Reinke. Οι περισσότεροι δήλωσαν ότι η Λογοθεραπεία συνιστά μια αποτελεσματική μέθοδο για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων της φωνής και η γνώση για τις φωνητικές διαταραχές που εμφανίζονται συχνά σε ηθοποιούς και τις φωνητικά καταχρηστικές συμπεριφορές θα τους βοηθούσε στην ενασχόλησή τους με την υποκριτική.

Φαίνεται πολλοί να πιστεύουν ότι όταν κάποιος πάσχει από λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος ή παρουσιάζει ορμονικά προβλήματα πιθανόν να εμφανίσει κάποιο πρόβλημα φωνής. Η έρευνα έδειξε ότι οι ίδιοι αναγνωρίζουν κάποιους σημαντικούς επιβαρυντικούς παράγοντες, όπως είναι οι αναπνευστικές δυσλειτουργίες, ενώ πιστεύουν ότι το μασάζ που σχετίζεται με την παραγωγή φωνής θα μπορούσε να βοηθήσει στην ποιότητα και τη χρήση της. Διχάζονται οι απόψεις για το αν ο συχνός καθαρισμός της φωνής και το ψιθύρισμα επιδρούν αρνητικά στη φωνή.

Σχεδόν όλοι θεωρούν ότι ο επίμονος βήχας επηρεάζει αρνητικά τη φωνή. Ως σημαντικοί επιβαρυντικοί παράγοντες αναγνωρίζονται η λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, το άσθμα και οι αλλεργίες και η αυξημένη μυϊκή ένταση στο λαιμό. Άλλοι επιβαρυντικοί παράγοντες που φαίνεται να αναγνωρίζουν πολλοί από τους ηθοποιούς είναι οι φωνές, η ομιλία σε θορυβώδες περιβάλλον ή σε χώρο με κλιματισμό, η ομιλία και το τραγούδι για μεγάλο χρονικό διάστημα, η υψηλής έντασης φωνή, οι μακροχρόνιες ιατρικές παθήσεις και η ορμονική θεραπεία. Άλλοι παράγοντες είναι η ομιλία με πονόλαιμο και βραχνή φωνή.

Οι ηθοποιοί φαίνεται να αναγνωρίζουν κάποιες συνήθειες που μπορεί να έχουν αλλά δρουν επιβαρυντικά στη φωνή τους. Τέτοιου είδους συνήθειες είναι το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ, καφέ και αναψυκτικών. Αντίθετα, δεν θεωρούν ότι επιδρούν αρνητικά η χρήση make up, η κατανάλωση τσάι και γευμάτων στο σαλόνι. Ως προς τις διατροφικές τους συνήθειες, η κατανάλωση πικάντικων φαγητών, τροφών πλούσιων σε λιπαρά, η κατανάλωση γευμάτων πολύ γρήγορα, όπως και η κατανάλωση κρύων ροφημάτων ή παγωτού θεωρούνται συνήθειες που επιβαρύνουν τη φωνή. Οι μισοί περίπου από τους συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν ότι η κατανάλωση σοκολάτας και γευμάτων αργά το βράδυ, πριν κοιμηθούν, επηρεάζει αρνητικά τη φωνή τους. Τέλος, θεωρούν ότι σε μεγάλο βαθμό τα αρνητικά συναισθήματα επιδρούν αρνητικά στη φωνή, ενώ είναι σημαντική η συστηματική καταγραφή στοιχείων που επηρεάζουν τη φωνή σε ένα ημερήσιο ημερολόγιο.

Ως προς το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, δηλαδή την εφαρμογή των κανόνων φωνητικής υγιεινής από επαγγελματίες και ερασιτέχνες ηθοποιούς, αρχικά οι μισοί ερωτηθέντες δήλωσαν ότι δεν έχουν κάποιο πρόβλημα με τη φωνή τους, ενώ οι άλλοι μισοί έχουν πρόβλημα ή δεν το γνωρίζουν. Εξαιτίας των αυξημένων υποχρεώσεών του, οι πιο πολλοί φαίνεται να κάνουν περισσότερες από τρεις ώρες ημερησίως, με αποτέλεσμα κάποιες φορές ή συχνά να πιέζουν τη φωνή τους για να ανταπεξέλθουν στις πρόβες και τις παραστάσεις. Η έρευνα έδειξε ότι γίνονται προσπαθούν ως ένα βαθμό να εφαρμόζον τους κανόνες φωνητικής υγιεινής. Αρκετοί φαίνεται να προσπαθούν να ελέγχουν τον τρόπο αναπνοής τους, αναπνέοντας διαφραγματικά, και κοιμούνται έξι με οχτώ ώρες ημερησίως. Ωστόσο, αλλάζουν συνειδητά τη φωνή τους σε σχέση με την καθημερινή τους ομιλία όποτε χρειάζεται. Μάλιστα, πολλοί παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους μετά την ενασχόλησή τους με το θέατρο, αλλά και με την πάροδο του χρόνου. Πολλοί ηθοποιοί δεν φαίνεται να αισθάνονται ένταση ή σφίξιμο στον λάρυγγα, ούτε μυϊκή ένταση ή πόνο στον αυχένα και το λαιμό. Ποτέ ή ελάχιστες φορές παρατηρούν αλλαγές στη φωνή τους κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ακόμα, οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα φαίνεται να μην πάσχουν από γαστροοισοφαγική

παλινδρόμηση, ενώ δεν παρουσιάζουν συχνά επεισόδια λαρυγγίτιδας, βραχνάδας, λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και δεν λαμβάνουν τακτικά φαρμακευτική αγωγή.

