

УДК 784.9

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863.5/28.208895>**Яна ГУЛЕЙ,***orcid.org/0000-0001-6303-9904*

бухгалтер II категорії сектора освіти

Гадацької районної державної адміністрації

(Гадач, Полтавська область, Україна) *1604102018@ukr.net*

## НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ НЕПРАВИЛЬНИХ ТЕХНІК ВОКАЛЬНОГО МИСТЕЦТВА (ЗРИВ ГОЛОСУ, ФОРМУВАННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК, ПАДІННЯ ІНТЕРЕСУ ДО МИСТЕЦТВА СПІВУ)

*Професійна кар'єра вокаліста може розвиватися як правильним шляхом, так і натрапляти у процесі своїх трансформацій на різні переешкоди. Серед них вагоме місце, на жаль, посідають шкідливі звички, які безпосередньо впливають на якість голосу співака, а також професійне вигорання, закономірним наслідком якого є падіння інтересу не лише до мистецтва співу, а часто і до якості життя загалом. Аналіз історіографії вивчення проблемних аспектів, зокрема неправильних технік вокального виконавства, свідчить про те, що нині досить важко виокремити наукові школи з дослідження даного питання. До питань професійних відхилень у розвитку кар'єри вокаліста зверталися низка вітчизняних і закордонних учених – як теоретиків, так і практиків. Попри вже проведений науковий пошук, актуальним убачається і надалі поглиблювати систему знань стосовно шкідливих звичок, професійних девіацій та інших негативних рис характеру співака, що можуть спричинити формування неправильних технік виконання та супутніх наслідків для кар'єри артиста.*

*У публікації проведено аналіз основних проблем, пов'язаних із формуванням неправильних технік вокального виконання, а також супутніми психологічними й поведінковими ускладненнями. Встановлено, що на переешкоді якісному виконанню вокального репертуару можуть стати низка чинників, зокрема зрив голосу, формування шкідливих звичок, падіння інтересу до мистецтва співу. Зазвичай в основі цих та інших чинників лежать психологічні підвалини, зокрема «втома» співака від своєї професії, зумовлена перенавантаженнями, проблемами в особистому житті, загостренням негативних рис характеру тощо. Серед найбільш шкідливих для якості голосу професійного вокаліста звичок одне з перших місць посідає тютюнопаління. Безпосереднім наслідком інтенсивного вживання нікотину у співаків є захриплість, за якої голос втрачає нормальне, звичне звучання. Унаслідок цього може відбутися деформація і зрив голосу. Втрата інтересу до професії вокаліста є ознакою професійного вигорання.*

**Ключові слова:** вокальне мистецтво, вокальне виконання, негативні наслідки, неправильні техніки, шкідливі звички, професійне вигорання.

**Yana HULEI,***orcid.org/0000-0001-6303-9904*

Accountant of the II Category of the Education Sector

of the Hadyach District State Administration

(Gadyach, Poltava region, Ukraine) *1604102018@ukr.net*

## NEGATIVE CONSEQUENCES OF THE IMPROPER TECHNIQUES OF VOCAL ART (DISRUPTION OF VOICE, FORMATION OF BAD HABITS, FALLING INTEREST IN THE ART OF SINGING)

*The publication analyzed the main problems related to the formation of incorrect techniques of vocal performance, as well as the accompanying psychological and behavioral complications. It has been established that a number of factors, in particular the breakdown of voice, the formation of harmful habits, the decline of interest in the art of singing, may be an obstacle to the qualitative performance of vocal repertoire. As a rule, these and other factors are based on psychological grounds, in particular "fatigue" of the singer from his profession, caused by overload, problems in personal life, exacerbation of negative features of character, etc. Among the most harmful to the quality of voice of the professional vocalist habits, tobacco smoking takes the first place. The immediate consequence of the intense use of nicotine in singers is chilliness, which causes the voice to lose its normal, conventional sound. As a result, the voice may be deformed and broken. The loss of interest in the profession of vocalist is a sign of professional burnout.*

