

ПРОЯВИ НА ХАРМОНИЯТА: КАК ПЕЕНЕТО В ХОР РАЗВИВА УВЕРЕНОСТТА ПРИ МЛАДИТЕ ХОРА

Таня Камбурова, докторант

Резюме:

В това изследване сме заложили значимите ефекти от участието в хор за формирането на увереността и самооценката на младите. То превъзхожда традиционните музикални начинания, поставяйки ги в условия на трансформиращо пътуване към личностно развитие. Пеейки в хор, младите получават сигурна среда, благоприятна за култивиране на устойчивост и свободно изразяване - ключови елементи в развиването на увереността. Чрез съвместните усилия и менторството младите хористи придобиват важни знания и умения, които допринасят тяхното израстване в множество сфери на живота. Въпреки това е от съществено значение да се признаят предизвикателствата, като културологичната среда и психологическите бариери, които могат да затруднят ефективността на пеенето в хор във връзка с укрепването на увереността. Решаването на тези предизвикателства изисква общи усилия за подпомагане на интеграцията и подкрепата в хоровите общности. Така хоровото пеене представлява значим метод за култивиране на увереност сред младежите, предоставяйки им солиден фундамент за развиване на самочувствие, а оттам - за позитивно лично развитие.

Ключови думи: *увереност, музика, личностно развитие, младежи, хор, самочувствие, социални взаимодействия, образователни активности, пеене, проблеми, подкрепа, способности, комуникация, успехи, принадлежност, индивидуалност, психология, педагогика, понятия, качества, гласове, труд, отношение, общество,*

Abstract:

The content of the publication is related to the study of the issues concerning the music pedagogical preparation of future primary teachers. This question stems from the current reality in the field of general education, where music education in grades 1-4 is most often conducted by these specialists. The analysis of the curricula related to their training in some Bulgarian universities outlines the situation and identifies some perspectives for its synchronization at the national level in the paradigm of autonomy of higher education institutions.

Key words: *confidence, music, personal development, youth, choir, self-esteem, social interactions, educational activities, singing, problems, support, abilities, communication, success, belonging, individuality, psychology, pedagogy, concepts, qualities, voices, effort, relationship, society, literacy, preparation, conductor, skills, knowledge*

Въведение

Увереността е универсално качество, широко ценено поради своята ключова роля във формирането на личността у младите, защото служи като насочващ механизъм през сложностите на себеоткритието, паралелно със социалните взаимодействия, образователните и академичните активности. Укрепването на увереността обаче среща значителни пречки поради множество деструктивни фактори, поради което работата на учителите и родителите в тази насока среща предизвикателства и проблеми, решението на които изисква поливалентен подход, включващ внимание към тяхното емоционално, социално и когнитивно развитие.

Този доклад има за цел да изследва неразривната връзка между увереността и пеенето в хор сред младите. Освен своите художествени заслуги, последното представлява мощен катализатор за формиране на самочувствие у младите хористи, тъй като хармонизирането на гласовете в колективно усилие не само развива музикалните им знания и умения, но и неминуемо води до прогрес във всички останали направления на житейски умения. В парадигмата на тези умения, веднъж породена, увереността заема амбивалентна позиция на едновременно причина за и следствие от усвоените способности.

Значението на увереността в развитието на младите хора е несъмнено и служи като основа, върху която целенасочено да се градят качества като позитивна устойчивост,

конструктивен подход към решаване на проблеми, самочувствие и самоуважение. Като следствие на изредените може да се разгледа и по-общата способност за комуникация, междуличностните умения и социализирането. Обратно, липсата на увереност може да пречи на личностното развитие, да затрудни или направи невъзможни социалните взаимодействия и така да ограничи възможностите за успехи.

Пеенето в хор предлага уникална ефективна база за формиране и укрепване на увереността у младежите, като основна роля играят процесите на формиране на индивидуалността, докато се цели хармонизация с другите. Това от своя страна се засилва от подкрепящата среда на хоровете, която установява атмосфера на принадлежност и приемане, така необходими на младите да изразяват себе си свободно и градивно.

Разбиране за увереността

Интердисциплинарността на проблема за връзката между пеенето в хор и увереността при младите хора предполага контактност на няколко науки, сред които основно психологията, педагогиката и музиката. Като различни сфери на човешкото познание, тези науки имат своите собствени понятийни парадигми, които не винаги са взаимозаменяеми без известна адаптация и компромис на някои видови или родови отличия. За целите на ефективната комуникация отправната точка на този доклад е музикалната наука и в частност музикалната педагогика, с помощта на фундаментални дефиниции и постулати от психологията. Би било резонно допълнението, че понятието за увереност не се припокрива с понятието за самочувствие, както следва по-долу. Колкото до негативните семантични валентности на понятието за самочувствие от разговорния език - те са ирелевантни за целта на текущото изследване и поради това следва да се изключат.