Επιπλέον, φαίνεται να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες για να προστατέψουν τη φωνή τους στον επαγγελματικό τους χώρο, όπως είναι το «ζέσταμα» της φωνής τους, φωνητικές ασκήσεις και ασκήσεις «χαλάρωσης» της φωνής σε πρόβες και παραστάσεις, οι οποίες τους βοηθούν σε μεγάλο βαθμό. Ακόμα, γυμνάζονται κάποιες φορές και οι περισσότεροι δεν καπνίζουν. Οι ίδιοι προσπαθούν να μη βήχουν και να μην καθαρίζουν έντονα τον λαιμό τους ούτε να ψιθυρίζουν, αλλά φαίνεται να φωνάζουν σχετικά συχνά. Ως προς χαρακτηριστικά της φωνής τους, η ένταση της φωνής των περισσότερων είναι κανονική και λίγων είναι υψηλή, ελάχιστες φορές έχουν παρατηρήσει να έχουν ασυνήθιστα χαμηλή ένταση, ενώ μιλούν με κανονικό ρυθμό. Αναφορικά με την εφαρμογή κανόνων φωνητικής υγιεινής, πολλοί ηθοποιοί δεν καπνίζουν, σχεδόν ποτέ δεν τρώνε πικάντικα φαγητά ούτε παγωτά τους χειμερινούς μήνες, ενώ πίνουν επαρκή ποσότητα νερού και τσάι. Όμως, φαίνεται ότι πίνουν αλκοολούχα ποτά, αναψυκτικά, καφέ και κρύα ροφήματα, ενώ καταναλώνουν συχνά τροφές πλούσιες σε λιπαρά και σοκολάτες. Οι περισσότεροι δήλωσαν ότι τρώνε αργά το βράδυ καθισμένοι στον καναπέ, ενώ οι μισοί περίπου παραδέχονται ότι τρώνε με γρήγορο ρυθμό. Επί προσθέτως, οι ηθοποιοί παρουσιάζονται να βρίσκονται συχνά σε θορυβώδη περιβάλλοντα, με καπνό ή σκόνη.

Τέλος, πολλοί συμμετέχοντες στην έρευνα δηλώνουν ότι δεν έχουν περάσει κάποιο επεισόδιο λαρυγγίτιδας, αφωνίας, δυσφωνία, δεν έχουν παρατηρήσει συμπτώματα φωνητικής κόπωσης και ούτε έχουν διαγνωστεί με κάποια διαταραχή φωνής. Έτσι, δεν έχει χρειαστεί να κάνουν κάποια εξειδικευμένη εξέταση, όπως στροβοσκόπηση, ενδοσκόπηση ή λαρυγγοσκοπική εξέταση. Δεν φαίνεται αυτή τη στιγμή να παρουσιάζουν συμπτώματα πονόλαιμου, βραχνάδας, φωνητικής κόπωσης, φωνητικών σπασμών, αίσθησης φαγούρας στο λαιμό, καθαρισμού του λαιμού, δύσπνοιας, αδύναμης φωνής και απώλειας φωνής. Επί προσθέτως, οι περισσότεροι αναφέρουν ότι δεν παρατηρούν κακό έλεγχο στη φωνή τους, ότι δεν δέχονται ερωτήσεις σχετικά με τη φωνή τους, η οποία δεν «σπάει» ή κάνει «διαλείμματα», και δεν ακούγεται ασταθής. Εφόσον, λοιπόν, δεν έχουν πόνους ή προβλήματα στον λαιμό, δεν έχουν επισκεφθεί κάποιο γιατρό για τη φωνή τους. Ολοκληρώνοντας, πολλοί παραδέχονται ότι δεν λαμβάνουν αρκετά μέτρα για την πρόληψη των διαταραχών φωνής, δεν παρακολουθούν μαθήματα φωνητικής, ούτε έχουν παρακολουθήσει συνεδρίες Λογοθεραπείας για την εφαρμογή κάποιας φωνητικής θεραπείας ή προγράμματος κατάλληλου για φωνητικές τεχνικές. Τέλος, οι μισοί περίπου ερωτώμενοι δήλωσαν ότι δεν λαμβάνουν μέτρα για την πρόληψη των διαταραχών της φωνής.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα εργασία ολοκληρώνεται με κάποιες καταληκτικές διαπιστώσεις που προκύπτουν από την ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, τα ερευνητικά αποτελέσματα και τα συμπεράσματα που προκύπτουν. Η έρευνα έδειξε ότι τα υποκείμενα που συμμετείχαν θεωρούν ότι διαθέτουν κάποιες βασικές γνώσεις για τους κανόνες φωνητικής υγιεινής. Οι ίδιοι φαίνεται να αναγνωρίζουν την αναγκαιότητα διεύρυνσης των γνώσεών τους στον συγκεκριμένο τομέα, γεγονός που ενδεχομένως να αποδίδεται στο ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι ερασιτέχνες ηθοποιοί, οι οποίοι δεν έχουν πραγματοποιήσει σχετικές σπουδές και πολλοί δεν έχουν παρακολουθήσει συστηματικά σχετικά σεμινάρια. Φαίνεται, έτσι, ότι αντιλαμβάνονται τη σημασία της εφαρμογής των κανόνων φωνητικής υγιεινής στην ενασχόλησή τους με το θέατρο και στην πρόληψη πιθανών φωνητικών προβλημάτων, εύρημα που συνάδει με τα αποτελέσματα της έρευνας του Broaddus-Lawrence και των συνεργατών του (2000), αλλά αισθάνονται μια ανασφάλεια εξαιτίας της ελλιπούς θεωρητικής τους κατάρτισης.