*A professional career of a vocalist can develop both in the right way and face many obstacles during its transformations. Unfortunately, bad habits, which directly affect the voice quality of the singer, as well as professional burnout, which naturally cause the decline of interest not only in the art of singing, but in many cases in the quality of life as a whole, also play an important role. Analysis of the historiography of the study of problematic aspects, including the wrong techniques of vocal performance, indicate that it is now difficult to distinguish certain research schools which*

*study this subject. A number of domestic and foreign scholars – both theorists and practitioners – addressed the issues of professional deviations in the vocalist's career. Despite the already conducted scientific research, it is urgent to continue to deepen the system of knowledge regarding bad habits, professional deviations and other negative character traits of a singer, which can lead to the formation of improper performing techniques and related consequences for the career of the artist. The objective of this article is to present information on the negative effects of improper vocal techniques. There is an undoubted dependence of the singer and his development on life and activity in a particular historical, national and social environment. Due to this, the regularity of singing manifestations is caused by certain internal laws of social and individual development.*

**Key words:** *vocal art, vocal performance, negative consequences, wrong techniques, bad habits, professional burnout.*

**Постановка проблеми.** Професійна кар'єра вокаліста може розвиватися як правильним шляхом, так і натрапляти у процесі своїх трансформацій на різні перешкоди. Серед них вагоме місце, на жаль, посідають шкідливі звички, які безпосередньо впливають на якість голосу співака, а також професійне вигорання, закономірним наслідком якого є падіння інтересу не лише до мистецтва співу, а часто і до якості життя загалом.

Сформована за останні десятиліття особлива галузь мистецтвознавства – «естрадознавство» – приділяє істотну увагу дослідженню історії естради, теоретично осмислює закономірності цього мистецтва, розглядаються сучасні тенденції його розвитку. Водночас у науці про естраду існує прогалина, пов'язана з вивченням негативних рис особистості виконавця, які спричиняють формування неправильної техніки співу, що, зрештою, негативно позначається на виконавській майстерності.

Аналіз історіографії вивчення проблемних аспектів, зокрема неправильних технік вокального виконавства, свідчить про те, що нині досить важко виокремити наукові школи з дослідження даного питання. Вивчення вокального виконавства в Україні, державах Європейського Союзу й інших країнах світу являє собою досить складну дослідницьку проблематику, аналіз якої реалізується через використання мультидисциплінарного підходу, зокрема залучення методологічного інструментарію культурологічного мистецтвознавства, теорії культури й історії культури, вокального виконавства, а також естетики.

**Аналіз досліджень.** До питань професійних відхилень у розвитку кар'єри вокаліста зверталися низка вітчизняних і закордонних учених – як теоретиків, так і практиків (Бочкарєв, 1997; Валькевич, 2011: 50–53; Гнидь, 1997; Дроздова, 2013; Плахотнюк, 2010: 259–266).

Попри вже проведений науковий пошук, актуальним убачається і надалі поглиблювати систему знань стосовно шкідливих звичок, професійних девіацій та інших негативних рис характеру співака, що можуть спричинити формування неправильних технік виконання та супутніх наслідків для кар'єри артиста.

Оскільки ця тема стосується де-факто сучасного періоду, то розподіл історіографії не може бути здійснений на підставі хронології (усі наукові розвідки й публікації переважно з'явилися упродовж останніх трьох десятиліть). Водночас цей розподіл усе ж можна здійснити за національною ознакою і виокремити такі групи праць щодо вокального виконавства впродовж останніх десятиліть, як: вітчизняних авторів, дослідників близького зарубіжжя, а також західних науковців. Найбільший інтерес становить власне українська історіографія означеного питання, проте вона все ще перебуває у стані становлення. Загалом можна говорити про певний випереджальний ефект, коли реальна практика розвитку вокального виконавства, яка може змінюватися щомісяця і навіть щодня, істотно випереджає відповідні теоретичні розвідки.

**Метою статті** є викладення відомостей щодо негативних наслідків неправильних технік вокального мистецтва. Об'єктом дослідження є неправильні техніки вокального виконання, а предмет дослідження – наслідки використання неправильних технік вокального виконання в навчальному процесі.

