



Rafał Majzner

Akademia Techniczno-Humanistyczna, Bielsko-Biała

## Rola psychiki ucznia w kształceniu nawyków prawidłowej emisji głosu solowego na etapie szkoły muzycznej II stopnia

The role of the student's psyche in developing habits of proper solo voice emission at the stage of the 2<sup>nd</sup> degree music school

### Zamiast wstępu

Rozpatrując temat nauczania śpiewu solowego młodzieży w szkołach muzycznych drugiego stopnia, powinniśmy rozpocząć rozważania od określenia kogo, z jakimi walorami głosowymi możemy przyjąć jako ucznia na wydział wokalny. O zdolności głosu do jego szkolenia decydują dwie jego zasadnicze cechy, a mianowicie barwa głosu oraz jego głośność. Jak pisze Wiktor Brégy:

głosy bardzo słabe lub nieposiadające zdecydowanie przyjemnego dla ucha brzmienia najczęściej do kształcenia się nie nadają. Bywają wprawdzie wypadki, że głosy zakwalifikowane początkowo jako bezwartościowe, pod wpływem prawidłowego szkolenia rozwijają się i osiągają potężny wolumen oraz przyjemne brzmienie, zdarza się to jednak rzadko. W czasie egzaminu wstępnego powinno się zatem ustalić czy kandydat na ucznia posiada materiał głosowy nadający się do szkolenia oraz dysponuje niezbędnymi uzdolnieniami muzycznymi, przede wszystkim dobrym słuchem, poczuciem rytmu, a także pamięcią muzyczną<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> W. Brégy, *Elementy techniki wokalne*, Kraków 1974, s. 11.

Autor wyznacza również kierunek poprawnej emisji głosu, sugerując, że emisja właściwa jest ostatecznym wynikiem procesu korekty, którą nauczyciel powinien prowadzić w taki sposób, aby rozbudować skalę głosu jak również poprawić oraz uszlachetnić barwę głosu ucznia. Ważnym aspektem nauczania śpiewu solowego jest także rozwijanie u młodzieży samoświadomości technicznej. Brégy podkreśla, że właściwa emisja głosu śpiewanego jest korzystna zarówno dla narządów głosowych jak i dla całego organizmu osoby śpiewającej. W jego ocenie właściwa emisja powinna być wygodna dla osoby śpiewającej, estetyczna, nacechowana dobrą dykcją oraz naturalnością<sup>2</sup>.

W naszej rzeczywistości, która oczekuje od młodego człowieka, zwłaszcza artysty, szybkiej gotowości do zawodu, który wiąże się z obciążeniami fizycznymi i psychicznymi, nauczyciel śpiewu powinien zwrócić szczególną uwagę na to, z jakim nastawieniem uczeń podchodzi do samooceny własnej pracy i w miarę możliwości ukierunkowywać go również w tym względzie. Dobre optymistyczne nastawienie będzie się ściśle wiązało z poczuciem własnej skuteczności, co procentować będzie, przy prawidłowym prowadzeniu głosu, dobrymi wynikami wokalnymi i taką oceną sytuacji, która pozwoli na unikanie, przez ucznia zdarzeń stresowych lub ich ukierunkowanie na mobilizację organizmu w kryzysowej sytuacji. Natomiast pesymistyczne nastawienie ucznia może przyczyniać się do niskiego mniemania o własnej skuteczności i prowadzić do długotrwałych sytuacji stresujących a nawet do depresji.

### Warunki prawidłowej emisji głosu

Jednym z podstawowych warunków dobrej emisji głosu jest prawidłowa postawa ciała podczas ćwiczeń wokalnych. U młodzieży na etapie szkoły muzycznej II stopnia może ona mieć duży wpływ na funkcjonowanie aparatu głosotwórczego. Wykonawstwo wokalne, szczególnie w pierwszych latach nauki, powinno odbywać się w postawie stojącej, ponieważ pionowy układ ciała sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu mięśni biorących udział w emitowaniu dźwięku. Wynika to z faktu, iż w tej pozycji mięśnie oddechowe są niczym nie skrępowane, nie hamowane i mogą wykonywać ruchy w sposób

---

<sup>2</sup> Ibidem, s. 12-14.