Разграничаването на увереността от самочувствието се базира на дефинициите на понятията, а именно:

Увереност - вярата или убеждението в собствените възможности за справяне с житейски предизвикателства и постигането на успехи. Това съвременно определение на екипа автори от PsychologyToday.com е разширено с уточнението от субективна гледна точка, че увереността почива на реалистичното знание на индивида за собствените способности, ведно с чувството за сигурност в това знание. За целите на по-нататъшното изложение е полезно да се отчетат и обективните фактори, които горният труд надлежно отчита, а именно че “видимото наличие на увереност помага на хората да придобиват авторитет, да правят силно първо впечатление, да се справят със стрес и с лични и професионални предизвикателства. Това също така е привлекателна черта, тъй като увереността помага на

другите да се чувстват по-спокойни.” (виж Източници, 1; превод - автора)

„Степента, до която човек се оценява“ (виж Източници, 2), е разбирането за **самочувствие** на Артър С. Ребър, публикувано в многократно преиздавания популярен речник на психологическите термини. Разговорните семантични гнезда на думата обаче води до нюансиран подход в дефинирането на понятието, като например това на Ричард Грос (виж Източници, 3): „[...] колко ние харесваме и одобряваме себе си, колко достойни личности смятаме, че сме“. Пак там, Грос цитира Купърсмит (1967), който пък дефинира понятието като „лична оценка на достойнството, която се изразява в отношението, което индивидът има към себе си.”

Двете понятия влизат в неразривна връзка и за целите на този доклад парадигматичната им зависимост ще се приема за подчинена, като на фокус ще бъде развиването на увереността като фундаментален фактор за формиране на самочувствието.

Ролята на пеенето в хор и механизми за развитието на увереността

Пеенето в хор развива както вокалните умения, така и общата музикална грамотност и култура. Това става благодарение на многопластов подход от страна на диригента, който планира и индивидуализира работата си с хористите, защото в един хор участват всички, които имат надарен музикален слух и отношение към пеенето. Сегрегацията е недопустима по целия спектър от критерии, включително и тези, отговарящи на ниво на музикалност и подготовка. Това дава възможност за гъвкавост и позитивна нагласа на изпълнителите с неразривната подкрепа на диригента, който, освен добре подготвен педагог и музикант, трябва да е и добре запознат с психологическите аспекти на работата, за да съумява да разкрива музикалните потенциали и заложби у своите изпълнители и да подкрепя тяхната изпълнителска увереност, като едновременно с това професионално избягва фактори от субективен или обективен характер, които биха застрашили позитивния, конструктивен и градивен тон в отношенията с тях.

Музикалната дарба е уникална за всеки човек и, така както тембърът е различен и носи белег на човешката уникалност, способността за осъзнаване на личните качества може да варира значително. Често пъти изпълнители, които не са уверени в своите музикални заложби, не ги проявяват смело и открито, а талантът и поривът им за музика остават “скрити” поради бариерите, които тези несигурности и страхове поставят. В този ред на мисли работата на диригента е да разпознае тези умения и да ги развие до степен, позволяваща осъзнаване на собствените музикални качества. Практиката доказва биполарността на “излагането” и как това може да бъде разглеждано, от една страна като позитив, тоест умението да се

излага музикалността пред публика, а от друга - потенциалната опасност от провал, което за нещастие преобладаващо се разбира в разговорния език. Колкото повече се работи върху осъзнаването на уникалността на всеки един певец и категоричната значимост на всеки един хорист, без значение дали става дума за камерен състав от 12 души или голям хор, толкова повече се изграждат и психологическите устои като увереност и самочувствие, които водят след себе си както лични, така и колективни успехи, с което представляват контрибутивен фактор за развитието на увереността, а оттам - на самочувствието.

В контекста на пеенето в хор се разпознават няколко основни механизми за развитие на увереност у младите хористи, а именно:

- **Подкрепяща и безопасна среда:** Хорове по своята същност са общности, чиито членове създават тесни взаимоотношения и силни връзки помежду си. Това чувство на принадлежност към тази общност създава усещането за сигурност и когато младите хора се почувстват приети и насърчени, това води до освобождаване от “оковите” на страховете. Хористите и диригентът са водени от една обща цел - правенето на красива музика, и тази споделеност и колективните постижения, ускоряват ефективността на отделния индивид и на групата като цяло и създават безопасна среда, намалявайки тревожността при индивидуалното представяне.
- **Репетиционен процес:** повтарящото се практикуване и конструктивната обратна връзка прогресивно градят увереността във функция от развиването на полезни навици и нарастващия набор от релевантни знания и умения.
- **Групова динамика:** пеенето в хор включва екипна работа и съвместни действия, тъй като хористите работят заедно, за да слейт гласовете си, в състава на единната хармония, развивайки чувство за принадлежност към едно цяло и изживявайки сплотеността на групата. Това споделено преживяване насърчава приятелската атмосфера и взаимната подкрепа, допълнително повишавайки ефективността на пеенето в хор, като фактор за развитието на личната увереност у младите хора.
- **Възможности за изява:** изявите на хорове в различни събития предоставят постоянни възможности за изпълнения на живо пред публика, като например концерти, рецитали, конкурси, фестивали и др. Тези изяви са изживявания за младите хора, които демонстрират техните таланти пред аудитория, което неминуемо трупа опит в излизането на сцена и трансформира сценичната треска във вълнение, което конвертира негативната емоция в позитивна при наличието на същия стимул. Успешното изпълнение пред публика повишава самооценката на

младите хора, валидирайки техните музикални способности, което става солиден фундамент за развитието на тяхната увереност.