**Виклад основного матеріалу.** Існує безсумнівна залежність співака і його розвитку від життя й діяльності в певному історичному, національному і соціальному середовищі. Завдяки цьому закономірність співочих проявів зумовлена деякими внутрішніми законами суспільного й індивідуального розвитку. Доречно згадати, що ще Ф. Шмітт у Німеччині вважав, що «музика, відповідна вимогам часу, вимагає звертання до національного коріння. Розвиток голосу співака повинен йти в нерозривному зв'язку з формуванням його творчої особистості, з ростом його музичної культури. Адже питання вибору для себе правильної школи для подальшого навчання вокалу неодмінно постає перед будь-яким вокалістом, а різноманітність поглядів на навчання співу може злякати недосвідчену в цих питаннях людину» (Гнидь, 1997: 150).

Порівняно із тривалою історією академічного співу, власне естрадне виконання отримало

перспективи для розвитку тільки із середини минулого століття. У подальшому естрада збагачувалася в жанровому контексті завдяки синтезу мистецтв, привнесенню в сучасне вокальне виконання фольклорних мотивів, а також запозичень з інших національних культур.

Розширення сфери вокального виконавства упродовж останніх десятиліть проходило в різних напрямках, які охопили всі вокальні жанри. Зокрема, у сфері сучасного виконавства це було продовженням процесу формування естрадного ансамблю, яке має низку особливостей, які відрізняють його від хорового й сольного співу. Так, в ансамблі роль кожного з учасників значно вище, ніж у великих виконавських колективах. Ускладнення естрадного ансамблевого репертуару – це ще один чинник, який вплинув на розвиток ансамблевого виконавства. Виникли суттєві відмінності в амплуа, можливостях і обов'язках артиста естрадного ансамблю. Сучасне вокальне виконавство потребує розширення стилістико-змістовного діапазону, збагачення репертуару та підвищення якості виконання (Бочкарєв, 1997: 205).

Крім довершеного володіння голосом, виконання стилістично різних творів висуває до виконавця особливі вимоги. Повинен бути достатньо високий рівень розуміння кожного напрямку й оволодіння відповідними специфічними засобами виразності. Це формує найважливішу мету, що постає перед сучасним естрадним виконавцем: оволодіння прийомами сучасної вокальної техніки та доведенням її до рівня, який дозволить виконувати твори будь-якого рівня складності. Отже, якісне зростання сучасного естрадного виконавства та технічне збагачення репертуару – процеси взаємопов'язані і відбуваються паралельно.

Водночас на заваді правильному опануванню виконавських технік співу можуть постати низка чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. До останніх належить особа самого співака, його психологічні, моральні якості, що можуть зазнати негативних змін і відхилень.

Розуміючи, що причин формування неправильних технік співу може бути безліч, виокремимо три, на наш погляд, найбільш важливі з них – порушення (зрив) голосу, шкідливі звички співака, а також втрата інтересу до власної професії.

*Ускладнення з голосом.* Оскільки голос є основним інструментом вокаліста-професіонала, будь-які порушення голосу матимуть очевидні негативні наслідки – як під час репетицій, так і у процесі виступів на сцені.

Першою умовою професійного володіння голосом є розуміння важливості свободи голосового апарату. Вокаліст не має допустити жодного зажиму м'язів – як внутрішнього, так і зовнішнього. Співак також не може допустити витягування шиї чи тіла для нібито поліпшення якості звуку. У разі, якщо зажим все ж стався, голос не справлятиметься зі складними для виконання верхніми нотами. Наслідком вказаних негативних процесів є не лише непрофесійне виконання, але й ускладнення зі здоров'ям артиста. Вони можуть негативно позначитися на його подальшій кар'єрі.

Друга умова пов'язана з типом співочого подиху. Якщо голос «добре обпертий», ця опора відчувається всім організмом. Досвідчені викладачі підтверджують, що наявний лише один варіант постановки подиху, за якого на 100% можливо озвучувати музичні твори або тексти будь-якої складності. Водночас неважливо, у якому стилі та жанрі ви виступаєте. Описаний тип подиху актуальний для виконавців класичної оперної, особливо сучасної, академічної музики, що часто комбінують різні способи звуковидобування, і, звичайно, – для естрадних вокалістів з їхніми спеціальними складними прийомами, наприклад, розщеплення, штробаса тощо. Зазначене було доведене концертуючими співаками світового рівня (Шмагало, 2013: 287).