naturalny, całkowicie zgodny z fizjologią. Postawa siedząca natomiast ogranicza możliwości ruchowe mięśni brzucha i przestrzeni oddechowych, co nie może pozostać bez wpływu na brzmienie głosu. Postawa leżąca zaś, na skutek całkowitego rozluźnienia mięśni, utrudnia szybki sprężysty wdech tak potrzebny podczas śpiewania. W okresie nauki śpiewu chodzi jednak o to, aby na początku kształcenia uczeń przybierał postawę jak najbardziej anatomiczną, pozwalającą na swobodny przepływ powietrza, taką, która nie będzie powodowała dodatkowych napięć. Włosi określają taką postawę jako: *come una statua*, tzn. jak pomnik<sup>3</sup>.

Prawidłowa emisja głosu opiera się przede wszystkim na niewymuszonej, całkowicie zautomatyzowanej, elastycznej pracy mięśni, przy minimalnym wysiłku. Postawa podczas śpiewu powinna być nie skrępowana i swobodna, a ramiona nie powinny być uniesione czy zablokowane, aby nie krępowały mięśni oddechowych. Halina Sobierajska<sup>4</sup> podkreśla, iż podczas nauki śpiewu ważna jest równowaga między napięciami i rozluźnieniami mięśni aparatu głosowego, przy zachowaniu możliwie jak największej swobody ciała. Ogromną rolę odgrywa tu nastawienie psychiczne śpiewaka, ponieważ przekazywanie słuchaczowi piękna muzyki powinno się wiązać z uczuciem radosnego wyzwolenia, a fonacji nie powinny towarzyszyć niepotrzebne, a nawet szkodliwe dla swobody krtań grymasy twarzy czy usztywnienia szyi i obręczy barkowej.

Kolejnym elementem wpływającym na poprawną emisję głosu jest mieszanie rejestrów głosowych, a także ujednociania pojawiających się pomiędzy nimi progów brzmieniowych (dźwięków przejściowych), gwałtownych zmian barwy głosu. Problem ujednoczenia dźwięków przejściowych jest dla estetyki śpiewu bardzo istotny, a mieszanie rejestrów to jedna z podstawowych trudności pedagogiki wokalne. Pedagodzy śpiewu poszukują rozwiązań tego zagadnienia od dawna. Profesor Christian Elssner pisał, że problem scalania głosu w jednobarwny instrument poruszał w swych zaleceniach

---

<sup>3</sup> R. Majzner, *Możliwości wykorzystania elementów metody Christiana Elssnera w kształceniu głosu sopranowego uczniów na poziomie szkoły średniej*, „Konteksty Kształcenia Muzycznego” 2016, 1(4).

<sup>4</sup> H. Sobierajska, *Uczymy się śpiewać*, Warszawa 1972, s. 98.

pedagogicznych już Pier Francesco Tosi (szkoła Bolońska), który proponował odnaleźć w głosie *falsetto* i tak go powiązać z *voce naturale*, aby nie dało się odróżnić jednego od drugiego (...). Głos nieumiejący powiązać tych rejestrów traci całe swoje piękno (...). Jest to głos zrujnowany<sup>5</sup>. Aby głos mógł wykonywać frazy, które swoją rozpiętością sięgają rejestru piersiowego i głowowego, rezonans piersiowy musi się mieszać z rezonansem jam ponadgłosniowych<sup>6</sup>.

Prowadzenie głosu *legato*, czyli kierowane, świadome i konsekwentne następstwo, śpiewanych po sobie dźwięków<sup>7</sup> jest możliwe tylko poprzez zmieszanie rejestrów i ujednoczenie dźwięków przejściowych. W terminologii wokalne często spotykanym pojęciem, które dotyczy właśnie tego procesu, jest krycie dźwięku. Jest to termin kontrowersyjny, opisywany w różny sposób w literaturze przedmiotu, przez niektórych pedagogów nie stosowany, ze względu na mogące wystąpić u ucznia złe skojarzenia. Krycie dźwięku polega na świadomej zmianie barwy głosu, prowadzącej do jego przyciemnienia, wypełnienia i złagodzenia. Technicznie rzecz ujmując, jest ono uzyskiwane poprzez celowe powiększenie otwarcia dolnego gardła, co powoduje zmianę kształtu i objętości tej przestrzeni akustycznej a w konsekwencji otrzymanie zwiększonego natężenia niskich tonów harmonicznych. Prawidłowe opanowanie umiejętności krycia dźwięku ułatwia wyrównanie rejestrów głosu poprzez zmianę nastawienia organu głosowego. Brégy<sup>8</sup> wśród tych zmian wymienia:

- obniżenie pozycji krtani,
- odsunięcie nasady języka od tylnej ściany jamy gardła w kierunku przednich zębów,
- zwiększenie uniesienia łuków podniebienia miękkiego,

---

<sup>5</sup> Ch. Ellsner, *Czy użycie rejestru piersiowego może być dla głosu kobiecego niebezpieczne?*, „Zeszyt naukowy Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego we Wrocławiu” 1994, nr 63, s. 96.

<sup>6</sup> P. Zalewski, *Charakterystyka emisji głosu. Podstawy ogólne prawidłowej - wyrównanej emisji głosu*, [w:] *Emisja głosu. Struktura, funkcja, diagnostyka, pedagogizacja*, red. Z. Pawłowski, Warszawa 2008, s. 248.

<sup>7</sup> W. Brégy, *Elementy techniki wokalne...*, op. cit., s. 253.

<sup>8</sup> *Ibidem*, s. 85.

- zmniejszenie intensywności zwarcia strun głosowych,
- intensyfikację pracy mięśni wydechowych a szczególnie tłoczni brzusznej,
- naciągnięcie brzegów strun głosowych przez przechylenie do przodu i do dołu chrząstki tarczowej.

Krycie ma na celu przede wszystkim ochronę strun głosowych. Powinno zapobiegać ich przesileniu na wysokich dźwiękach, forsowaniu, które stosowane przez dłuższy czas może narazić głos na trwałe uszkodzenia. Sobierajska przedstawia inny pogląd na temat krycia dźwięku. Jej zdaniem krycie dźwięku powstaje w wyniku powiększenia przestrzeni rezonacyjnej gardła i polega na wzmocnieniu przy pomocy domieszania cech samogłosek „u” i „o” niskich tonów harmonicznym. Autorka podkreśla, że granice rejestrów nie są stałe, zależą one bowiem od rodzaju głosu a także od techniki śpiewania. Jakość emitowanego dźwięku zależy od jakości emisji dźwięku poprzedzającego, czyli im jest wyższa poprawność techniczna danego dźwięku, tym istnieje korzystniejsza sytuacja wyjściowa dla kształtowania dźwięku następnego<sup>9</sup>.

Ważnym elementem emisyjnym jest również artykulacja, która w śpiewie powinna być bardziej wyrazista niż w mowie, ponieważ:

na zrozumiałość tekstu mówionego i śpiewanego wpływa wiele czynników, takich jak akustyka pomieszczenia, wysokość i barwa dźwięku, kierunek odbioru oraz głośność. Średnia zrozumiałość tekstu śpiewanego jest niższa od średniej zrozumiałości tekstu mówionego, z tego powodu śpiewak musi dbać o prawidłowe wykonanie artykulacji. Wokalista nieprawidłowo i niedokładnie wymawiający tekst śpiewany, zwłaszcza w dużej sali koncertowej, znacznie obniża procent zrozumiałości tego tekstu<sup>10</sup>.

Oczywiście w interpretacji utworu muzycznego artykulacja nie powinna być celem samym w sobie, obróbką poszczególnych głosek, słów, zbitkę międzywyrazowych, gdyż nadwyrazistość artykulacyjna może zaciemnić sens całości, zabić wrażenie naturalności mowy i jej walory komunikatywne<sup>11</sup>.

<sup>9</sup> H. Sobierajska, *Uczymy się śpiewać...*, op. cit., s. 76.

<sup>10</sup> P. Zalewski, *Problemy zrozumiałości tekstu śpiewanego, [w:] Emisja głosu. Struktura...*, op. cit., s. 82.

<sup>11</sup> M. Walczak-Deleżyńska, *Aby język giętki... Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennaera do B. Toczyskiej*, Wrocław 2001, s. 34.