Οι ερασιτέχνες κι επαγγελματίες Έλληνες και Κύπριοι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν ότι γνωρίζουν τι είναι το «φωνητικό» ζέσταμα, οι φωνητικές ασκήσεις και οι ασκήσεις χαλάρωσης και αναγνωρίζουν τη σημασία τους στην ενασχόλησή τους με την υποκριτική. Επιπλέον, δήλωσαν ότι γνωρίζουν τους βασικούς παράγοντες φωνητικής υγιεινής, όπως είναι η κατανάλωση νερού, ο επαρκής ύπνος, ο τρόπος αναπνοής και η στάση σώματος. Παράλληλα, ότι βασικοί επιβαρυντικοί παράγοντες είναι η σκόνη, ο καπνός και η λήψη φαρμακευτικής αγωγής. Έτσι, παρόλο που οι περισσότεροι ερωτηθέντες είναι ερασιτέχνες δείχνουν να είναι ενημερωμένοι έως ένα βαθμό σε θέματα φωνητικής υγιεινής, εύρημα που δεν συμφωνεί με την έρευνα των Braun και Zeine (2008), οι οποίοι παρατήρησαν ότι αρχάριοι καλλιτέχνες δεν έχουν βασικές γνώσεις φωνητικής υγιεινής.

Αναφορικά με τις φωνητικές διαταραχές, τα ερευνητικά υποκείμενα δήλωσαν ότι γνωρίζουν τι είναι, όπως και τι αφορούν τα φωνητικά προβλήματα και η φωνητική κατάχρηση. Ακόμη, δήλωσαν ότι γνωρίζουν τα κυριότερα φωνητικά προβλήματα που προκαλούνται από την εκτεταμένη χρήση της φωνής και την ελλιπή προφύλαξή της. Αρκετό ενδιαφέρον προκαλεί η αναγνώριση της Λογοθεραπείας ως μιας αποτελεσματικής προσέγγισης στην αντιμετώπιση τυχών φωνητικών διαταραχών, εύρημα που επίσης είναι αντίθετο με αντίστοιχα ευρήματα των Braun και Zeine (2008). Επίσης, φαίνεται ότι αναγνωρίζουν κάποιους σημαντικούς επιβαρυντικούς παράγοντες, όπως είναι οι αναπνευστικές δυσλειτουργίες, ο επίμονος βήχας, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, το άσθμα και οι αλλεργίες. Εύλογα δείχνουν να αντιλαμβάνονται την επίδραση των

περιβαλλοντικών παραγόντων στη διατήρηση της φωνής, αλλά και κάποιων συνηθειών που οι ίδιοι έχουν, όπως είναι το κάπνισμα και η κατανάλωση αλκοόλ. Αναγνωρίζουν, έτσι, ότι κάποιοι επιβαρυντικοί παράγοντες συνδέονται με τον τρόπο ζωής τους (Roy, 2004). Αλλά και κάποιες από τις διατροφικές τους συνήθειες επιβαρύνουν τη φωνή τους, γεγονός που αναγνωρίζουν, εξαιτίας την μεγάλης ποσότητας βλεννογόνου που παράγεται (Santaloff et al., 1997).

Ως προς την εφαρμογή των κανόνων φωνητικής υγιεινής από επαγγελματίες και ερασιτέχνες ηθοποιούς, οι αυξημένες τους υποχρεώσεις τους αναγκάζει κάποιες φορές να πιέζουν τη φωνή τους για να ανταπεξέλθουν στις πρόβες και τις παραστάσεις, ενώ με την πάροδο του χρόνου εντοπίζουν αλλαγές στη φωνή τους που κατά τη γνώμη τους συνδέονται με την ενασχόλησή τους με το θέατρο. Το εύρημα αυτό δεν προκαλεί εντύπωση και συμφωνεί με την έρευνα των Welham και MacLagan (2003). Παρόλα αυτά δήλωσαν ότι δεν αισθάνονται ένταση ή σφίξιμο στον λάρυγγα, ούτε μυϊκή ένταση ή πόνο στον αυχένα και το λαιμό, εύρημα που μπορεί ενδεχομένως να οφείλεται στο γεγονός ότι οι περισσότεροι ασχολούνται λίγα χρόνια με το θέατρο, οπότε δεν έχει επιβαρυνθεί ιδιαίτερα η φωνή τους. Οι ίδιοι δήλωσαν ότι δεν πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, δεν παρουσιάζουν επεισόδια λαρυγγίτιδας, βραχνάδας ή λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, παθήσεις που ταλαιπωρούν τους επαγγελματίες φωνής κατά κόρον (Murry & Rosen, 2000).