Важливою умовою також є розуміння значення резонансу й вібрації. Якщо звук правильно взятий і його проспівати в унісон із музичним інструментом або іншим виконавцем, створиться відчуття посилення і збагачення цього звуку.

Задіяння всіх інструментів співу робить вокаліста спроможним повною мірою залучати потенціал власного організму. У такий спосіб забезпечується досягнення необхідного акустичного ефекту і не витрачаються зайві зусилля, що не призводить до шкідливого виснаження (Шмагало, 2013: 288).

Четверта умова – спів повинний приносити насолоду, радість, бажання не зупинятися. Утім, тут таїться небезпека перевантажити свій голос, якому необхідно давати відпочинок і, звичайно, правильно дихати. Ще раз необхідно підкреслити важливість цієї позиції будь-якої вокальної методики. Інша річ – прийоми видобування звуку. Саме вони дають нам можливість співати в різній манері, у різних музичних напрямках (класичний, естрадний, джазовий, народний, будь-який інший). Відповідно до обраного напрямку і способу видобування звуку вокаліст використовує відповідну вокальну техніку.

Зазначимо, що порушення цих вимог та правил може призвести до так званого «зриву» голосу,

неможливості виконувати складні твори та повноцінно виступати на сцені.

У контексті профілактики проблем із голо- сом доцільно навести поради К. Станіславського, який зазначав: «Ви не можете собі уявити, яким злом для творчого процесу є м'язова судома і тілесні затиски. Коли вони виникають у голосовому органі, люди із задатками до співу, починають хрипіти. Коли затиск відбувається в ногах, актор ходить, як паралітик, коли зажим у руках – руки клякнуть, перетворюються на палиці і піднімаються, наче шлагбаум. Зажим може утворитися і в діафрагмі, і в інших м'язах, які беруть участь у процесі дихання, а також порушити правильність цього процесу і викликати задишку» (Станіславський, 2008: 55).

*Шкідливі звички.* Серед найбільш шкідливих для якості голосу професійного вокаліста звичок одне з перших місць посідає тютюнопаління. Сигарети для молодих артистів є своєрідним «пропуском» у доросле професійне життя, коли згадана шкідлива звичка стає одним зі способів розв'язання соціально-психологічних проблем і зняття стресу. Водночас у подальшому шкідлива звичка стає «нормою», вокаліст починає палити «просто так», за компанію, а потім – і наодинці.

Для вокалістів-професіоналів тютюнопаління шкідливе, оскільки: а) негативно позначається на слизовій оболонці гортані, від чого голос втрачає витривалість, дзвінкість і діапазон; б) ставить у залежність від прийому нікотину нервову систему, яка починає вимагати від курця постійної нікотинової «підзарядки»; в) вражає гормональну систему, що спричиняє деформацію голосу; г) перешкоджає швидкій регенерації кліток організму, зокрема й легенів, що негативно впливає на якість вокального виконання.

Ці патологічні зміни спричиняють появу глухого хрипливого звуку, який відрізняє голос курця (Погосова та ін., 2009: 29–34; Сахарова, Антонов, 2008: 14–18). Не варто зайвий раз стверджувати, що для професійного вокаліста це є неприпустимим.

*Втрата інтересу до професії.* Втрата інтересу до професії вокаліста є ознакою професійного вигорання. Високий рівень інтелектуального і психоемоційного напруження представників творчих професій, постійні збої режиму життя та творчості, надмірні розумові й емоційні навантаження спричиняють формування негативних обставин, у яких розвивається синдром емоційного професійного вигорання співаків. Особливо це стосується періоду гастролей, насамперед до інших країн і регіонів світу. Наприклад, динамічний науково-техніч-

ний прогрес, надлишок зайвої інформації, а також інші стресогенні чинники призвели до фактично «тотальної доступності» відомих артистів, які не мають часу на відпочинок, самовідновлення свого фізичного та психологічного здоров'я. Представники цих професій мають ненормований робочий день (Бех, 2003: 90).