Kolejnym warunkiem poprawnej emisji głosu jest prawidłowe *wzbudzanie dźwięku*. Różni uczeni oraz praktycy starają się odnaleźć sformułowania najbardziej adekwatne określające tę czynność. Jednym z nich jest atakowanie dźwięku, moment motorycznego uruchomienia aparatu głosowego<sup>12</sup>. Wiktor Brégy podkreśla jednak, że jest to termin, który sugeruje śpiewanie siłowe i podaje przykłady pedagogów, którzy unikali jego stosowania w praktyce dydaktycznej. Natomiast sam opisuje tę czynność jako zamknięcie oddechu przed atakiem na dźwięk, które ma zatrzymać odpowiednią ilość nagromadzonego w płucach powietrza, co jest automatycznie związane z poszerzeniem klatki piersiowej, obniżeniem przepony, rozluźnieniem mięśni wdechowych oraz tłoczni brzusznej, a także dość niskim położeniem krtani<sup>13</sup>.

Nawiązując do założeń estetycznych, problem atakowania dźwięku porusza również Sobierajska, wymieniając trzy jego rodzaje:

- chuchające atakowanie dźwięku - niekorzystne dla brzmienia głosu. Jego stosowanie prowadzi do wadliwej pracy więzadeł głosowych. Jest zatem szkodliwe dla głosu i nie powinno być przejściowym środkiem do złagodzenia zbyt twardego ataku dźwięku;
- twarde atakowanie dźwięku - angażuje gwałtownie całą masę więzadeł, utrudnia śpiewanie legato i wyrównanie rejestrów, stałe jego stosowanie prowadzi do uszkodzeń głosu i powstania guzków śpiewaczych;
- miękkie atakowania dźwięku - najkorzystniejsze, estetyczne, jedyne prawidłowe rozpoczęcie fonacji, które nie angażuje całej masy więzadeł głosowych, ułatwia wyrównanie rejestrów, śpiewanie legato oraz prowadzi do prawidłowej intonacji<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> Aparat głosowy jest używany od pierwszych chwil życia. Prawidłowość jego rozwoju determinuje możliwość uruchomienia. Precyzyjne słyszenie warunkuje nabywanie językowych zdolności, których podstawą jest słuch fonemowy podlegający naturalnemu treningowi od momentu narodzin, por. L. Madelska, J. Wojciechowska, *Poznanie świata dziecka – słuchanie i dialog jako fundamenty (po)rozumienia*, [w:] *Dziecięce poznanie świata. Mowa i jej rozumienie*, red. L. Madelska, J. Wojciechowska, Bielsko-Biała 2013, s. 26.

<sup>13</sup> W. Brégy, *Elementy techniki...*, op. cit., s.43.

<sup>14</sup> H. Sobierajska, *Uczymy się śpiewać...*, op. cit., s. 55.

Moment *wzbudzenia* czy *ataku* na dźwięk jest ściśle związany w wokalistyce z podparciem oddechowym - *appoggio*, które jest czynnością angażującą mięśnie funkcjonalnie antagonistyczne, to jest wdechowe i wydechowe. Prawidłowe *appoggio* daje śpiewakowi poczucie stałego napięcia i pewności emisji<sup>15</sup> poprzez prawidłową wydłużoną fazę wydechową, w której z kolei chodzi o to, by w czasie fonacji nie doprowadzać do całkowitego pozbycia się powietrza<sup>16</sup>. W poprawnym *appoggio* wyszczególniamy cechy wdechu, który powinien być niesłyszalny, niedostrzegalny, szybki oraz wystarczający, to znaczy na tyle głęboki, by wystarczył na wykonanie określonej frazy bez dobierania powietrza w międzyczasie<sup>17</sup>. Wdech jest podstawą procesu oddychania. W. Brégy<sup>18</sup> wymienia cztery jego rodzaje:

- wdech górny – obojczykowy,
- wdech żebrowy,
- wdech dolny – przeponowy,
- wdech całościowy.