Φαίνεται, οπότε, οι ηθοποιοί που συμμετείχαν στην έρευνα να εφαρμόζουν βασικούς κανόνες για να προστατέψουν τη φωνή τους στον επαγγελματικό τους χώρο, εφόσον δήλωσαν ότι εφαρμόζουν «ζέσταμα» της φωνής τους και κάνουν φωνητικές ασκήσεις και ασκήσεις «χαλάρωσης» της φωνής σε πρόβες και παραστάσεις. Οι ίδιοι δήλωσαν ότι εφαρμόζουν βασικούς κανόνες φωνητικής υγιεινής, καθώς δεν καπνίζουν, σπάνια τρώνε πικάντικα φαγητά ή παγωτά τους χειμερινούς μήνες, ενώ πίνουν επαρκή ποσότητα νερού και τσάι. Όμως, φαίνεται ότι πίνουν αλκοολούχα ποτά, αναψυκτικά, καφέ και κρύα ροφήματα, ενώ καταναλώνουν συχνά τροφές πλούσιες σε λιπαρά και σοκολάτες. Το συγκεκριμένο εύρημα συμφωνεί με τα αποτελέσματα της έρευνας του Roy (2004).

Τέλος, εφόσον οι συμμετέχοντες παραδέχονται ότι δεν έχουν σημειώσει συμπτώματα φωνητικής κόπωσης και δεν έχουν διαγνωστεί με κάποια διαταραχή φωνής δεν έχουν προβεί σε κάποια εξειδικευμένη εξέταση για τη φωνή τους ούτε έχουν επισκεφθεί κάποιο γιατρό για τη φωνή τους. Αξίζει να αναφερθεί ότι αισθάνονται ότι δεν λαμβάνουν αρκετά μέτρα για την πρόληψη των διαταραχών φωνής, δεν παρακολουθούν μαθήματα φωνητικής, ούτε έχουν παρακολουθήσει συνεδρίες Λογοθεραπείας για την εφαρμογή κάποιας φωνητικής θεραπείας ή προγράμματος κατάλληλου για φωνητικές τεχνικές, γεγονός που προκαλεί εντύπωση αφού φαίνεται να αναγνωρίζουν τη σημασία τους.

Ιδέες και συζήτηση για περαιτέρω έρευνα

Επεκτείνοντας το συλλογισμό μας, θα προτείναμε ως περαιτέρω εξέλιξη της συγκεκριμένης έρευνας, την διερεύνηση του λόγου για τον οποίο υπάρχει έλλειψη παρακολούθησης φωνητικής θεραπείας ή κάποιου προγράμματος κατάλληλου για φωνητικές τεχνικές, εφόσον είναι φανερό πως αναγνωρίζεται η σημασία τους. Επιπλέον, θα είχε ενδιαφέρον, η συλλογή αντίστοιχων δεδομένων από ηθοποιούς του εξωτερικού, με σκοπό την σύγκριση τους με τη συγκεκριμένη έρευνα, ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο υπάρχουν διαφορές στο επίπεδο γνώσης των κανόνων και χρήσης της φωνητικής υγιεινής. Για την επίτευξη αυτών, σε μελλοντικές έρευνες, ένα μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού θα μας έδινε πιο έγκυρα αποτελέσματα ώστε να αντιπροσωπεύουν τα χαρακτηριστικά του γενικότερου πληθυσμού. Καθώς επίσης και η μείωση των ερωτήσεων με στόχο την πιο γρήγορη και ευκολότερη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, ίσως βοηθούσε στην αύξηση της ανταπόκρισης του κοινού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aronson, A.E. & Bless, D.M. (2009). *Clinical Voice Disorders* (4th Ed.). New York: Thieme Medical Publishers Inc.

Βλασσοπούλου, Μ. & Μύρκος, Β. (2013). *Λογοθεραπεία- Διεπιστημονική Θεώρηση*. Αθήνα: Εκδόσεις Βήτα.

Behlau, M. & Oliveira, G. (2009). Vocal hygiene for the Voice Professional. *Current Opinion in Otorhinology & Head and Neck Surgery*, 17, 149- 154.

Bell, B. (2001). The characteristics of formative assessment in science education. *Science Education*, 85(5), 536–553. <https://doi.org/10.1002/sce.1022>

Blood, G. (1994). Efficacy of a computer assisted voice treatment protocol. *American Journal of Speech- Language Pathology*, 3, 57- 66.

Boominathan, P., Gnanasekar, J., Nagarajan, R., Rajendran, A., Seethapathy, J. (2008). Vocal abuse and vocal hygiene practices among different level of professional voice users in India: A survey. *Asia Pacific Journal of Speech, Language and Hearing*, 11, 47- 59.

Braun, C. & Zeine, L. (2008). Singers' Interest and Knowledge Levels of Vocal Function and Dysfunction: Survey Findings. *Journal of Voice*, 23, 470- 783.

Broadus- Lawrence, P., Creole, K., McCabe, R., Allen, R. & Toppin, L. (2000). The effects of preventive vocal hygiene education on the vocal hygiene habits and perceptual vocal characteristics of training singers. *J Voice*, 14(1), 58- 71.

Bryman, A. (1988). *Quantity and quality social research*. London. Routledge.

Calas, M., Verhust, J., Lecoq, M., Dalleas, B. & Seihean, M. (1989). Vocal pathology of teachers. *Revue de Laryngologie Otologie Rhinologie (Bord)*, 110(4), 397- 406.