Також особі артиста необхідно забезпечувати контроль своїх емоцій. Бажано сприймати кожен новий день як найважливіший у житті, повний викликів і можливостей, які не можна втратити. Крім того, корисною для творчої особи артиста може стати арттерапія.

Для профілактики емоційного вигорання співака цей чинник бажано «підживлювати» духовними практиками. У цьому контексті великого значення набувають медитації, візуалізації. Сприяють профілактиці вигорання професіонала і спілкування із сім'єю, друзями, природою, тваринами; подорожі; наукові конференції, заходи; розвиток якостей, пов'язаних із формуванням внутрішнього спокою та гармонійного розуміння життя і творчості.

Яскравою ілюстрацією до цього твердження слугує стародавня східна мудрість: «Господи, дай мені сили, щоб змиритися з тим, що я не можу змінити; дай мені мужність, щоб боротися з тим, що я повинен змінити; і дай мені мудрість, щоб відрізнити одне від іншого».

**Висновки.** Отже, проаналізувавши основні аспекти даного дослідження, ми з'ясували таке:

– на заваді правильному оволодінню виконавськими техніками співу можуть постати низка чинників як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру. До останніх належить особа самого співака, його психологічні, моральні якості, що можуть зазнати негативних змін і відхилень. На перешкоді якісному виконанню вокального репертуару можуть стати низка чинників, зокрема зрив голосу, формування шкідливих звичок, падіння інтересу до мистецтва співу. Зазвичай в основі цих та інших чинників перебувають психологічні основи, зокрема «втома» співака від своєї професії, зумовлена перенавантаженнями, проблемами в особистому житті, загостренням негативних рис характеру тощо;

– сучасні вимоги до якості голосового виконання у вокальному мистецтві досить високі. Основною умовою якісного співу є повна свобода від зажимів голосового апарату. Крім того, важливою вимогою є те, що спів повинний приносити насолоду, радість, бажання не зупинятися у виконанні певного твору. Порушення цих вимог і правил може призвести до так званого «зриву»

голосу й неможливості виконувати складні твори і повноцінно виступати на сцені;

– значним за вагомістю чинником є заперечення можливості набуття шкідливих звичок, зокрема утримання від алкоголю і тютюнопаління. Безпосереднім наслідком інтенсивного вживання нікотину у співаків є захриплість, за якої голос втрачає нормальне, звичне звучання. Може виникнути замкнене коло – під час виступів на сцені зростає стрес, який співак намагається мінімізувати палінням, а воно, у свою чергу, негативно впливає на здоров'я артиста, знижує його працездатність, що знову призводить до стресу;

– втрата інтересу до професії вокаліста є ознакою професійного вигорання. Високий рівень інтелектуального і психоемоційного напруження представників творчих професій, ускладнення в контексті організації виступів / гастролей, збої в режимі і розпорядку дня, стреси, специфічні риси адаптації до них зрештою спричиняють досить сильне психоемоційне вигорання і втрату інтересу до власної професії. Якщо йдеться про гастролі до інших країн, до цих чинників також додається чинник акліматизації;

– комплексний підхід до профілактики професійного вигорання співаків потребує вдосконалення, доповнення та доопрацювання. Також у комплексному підході важливий акцент варто поставити на особистісних чинниках, що знижують ризик емоційного вигорання, як-от: оптимізм, схильність до гіпертимності, товариськість, пошук нових контактів, орієнтація на компроміс, співробітництво під час урегулювання конфліктів, високий рівень комунікативних умінь, креативність у вирішенні професійних завдань, розуміння особливостей творчої роботи.