Podkreśla jednak, że wdech całościowy to jedyny prawidłowy typ oddychania, podczas którego powietrzem wypełniają się całe płuca, klatka piersiowa poszerza się w dolnej i górnej części, przepona kieruje się ku dołowi, zaś dolne mięśnie brzucha są rozluźnione i przygotowane do podjęcia pracy. Prawidłowy wdech nie wymaga wysiłku od śpiewaka i pozwala na w pełni naturalną emisję głosu oraz na aktywne, lekkie i swobodne operowanie głosem, co jest możliwe tylko przy zupełnie naturalnej elastycznej pracy mięśni oddechowych.

Inny podział na typy oddychania przedstawia Sobierajska<sup>19</sup>, która przede wszystkim podkreśla, iż w każdym ze sposobów oddychania zasadniczą funkcję pełni przepona i bez jej udziału emisja głosu byłaby niemożliwa. Proces oddychania jest ponadto wspomagany

---

<sup>15</sup> K. Goławska, *Pedagogizacja. Metodyka nauczania śpiewu solowego i wykonawstwa artystycznego*, [w:] *Emisja głosu. Struktura...*, op. cit., s. 182.

<sup>16</sup> E. Binkuńska, *Higiena i emisja głosu mówionego*, Bydgoszcz 2012, s. 72.

<sup>17</sup> H. Zielińska, *Kształcenie głosu*, Lublin 2002, s. 28.

<sup>18</sup> W. Brégy, *Elementy techniki...*, op. cit., s. 51.

<sup>19</sup> H. Sobierajska, *Uczymy się śpiewać...*, op. cit., s. 95.

przez mięśnie żeber i brzucha. Autorka proponuje następującą kwalifikację torów oddechowych:

- oddychanie z przewagą toru żebrowego,
- oddychanie obojczykowo-żebrowe - tak zwane szczytowe,
- oddychanie z przewagą toru brzuszno-przeponowe,
- oddychanie żebrowo-brzuszno-przeponowe.

Według uczonej ostatni z wymienionych torów oddechowych jest najbardziej prawidłowy. Sposób, w jaki oddycha śpiewak ma decydujący wpływ na wszystkie czynności fonacyjne, jednak tak pięknie opisane teoretycznie zasady funkcjonowania appoggio w kształceniu wokalnym przybierają różne odcienie. Młodzież bardzo często zмага się z opanowaniem toru oddechowego oraz prawidłowym atakiem dźwięku. Powodów jest kilka, m. in.:

- złe nawyki wokalne - promowanie w środowiskach masowego przekazu złej emisji głosu powoduje wśród młodzieży odwzorowanie nieprawidłowych nawyków idoli. Wiąże się to przede wszystkim ze śpiewaniem w jednym rejestrze głosu (piersiowym);
- złe nawyki oddechowe – brak śpiewu w szkołach, często teoretyczne lekcje muzyki, brak chórów czy zespołów wokalnych powoduje niewyrabianie nawyków oddechowych;
- niezrozumienie procesów emisji głosu – nastawienie na szybką karierę prowadzi do przyspieszania etapów rozwoju organizmu i redukcji czasu ćwiczeń, które przyczyniają się do osiągnięcia dojrzałości.

Oddech całościowy, który charakteryzuje się równomiernym wykorzystaniem całej objętości płuc i eliminacją zbędnych usztywnień<sup>20</sup> u śpiewaków nieposiadających naturalnych zdolności prawidłowego appoggio jest efektem wieloletniej pracy i regularnych ćwiczeń emisyjnych.

### Opanowanie stresu i tremy jako ważny element kształcenia wokalnego

Jak wynika z obserwacji występów publicznych młodzieży, ale również z doświadczeń uczących śpiewu klasycznego pedagogów,

---

<sup>20</sup> B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2014, s. 134.



niewłaściwa emisja głosu podczas ćwiczeń lub występu nie musi być związana z nietrafnym odczytywaniem przez ucznia uwag dotyczących fonacji. Często podłożem takiej sytuacji jest stres, który może być związany z problemami w osiąganiu trudnych górnych dźwięków skali głosu lub stres towarzyszący uczniowi w środowisku scenicznym, który przybiera często formę paraliżującej tremy. Stres definiowany jest w psychologii jako dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki a wymogami, charakteryzująca się brakiem równowagi<sup>21</sup>. Stanowi reakcję organizmu na przeszkody, takie jak zbyt duże obciążenie fizyczne lub psychiczne, niebezpieczeństwo, sytuacje niecodzienne, nowe, trudne.