Cohen, J. (2006). Social, emotional, ethical and academic education: Creating a climate for learning, participation in democracy and well-being, *Harvard Educational Review*, 76, 201-237

Colton, R., Casper, J. & Leonard, R. (2011). *Understanding voice problems: A physiological perspective for diagnosis and treatment* (4th Ed.). Baltimore: Lippincot Williams & Wilkins.

Dejonckere, P. H. (2001). Gender differences in the prevalence of occupational voice disorders. *Occupational voice: Care and cure*, 11-20.

D' haeseleer, E., Meerschman, I., Claeys, S., Leyns, C., Daelman, J. & Van Lierde, K. (2016). Vocal Quality in Theater Actors. *Journal of Voice*, 13, 126-138.

Εξαρχάκος, Γ. (2001). Φυσιοπαθολογία της φωνής, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Ferrand, C. T. (2006). Speech science: An integrated approach to theory and clinical practice. Second edition p. 130.

Ζιάβρα, Ν., & Σκευάς, Α. (2009). Ωτορινολαρυγγολογία-Στοιχεία ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας. Αθήνα: Εκδόσεις Ομήγυρις.

Greene, M. C. L. & Mathieson, L. (2001). *The Voice and its Disorders(six edition)*. London: Whurr Publisher.

Hoffman- Ruddy, B., Lehman, J., Crandell, C., Ingram, D. & Sapienza, C. (2001). Laryngostroboscopic, acoustic and environmental characteristics of high-risk vocal performers. *Journal of Voice*, 15(4), 543- 552.

Janzen, C. & Zeine, L. (2008). Singers' interest and knowledge levels of vocal function and dysfunction: Survey Findings. *Journal of Voice*, 23, 470- 483.

Jin Ko, S., Judd, C. & Blair, I. (2006). What the voice reveals: Within- and between- category stereotyping on the basis of voice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(6), 806- 819.

Johnson, A., Jacobson, B., Grywalsky, C., Silbergleit, A., Jacobson, G. & Benninger, M. (1997). The Voice Handicap Index (VHI): Development and Validation. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 14, 2.

Κατσάνης, Δ. (2008). *Ανθρώπινη Φωνή: Ομιλία και Τραγούδι*. Αθήνα: Εκδόσεις Ομήγυρις.

Kaufmann, T. & Johnson, T. (1995). An exemplary preventative voice program for educators. *Journal of Communication Disorders*, 26, 179- 197.

Kitch, J. A., & Oates, J. (1994). The perceptual features of vocal fatigue as self-reported by a group of actors and singers. *Journal of Voice*, 8(3), 207-214.

Kostyk, B. & Rochet, A. (1998). Laryngeal airway resistance in teachers with vocal fatigue: A preliminary study. *Journal of Voice*, 12(3), 284- 299.

- Koufman, J. & Blalock, P. (1989). Is Voice Rest Never Indicated? *Journal of Voice*, 3, 87- 91.
- Koufman, J. A., & Isaacson, G. (1991). The spectrum of vocal dysfunction. *Otolaryngologic Clinics of North America*, 24(5), 985-988.
- Ladefoged, P., (2007). *Εισαγωγή στη φωνητική (Μ. Μπαλτατζάνη, Μετάφ.) Αθήνα: Πατάκης.*
- Lerner, M., Paskhover, B., Acton, L., Young, L. (2013). Voice Disorders in Actors. *Journal of Voice*, 27(6), 705-7078.
- Μπίμπας, Θ. (2008). *Φωνητική Παραγωγή: Φυσιολογία, παραλλαγές και παράδοξα. Στο Κ. Πόταγας & Ι. Ευδοκιμίδης (Επιμ.), Συζητήσεις για τον λόγο στο Αιγινήτειο (σελ.263-274). Αθήνα: Κοινός Τόπος Ψυχιατρικής, Νευροεπιστημών & Επιστημών του Ανθρώπου.*
- Marks, J. (1985). *A comparative study of voice problems among teachers and civil service workers.* In: Thesis. The University of Minnesota.
- Martin, S. & Lockhart, M. (2003). *Working with voice disorders.* Speechmark.
- Mathieson, L. (2001). *The Voice & its Disorders* (6th ed.). USA: Whurr Publisher Ltd.
- Mitchell, S. (2006). Medical Problems of Professional Vocal Users, *Laryngoscope*, 21, 231- 238.
- McFarland, D. H., (2011). *Εικονογραφημένο εγχειρίδιο ανατομίας λόγου κατάποσης & ακοής (Νάσιος, Γ., Ζιάβρα, Ν., Παπαδημητρίου, Ε. Μεταφ.). Αθήνα: Πασχαλίδης.*
- Milutinovic, Z. (1991). Inflammatory changes as a risk factor in the development of phononeurosis. *Folia Phoniatria*, 43.
- Murry, T. & Rosen, C. (2000). Vocal Education for the Professional Voice User and Singer. *Otolaryngology Clinics of North America*, 33(5), 967- 981.
- Murry, T. & Woodson, G. (1992). Comparison of Three Methods for the Management of Vocal Fond Nodules. *Journal of Voice*, 6, 271- 276.
- Οκαλίδου, Α. (2002). *Βαρηκοΐα-κώφωση: Μελέτη της παραγωγής του λόγου και θεραπευτική παρέμβαση.* Αθήνα: Ελληνικά Γ ράμματα
- Παρασκευόπουλος, Ι. (1993). *Μεθοδολογία Επιστημονικής Έρευνας*, τ. Β'. Αθήνα: Αφοί Κυριακίδη.
- Pannbacker, M. (1999). Treatment of Vocal Nodules: Options and Outcomes. *American Journal of Speech- Language Pathology*, 8, 209-217.