До перспектив подальших досліджень даної тематики варто віднести такі:

– формування комплексних заходів із профілактики й усунення шкідливих звичок у вокалістів – як початківців, так і досвідчених виконавців;

– вивчення різних методик недопущення професійного вигорання у представників творчих професій;

– використання закордонного досвіду психологічної та психокорекційної роботи з вокалістами.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Виховання особистості : у 2-х кн. : навчально-методичне видання. Кн. 1 : Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. Київ : Либідь, 2003. 280 с.
2. Бочкарёв Л. Психология музыкальной деятельности. Москва : Изд-во Института психологии РАН, 1997. 352 с.
3. Валькевич Р. Сценічна культура та виконавська діяльність. *Зібрання статей з питань культури сценічно-виконавської діяльності майбутнього вчителя*. Кіровоград, 2011. С. 50–53.
4. Гнидь Б. Історія вокального мистецтва. Київ : НМАУ, 1997. 320 с.
5. Дроздова А. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2013. 19 с.
6. Плахотнюк В. Естрадний синтез мистецтв. *Культура і мистецтво у сучасному світі*. 2010. Вип. 11. С. 259–266.
7. Современные принципы медикаментозного лечения табакокурения и никотиновой зависимости / Г. Погосова и др. *Профилактическая медицина*. 2009. № 5. С. 29–34.
8. Сахарова Г., Антонов Н. Вредное воздействие табакокурения на здоровье и подходы к лечению табачной зависимости. *Справочник поликлинического врача*. 2008. № 14/15. С. 14–18.
9. Станиславский К. Работа актёра над собой. Москва : Актёр, 2008. 511 с.
10. Шмагало Р. Мистецька освіта й мистецтво в культуротворчому процесі України ХХ–ХХІ ст. Львів ; Тернопіль : ЛНАМ ; Мандрівець, 2013. 530 с.

### REFERENCES

1. Bekh I. Vykhovannia osobystosti : U 2 kn. Kn. 1 : Osobystisno-orientovanyi pidkhdid : teoretyko-tekhnolohichni zasady [Education of Personality: In 2 books. Book 1 : Personality-Centered Approach : Theoretical and Technological Foundations / Methodological Edition]. Kyiv : Lybid. 2003. 280 p. [in Ukrainian].
2. Bochkarev L. Psihologija muzykal'noj dejatel'nosti [Psychology of Musical Activity]. Moscow : Publisher of Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 1997. 352 p. [in Russian].
3. Valkevych R. Stenichna kultura ta vykonavska diialnist [Stage Culture and Performance]. Collection of Articles on the Culture of Stage-Performing Activity of the Future Teacher, 2011. P. 50–53 [in Ukrainian].
4. Hnyd B. Istoriia vokalnoho mystetstva [History of Vocal Art]. Kyiv : NMAU, 1997. 320 p. [in Ukrainian].
5. Drozdova A. Psykholohichni chynnyky proiavu syndromu “emotsiinoho vyhorannia” u predstavnykh ryznykh tyviv profesii i bezrobitnykh [Psychological Factors of the Manifestation of “Emotional Burnout” in the Representatives of Different Types of Professions and the Unemployed] : author's abstract of the thesis for phd in psychology. Kharkiv : V. N. Karazin Kharkiv National University, 2013. 19 p. [in Ukrainian].
6. Plahotniuk V. Estradniy syntezy mystetstv [Stage Synthesis of the Arts]. Culture and Art in the Modern World, 2010, vol. 11. P. 259–266 [in Ukrainian].

7. Pogosova G., Akhmedzhanov N., Kachanova N., Koltunov I. Sovremennye principy medikamentoznogo lechenija tabakokurenija i nikotinovoj zavisimosti [Modern Principles of Drug Treatment of Tobacco Smoking and Nicotine Dependence]. *Profilakticheskaya Meditsina*. 2009. № 5. P. 29–34 [in Russian].

8. Sakharova G., Antonov N. Vrednoe vozdejstvie tabakokurenija na zdorov'e i podhody k lecheniju tabachnoj zavisimosti [The Harmful Effects of Tobacco Smoking on Health and Approaches to the Treatment of Tobacco Dependence]. *Spravochnik Poliklinicheskogo Vracha*. 2008. № 14/15. P. 14–18 [in Russian].

9. Stanislavsky K. Rabota aktjora nad soboj [The Work of an Actor over Himself]. Moscow : Akter, 2008. 511 p. [in Russian].

10. Shmahalo R. Mystetska osvita y mystetstvo v kulturotvorchomu protsesi Ukrainy XX–XXI st. [Art Education and Art in the Cultural Process of Ukraine of the XX–XXI Centuries]. Lviv : LNAM ; Ternopil : Mandrivets, 2013, 530 p. [in Ukrainian].