Pod pojęciem sytuacji trudnej Tadeusz Tomaszewski<sup>22</sup> rozumie taką, w której normalny przebieg aktywności zostaje zakłócony i zmniejsza się prawdopodobieństwo realizacji zadania. Już tutaj pojawia się element oceny. To, jaka jest sytuacja, zależy nie tylko od jej obiektywnych aspektów, lecz także od tego, jak ją oceniamy. Na ocenę tę składają się cztery elementy:

- wymagania sytuacji,
- ocena tych wymagań,
- obiektywne możliwości realizacji zadania,
- subiektywna ocena własnych możliwości.

Ocena jest procesem poznawczym, wartościującym pozytywnie lub negatywnie i ma niewątpliwie charakter subiektywny<sup>23</sup>.

Inne rozumienie stresu prezentuje koncepcja Richarda Lazarusa i Susan Folkman, w której stres jest rozumiany jako rodzaj szczególnej transakcji zachodzącej między człowiekiem i jego otoczeniem zewnętrznym lub w jego świecie wewnętrznym, ocenianej przez człowieka jako zagrażająca, szkodliwa lub stanowiąca wyzwanie ze względu na istotne dla niego cele, wartości, systemy przekonań

---

<sup>21</sup> C.L. Cooper, S. Palmer, *Pokonać stres*, Warszawa 2000, s. 9.

<sup>22</sup> T. Tomaszewski, *Człowiek w sytuacji*, [w:] *Psychologia*, red. T. Tomaszewski, Warszawa 1975, s. 18.

<sup>23</sup> D. Włodarczyk, *Ocena stresu jako element zasobów osobistych w radzeniu sobie*, [w:] *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, red. Z. Jurczyński, N. Ogińska-Bulik, Łódź 2003, s. 120.

i poczucie dobrostanu w porównaniu do dostrzeganych w sobie zasobów radzenia sobie<sup>24</sup>. Występują tu dwa typy oceny:

- pierwotna - ocena konkretnego wydarzenia<sup>25</sup>,
- wtórna – ocena własnych zasobów w kontekście wymagań sytuacji.

Z pojęciem stresu nieodłącznie wśród artystów wiąże się definicja tremy, która towarzyszy osobom w różnym wieku na wszystkich szczeblach edukacji muzycznej. Trema może występować podczas kontaktu ucznia z publicznością w sytuacji scenicznej, rzadziej podczas lekcji w klasie, choć i tak się zdarza. Słowo trema pochodzi od łacińskiego *tremere*, czyli trząść się, drżeć<sup>26</sup> i rozumiane jest jako odczucie lęku, strachu, mające związek z okolicznością występu. Jest rodzajem stresu ujawniającym się w sytuacji, w której stoi przed nami trudne zadanie pokazania się innym z jak najlepszej strony. Zarówno u dzieci jak i młodzieży uczniów szkół muzycznych, stres związany z publicznym wystąpieniem jest dość specyficzny, ponieważ wiąże się on również z towarzyszącą mu rywalizacją i oceniającym sposobem odbioru<sup>27</sup>.

Trema, której doświadczają uczniowie wydziałów wokalnych bywa często paraliżująca i powoduje zaburzenia w omawianych wcześniej warunkach poprawnej emisji głosu. Objawy tremy takie jak:

- utrata zdolności logicznego myślenia,
- zaburzenia pamięci,
- pesymistyczne nastawienie,
- nadmierne napięcie mięśni,
- brak kontroli nad drżącymi rękami czy nogami,
- zaburzenia rytmu serca,

wpływają niekorzystnie zwłaszcza na pracę mięśni oddechowych, fonacyjnych i artykulacyjnych oraz powodują zaburzenia podczas

---

<sup>24</sup> Ibidem, s. 119.

<sup>25</sup> Ibidem, s. 120.

<sup>26</sup> W. Kopaliński, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawa 1990, s. 522.