Remacle, M. & Lawson, G. (2006). Diagnosis and management of laryngopharyngeal reflux disease. *Current Opinion in Otolaryngology, Head and Neck Surgery*, 14(3), 143- 149.

Roy, N. (2004). Voice disorders in teachers and the general population: Effects on work performance, attendance and future career choices. *Journal of Speech, Language and Hearing Research*, 47(3), 542- 551.

Roy, N., Gray, S. D., Simon, M., Dove, H., Corbin-Lewis, K., Stemple, J. C. (2001). An evaluation of the effects of two treatment approaches for teachers with voice disorders: a prospective randomized clinical trial. *Journal of Speech Language and Hearing Research*, 44(2):286-296.

Russell, A., Oates, J. & Greenwood, K (1998). Prevalence of voice problems in teachers. *Journal of Voice*, 12(4), 467- 479.

Σκεύας Α, *Επίτομη Ωτορινολαρυγγολογία, Εκδόσεις Γραφικές τέχνες, Ιωάννινα (1993)*

Santaloff, R. (1998). Clinical Evaluation of the Professional Singer. *Ear, Nose, Throat Journal*, 66, 266- 277.

Santaloff, R., Castell, D. Katz, P. & Santaloff, D. (1997). *Reflux Laryngitis and Related Disorders*. San Diego, C.A.: Singular Publishing Group.

Sapir, S., Keidar A. & Mathers- Schmitz, B. (1996). Vocal attrition in singers: Survey findings. *Journal of Language*, 4, 223-234.

Sivasankar, M., Erickson, E., Schneider, S. & Hawes, A. (2008). Phonatory effects of airway dehydration: Preliminary evidence for impaired compensation to oral breathing in individuals with a history of vocal fatigue. *Journal of Speech Language and Hearing Research*. 51(6), 1494- 1506.

Smits, R., Marres, H. & De Jong, F. (2012). The relation of vocal fold lesions and voice quality to voice handicap and psychosomatic well-being. *Journal of Voice*, (26)4, 466- 470.

Snow, J. (2003). *Otorhinolaryngology: Head and neck surgery*, 15th edition, William & Wilkins

Speyer, R. (2006). Effects of Voice Therapy: A Systematic Review. *Journal of Voice*, 22, 565- 580.

Τσιπλιτάρης, Α. & Μπάμπαλης, Θ.(2006). *Δέκα παραδείγματα μεθοδολογίας επιστημονικής έρευνας: από τη θεωρία στην πράξη*. Αθήνα. Ατραπός.

Tafiadis, D., Toki, E. I., Ziavra, N. (2017). Deviations of Voice Characteristics in Female Speech Therapy Students that Smoke Using Dr. Speech. *J Commun Disorder Assist Technol*. 1: 1-15.

- Titze, I. R. (1994). *Principles of voice production*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Titze, I., Lemke, J. & Montequin, D. (1997). Populations in the U.S. Workforce Who Rely on Voice as a Primal Tool of Trade: A Preliminary Report. *Journal of Voice*, 11, 254- 259.
- Yiu, E. (2002). Impact and prevention of voice problems in the teaching profession: Embracing the consumers' view. *Journal of Voice*, 16, 215-228.
- Vanhoudt, I., Thomas, G., Wellens, W., Vertommen, H. & De Jong, F. (2008). The background biopsychosocial status of teachers with voice problems. *Journal of Psychosomatic Research*, 65, 371- 380.
- Van Houtte, E., Claeys, S., Wuyts, F. & Van Lierde, K. (2011). The Impact of Voice Disorders Among Teachers: Vocal Complaints, Treatment-Seeking Behavior, Knowledge of Vocal Care, and Voice-Related Absenteeism. *Journal of Voice*, 25(5):570-575.
- Vargo, R. (2010). *Acoustic and perceptual analyses of the fundamental frequencies of African American and Caucasian males and females*. Department of Speech- Language Pathology and Audiology, Cleveland State University.
- Vilkman, E. (2004). Occupational safety and health aspects of voice and speech professions. *Folia Phoniatica Et Logopaedica*, 56(4), 220- 253.
- Vinson, K. (2013). Special Considerations for the Performing Voice: Perspective of the Laryngologist. *Perspective on Voice and Voice Disorders*, 23, 7-14.
- Watterson, T., York, S.L. & Macfarlane, S.C. (1994). Effects of Vocal Loudness on Nassalance Measures. *Journal of Communication Disorders*, 26, 13-28.
- Welham, N. & Maclagan, M. (2003). Vocal Fatigue: Current knowledge and future directions. *Journal of Voice*, 17(1), 21-30.
- Williamson G: *pitch*, *Speech Therapy Information and Resources*. 18 June 2011 from:
<http://speech-therapy-information-and-resources.com/pitch.html>
- Williamson, G. (2006). *Human communication: A linguistic introduction* (2nd ed.). Billingham: Speech- Language Services.
- Wolfe, V. & Ratusnik, D. (1988). Acoustic and Perceptual Measurements of Roughness Influencing Judgments of Pitch. *Journal of Speech and Hearing Disorders*, 53, 1.