<sup>27</sup> M. Karpińska, *Trema, stres przed występem. Jak sobie z nimi radzić*, „Twoja Muza” 2003, nr 1, s. 59-60.

wykonania utworu na scenie. Objawy te, jeśli występują również podczas lekcji i ćwiczeń technicznych, mogą uniemożliwić rozwój wokalny ucznia.

Trema powoduje obniżenie zdolności wykonawczych oraz utratę pewności podczas wykonywania utworów. Nadmiernie odczuwana w czasie lekcji czy występów scenicznych może negatywnie wpływać na rozwój kariery młodego śpiewaka. Pedagog powinien zatem poznać osobowość ucznia i dokonać wszelkich starań, aby zaopatrzyć go w odpowiednie narzędzia, które pozwolą na skuteczne radzenie sobie z napięciami i w efekcie jak najlepsze zaprezentowanie się podczas wykonania utworu.

### Podsumowanie

Śpiew klasyczny daje wykonawcy bardzo dużo radości i przyjemności, wymaga jednak od ucznia niemało pracowitości, która jest potrzebna do regularnych ćwiczeń. Ważnym aspektem jest również zrozumienie przez ucznia przyczyn stresu i tremy oraz umiejętność dystansowania się od nich i pozytywnego myślenia. Mimo, że pozytywne myślenie samo w sobie nie zapobiega tremie, to jednak optymistyczne myśli z pewnością bardziej wspierają wydajność sceniczną. Pedagog uczący śpiewu solowego, prócz przygotowania technicznego, powinien skupić się również na podejściu psychologicznym do ucznia i zachęcać go do skupienia się na muzyce i granym utworze. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z tremą to proces długotrwały, którego warto podejmować się w pracy z uczniami. Bardzo istotne jest również dostarczenie uczniom odpowiednich narzędzi a w razie konieczności wsparcia psychologicznego w celu budowania przez nich właściwych strategii radzenia sobie z tremą<sup>28</sup>.

Według poradnika American Psychological Association<sup>29</sup> w rozwijaniu odporności psychicznej kluczowe jest:

- budowanie bliskich relacji z innymi ludźmi,

---

<sup>28</sup> B. Wojtanowska-Janusz, *Strategie radzenia sobie z tremą przez uczniów szkoły muzycznej*, „Zeszyty Psychologiczno-Pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej” 2017, nr 4, s. 68.

<sup>29</sup> *The Road to Resilience*, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> [dostęp: 12.01.2020].

- zmiana sposobu widzenia i interpretacji problemów,
- akceptacja zmian,
- stawianie sobie realistycznych celów,
- podejmowanie zdecydowanych działań w niekorzystnych sytuacjach,
- poznawanie siebie, swoich możliwości, zasobów,
- rozwijanie pewności siebie, budowanie zaufania w zdolność do rozwiązywania problemów,
- zachowanie właściwej perspektywy oraz umiejętności spojrzenia na stresującą sytuację w szerszym kontekście,
- wizualizacja sukcesu i tego, co chce się osiągnąć, utrzymywanie nadziei,
- dbanie o siebie, zwracanie uwagi na własne uczucia i potrzeby.

Podsumowując, można powiedzieć, że pedagog śpiewu solowego powinien być czujnym obserwatorem, który odczyta sytuacje stresowe ucznia i będzie go prowadził do sprawności technicznej, zważając na jego stany psychiczne. Wiedza na temat zjawiska odporności psychicznej pozwala zobaczyć w szerszej perspektywie sytuację ucznia doświadczającego stresów i trudności. Jest ona niezbędna do konstruowania adekwatnych form wsparcia i pomocy uczniom w radzeniu sobie ze stresorami<sup>30</sup>. Jak pisze Iwona Grzegorzewska:

Znajomość czynników ochronnych wskazuje, w jaki sposób nauczyciel może wzmocnić dzieci i ich rodziny w uczeniu się nowych umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami losu. Zastosowanie modelu czynników ochronnych w edukacji zmienia perspektywę nauczania i wychowania z myślenia *co jest potrzebne* na myślenie *co można zrobić*<sup>31</sup>.

## Bibliografia

- Binkuńska E., *Higiena i emisja głosu mówionego*, Bydgoszcz 2012.  
Bręgy W., *Elementy techniki wokalne*, Kraków 1974.

---

<sup>30</sup> B. Wojtanowska-Janusz, *Rola wsparcia psychologicznego w budowaniu odporności psychicznej uczniów szkół muzycznych*, „Zeszyty Psychologiczno-Pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej” 2017, nr 4, s. 74.

<sup>31</sup> I. Grzegorzewska, *Odporność psychiczna dzieci i młodzieży – wyzwania dla współczesnej edukacji*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja” 2011, nr 1(53), s. 38.

- Cooper C.L., Palmer S., *Pokonać stres*, Warszawa 2000.
- Elssner Ch., *Czy użycie rejestru piersiowego może być dla głosu kobiecego niebezpieczne?* „Zeszyt naukowy Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego we Wrocławiu” 1994, nr 63.
- Goławska K., *Pedagogizacja. Metodyka nauczania śpiewu solowego i wykonawstwa artystycznego*, [w:] *Emisja głosu. Struktura, funkcja, diagnostyka, pedagogizacja*, red. Z. Pawłowski, Warszawa 2008.
- Grzegorzewska I., *Oporność psychiczna dzieci i młodzieży – wyzwania dla współczesnej edukacji*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2011, nr 1 (53).
- Karpińska M., *Trema, stres przed występem. Jak sobie z nimi radzić*, „Twoja Muza” 2003, nr 1.
- Kopaliński W., *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawa 1990.
- Majzner R., *Możliwości wykorzystania elementów metody Christiana Elssnera w kształceniu głosu sopranowego uczniów na poziomie szkoły średniej*, „Konteksty Kształcenia Muzycznego” 2016, 1(4).
- Sobierajska H., *Uczymy się śpiewać*, Warszawa 1972.
- Tarasiewicz B., *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*, Kraków 2014.
- Tomaszewski T., *Człowiek w sytuacji*, [w:] *Psychologia*, red. T. Tomaszewski, Warszawa 1975.
- Walczak-Deleżyńska M., *Aby język giętki... Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*, Wrocław 2001.
- Włodarczyk D., *Ocena stresu jako element zasobów osobistych w radzeniu sobie*, [w:] *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*, red. Z. Jurczyński, N. Ogińska-Bulik, Łódź 2003.
- Wojtanowska-Janusz B., *Strategie radzenia sobie z tremą przez uczniów szkoły muzycznej*, „Zeszyty Psychologiczno-Pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej” 2017, nr 4 s. 68.
- Zalewski P., *Charakterystyka emisji głosu. Podstawy ogólnej prawidłowej - wyrównanej emisji głosu*, [w:] *Emisja głosu. Struktura, funkcja, diagnostyka, pedagogizacja*, red. Z. Pawłowski, Warszawa 2008.
- Zalewski P., *Problemy zrozumiałości tekstu śpiewanego*, [w:] *Emisja głosu. Struktura, funkcja, diagnostyka, pedagogizacja*, red. Z. Pawłowski, Warszawa 2008.
- Zielińska H., *Kształcenie głosu*, Lublin 2002.

### **Streszczenie**

Autor podejmuje temat warunków prawidłowej emisji głosu w śpiewie klasycznym, proponując ujęcie wśród nich również psychiki ucznia. Podkreśla ważność optymistycznego nastawienia ucznia do ćwiczeń i wystę-

pów publicznych, które warunkuje poczucie własnej skuteczności oraz ocenę sytuacji pozwalającą na unikanie przez ucznia zdarzeń stresowych i ich ukierunkowywanie na mobilizację organizmu w sytuacji kryzysowej.

**Słowa kluczowe:** śpiew klasyczny, warunki dobrej emisji głosu, psychika, poczucie skuteczności, trema

**Abstract**

The author discusses the conditions for proper voice emission in classical singing, proposing that they should include the student's psyche. He emphasizes the importance of the student's optimistic attitude to exercises and public performances, which determines the sense of self-efficacy and the assessment of the situation that allows the student to avoid stressful events and to direct them on mobilizing the body in a crisis.

**Key words:** classical singing, conditions of proper voice emission, psyche, sense of self-efficacy, stage fright