World Health Organization. (1980). *A Manual of Classification Relating to the Consequences of disease*. Geneva.

Zeine, L. & Waltar, K. (2002). The Voice and its Care: Survey Findings from Actors' Perspectives. *Journal of Voice*, 16(2), 229- 243.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτηματολόγιο:

Το ερωτηματολόγιο έχει δημιουργηθεί στα πλαίσια μιας έρευνας για Πτυχιακή Εργασία στο Τμήμα Λογοθεραπείας του ΑΤΕΙ Δυτικής Ελλάδας για την επίγνωση και τη χρήση της φωνητική υγιεινή σε έλληνες και κύπριους ηθοποιούς θεάτρου . Θα σας παρακαλούσαμε να συμπληρώσετε και τα δύο με ειλικρίνεια. Το περιεχόμενο των ερωτηματολογίων είναι απόλυτα ανώνυμο.

ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

Εθνικότητα:

Ηλικία:

Είστε επαγγελματίας ηθοποιός ; Ναι Όχι

Έχετε παρακολουθήσει μαθήματα υποκριτικής :

1-2 χρόνια 3-4 χρόνια 5+ χρόνια

Πόσα χρόνια ασχολείστε με την υποκριτική ;

0-3 4-7 8-11 12+

ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Γνωρίζετε τι είναι φωνητική υγιεινή ;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γνωρίζετε τί είναι φωνητική κατάχρηση ;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γνωρίζετε τί είναι δυσφωνία ;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γνωρίζετε τι είναι διαταραχές φωνής;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Έχετε διαγνωστεί με διαταραχή φωνής;

Ναι Όχι

Γνωρίζετε τι είναι ψυχογενείς διαταραχές φωνής;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Σε τί βαθμό θεωρείτε ότι η μόνιμη βραχνάδα μπορεί να παραπέμπει σε διαταραχή φωνής;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γνωρίζετε τί είναι :

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Οζίδια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πολύποδες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Ορμονικά προβλήματα ή προβλήματα με τον θυρεοειδή πιθανόν να δημιουργούν προβλήματα στη φωνή;

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση σχετίζεται με προβλήματα φωνής;

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Το άσθμα και οι αλλεργίες σχετίζονται με πρόβλημα στη φωνή;

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Πιστεύετε ότι ,θα μπορούσε κάποια φαρμακευτική αγωγή να επηρεάσει τη φωνή;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Πιστεύετε ότι η κατανάλωση νερού (ενυδάτωση) είναι σημαντικός παράγοντας για την διατήρηση καλής φωνής ;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Πιστεύετε ότι ο καπνός ή η σκόνη μπορούν να δημιουργήσουν πρόβλημα στη φωνή;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Πιστεύετε ότι το πόσες ώρες κοιμάται κάποιος θα μπορούσε να επηρεάσει τη φωνή του;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Θεωρείτε ότι ,η ενασχόληση με την γυμναστική βελτιώνει την συνολική ποιότητα φωνής ;

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Η στάση σώματος επηρεάζει την φωνή;

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Ποιος είναι ο πιο σωστός τρόπος αναπνοής ;

Διαφραγματική Θωρακική Πλευρική

Πιστεύετε ότι ελέγχετε σωστά την αναπνοή σας;

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Η αναπνευστικές δυσλειτουργίες προκαλούν δυσλειτουργία στις φωνητικές χορδές;

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Η μυϊκή ένταση μπορεί να προκαλέσει διαταραχή φωνής;

Ναι Όχι Δεν γνωρίζω

Το μασάζ σε μύες που σχετίζονται με την παραγωγή φωνής θα βοηθούσε στην ποιότητα και χρήση της;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Ποιες από τις παρακάτω συμπεριφορές πιστεύετε ότι επηρεάζουν την φωνή με αρνητικό χαρακτήρα :

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Καθαρισμός λαιμού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Επίμονος βήχας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φωνές	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ψιθύρισμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ομιλία σε θορυβώδες περιβάλλον	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ομιλία ή τραγούδι για μεγάλη χρονική διάρκεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Υψηλή ένταση φωνής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κάπνισμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κατανάλωση αλκοόλ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Μακροχρόνιες ιατρικές παθήσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ορμονική θεραπεία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Να βρίσκεστε σε χώρο με κλιματιστικό πολλές ώρες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ομιλία με πονόλαιμο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ομιλία με βραχνή φωνή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
To make-up	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΧΡΗΣΗ

Πόσες ώρες την μέρα μιλάτε σε πρόβες / παραστάσεις ;

0-2 3-5 5-7 7+

Υπάρχουν μέρες που πιέζετε την φωνή σας για να αντεπεξέλθετε σε πρόβες / παραστάσεις;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Αλλάζετε συνειδητά την φωνή σας στις πρόβες / παραστάσεις σε σχέση με την καθημερινή σας ομιλία;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη φωνή σας κατά το πέρασμα των χρόνων ;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στην φωνή σας από τότε που ξεκινήσατε να ασχολείστε με το θέατρο ;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Παρατηρείτε αλλαγές στην φωνή σας (π.χ. βραχνάδα) κατά την διάρκεια της ημέρας;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Αισθάνεστε ένταση ή σφίξιμο στο λάρυγγα σας κατά την διάρκεια των προβών / παραστάσεων ;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Έχετε μυϊκή ένταση στον αυχένα και λαιμό ;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Στις παραστάσεις / πρόβες κάνετε;

ΝΑΙ ΟΧΙ

ζέσταμα της φωνής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
φωνητικές ασκήσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ασκήσεις χαλάρωσης	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Αν ναι, πιστεύετε ότι σας βοηθάνε ;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Γυμνάζεστε ;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Καπνίζετε;

Ναι Όχι

Αν ναι, πόσα τσιγάρα την ημέρα ;

1-5 6-10 11-20 $\geq 20\neq$

Πόσα χρόνια καπνίζετε;

1-4 5-8 9-12 $\geq 12\neq$

Πόσο συχνά πίνετε αλκοολούχα ποτά;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Πόσο συχνά πίνετε καφέ, τσάι, σοκολάτα ή αναψυκτικά;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Πόσο συχνά τρώτε πικάντικα φαγητά;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Πόσα ποτήρια νερό πίνετε καθημερινά;

Λαμβάνετε κάποια τακτική φαρμακευτική αγωγή;

Ναι

Όχι

Από πού αναπνέετε συνήθως;

Από τη μύτη

Από το στόμα

Η αναπνοή σας είναι :

Διαφραγματική

Θωρακική

Πλευρική

Πόσο συχνά βρίσκεστε σε θορυβώδες περιβάλλον;

Πολύ συχνά

Συχνά

Σπάνια

Καθόλου

Πόσο συχνά βρίσκεστε σε περιβάλλον με καπνό ή σκόνη ή ξηρό περιβάλλον;

Πολύ συχνά

Συχνά

Σπάνια

Καθόλου

Πόσες ώρες κοιμάστε την ημέρα ;

Λιγότερες από 6 ώρες

6-8 ώρες

Περισσότερο από 8 ώρες

Συνηθίζετε να βήχετε ή να καθαρίζετε το λαιμό σας έντονα;

Πολύ συχνά

Συχνά

Σπάνια

Καθόλου

Συνηθίζετε να φωνάζετε;

Πολύ συχνά

Συχνά

Σπάνια

Καθόλου

Πώς θα χαρακτηρίζατε την ένταση της φωνής σας;

Χαμηλή

Υψηλή

Κανονική

Πόσο συχνά έχετε ασυνήθιστα χαμηλή ένταση φωνής;

Πολύ συχνά

Συχνά

Σπάνια

Καθόλου

Ο ρυθμός που μιλάτε πιστεύετε ότι είναι :

Γρήγορος Κανονικός Αργός

Νιώθετε ότι “ξεμένετε” από αέρα όταν μιλάτε;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Μετά από πόση ώρα νιώθετε κόπωση στη φωνή ;

Ποτέ 1 ώρα 2-3 ώρες 4-5 ώρες ≥ 5 ώρες

Έχετε επισκεφθεί ποτέ γιατρό για τη φωνή σας;

Ναι Όχι

Έχετε πρόβλημα ή πόνους στο λαιμό;

Ναι Όχι

Έχετε επεισόδια βραχνάδας μια φορά τον μήνα ή και περισσότερο;

Ναι Όχι

Έχετε επεισόδια λαρυγγίτιδας μια φορά τον μήνα ή και περισσότερο;

Ναι Όχι

Μιλάτε συνεχόμενα για μεγάλο χρονικό διάστημα(π.χ. στο τηλέφωνο):

Συνηθίζετε να ψιθυρίζετε;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Παρακολουθείτε μαθήματα φωνητικής;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Παρακολουθείτε συνεδρίες Λογοθεραπείας για φωνητική θεραπεία /πρόγραμμα για φωνητικές τεχνικές ;

Πολύ συχνά Συχνά Σπάνια Καθόλου

Παίρνετε μέτρα για πρόληψη διαταραχών φωνής;

Καθόλου Λίγο Αρκετά Πολύ Πάρα πολύ

Έχετε κάνει ποτέ :

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Στροβοσκόπηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Λαρυγγοσκοπική εξέταση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ενδοσκόπηση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ποια συμπτώματα αντιμετωπίζετε συχνά :

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ξηρότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Βραχνάδα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πονόλαιμο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φωνητική κόπωση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Απώλεια φωνής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ποίο από τα παρακάτω συμπτώματα σας επηρεάζει αυτή την στιγμή

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Ξηρός λαιμός	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αίσθηση φαγούρας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Πονόλαιμος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Βραχνάδα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Απώλεια φωνής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συχνός καθαρισμός λαιμού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δύσπνοια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Αδύναμη φωνή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φωνητική κόπωση	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Φωνητική σπασμοί	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κακός έλεγχος φωνής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ποιές προτάσεις σας αντιπροσωπεύουν ;

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Οι άνθρωποι ρωτάνε "τι συμβαίνει με τη φωνή σας ;"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Η φωνή μου είναι χειρότερη το απόγευμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Η φωνή μου "σπάει" ή κάνει "διαλείμματα"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Η φωνή μου ακούγετε ασταθής	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πίνω λιγότερο από 5 κούπες νερό κάθε μέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καθαρίζω τον λαιμό μου αρκετές φορές την μέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μου τελειώνει η ανάσα καθώς μιλάω	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Μιλάω με δυνατή φωνή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Καπνίζω ή Περνάω χρόνο σε περιβάλλον με καπνό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