- **Личностно развитие:** с времето участието в хор може да доведе до значително личностно развитие, тъй като певците преодоляват различни предизвикателства, като например усъвършенстването на трудни вокални пасажии или изпълнението в непознати обстоятелства (пеене на чужд език, на старинни жанрове и форми, пеенето в нехарактерни ладове, използването на нови за тях гласови ефекти и звукоизвличане, непознато за тях). Този непрекъснат прогрес допринася за постепенното нарастване на увереността едновременно на и извън сцената.
- **Модели за подражание и приемственост:** наблюдаването на по-опитни хористи и водачи на отделните хорови партии, става неминуем фактор на вдъхновение, мотивация и нарастване на увереността. Приемствеността е най-мощният двигател за придобиване на знания и най-краткият път към личното израстване на младите изпълнители, мотивирайки ги да се стремят към отличност и вяра в собствения потенциал.
- **Изразяване на емоции:** като мощен израз на емоционалност чрез средствата на музиката, хористите имат възможността да предадат на аудиторията широк спектър от чувства, в това число радост, възторг, епичност, вдъхновение, както и тъга, интроспекция, отчаяние и т.н. Тази неразривна връзка между музиката и емоциите естествено канализира изразимостта и оттам връзката между хористите и аудиторията, което води до улесняване предаването на емоции от младите хора във всички сфери на живота, с което неминуемо нараства тяхната увереност и респективно самочувствие.

Това дава основание да се счита, че пеенето в хор представлява холистичен подход към развиването на увереността у младите хора чрез грижа за индивидуалните таланти, насърчаване на екипната работа и предоставянето на възможности за развитие и изразяване. Чрез колективните усилия при пеенето заедно в хор, младите придобиват не само музикални знания и умения от различни направления, но също развиват и увереността да приемат и опознават своите собствени гласове, както и да споделят своята любов към музиката с другите.

Предизвикателства и ограничения

Текущи съвременни народопсихологически фактори като възприемане на

наследени формации като хоровете от класически и други исторически периоди, могат да предизвикат деградивно възприемане на хоровете основно поради невежество, но въпреки неоснователността на подобно отношение към хоровете, се наблюдава възприемане на участието на младия човек в хор като странност и дори остарялост в разбиранията, предвид тенденциите във вкусовете на останалите млади хора към социалните активности. Това неразбиране на хоровия формат и респективно на музикалните жанрове, в които той битува, се отразява негативно на мотивацията на младите хора да участват в хор и респективно представлява предизвикателство за музикалните дейци да привлекат интерес към тази ползотворна за младите активност.

В пряка взаимовръзка са поставени приемствеността и увереността и това се изразява в осъзнатото демонстриране на знания и умения от по-опитните хористи и предаването на тези знания на младите. За нещастие, когато някой от по-опитните хористи демонстрира знания и умения, но с цел високомерие, прекомерно самочувствие и надмощие, това разрушава градивната интенция на хоровия формат, поставя в сериозна криза сплотеността на хора, афектира екипната работа и прекъсва позитивната комуникация. Това понякога води до реална опасност от негативни психологически реакции у младите хористи, като вредните импликации на горния феномен резултират в множество деградивни процеси, включително понижаване на увереността и опасностите, които това влече за личностното развитие. Подобни прояви трябва незабавно да бъдат коригирани от страна на диригента, чиято възпитателна отговорност е, освен да изгражда нравствени ценности и морални устои у хористите, но и да преобразува негативните прояви и отношения между хористите в позитивни, основавайки се при нужда дори на фундаментални морални категории като разбирането за добро и зло, правилно и грешно, полезно и вредно.

Биографични примери

Известни личности, във формирането на които участието в хор е било фактор от голямо значение:

1. Beyoncé - Църковен хор в Тексас.
2. Justin Timberlake - Църковен хор в Мемфис.
3. Adele - Църковен хор в Лондон.
4. Lady Gaga - Училищен хор в Ню Йорк.
5. Whitney Houston - Църковен хор, като дете.

6. John Legend - Църковен хор в Охайо.
7. Jennifer Hudson - Църковен хор в Чикаго.
8. Ariana Grande - Църковен хор във Флорида.
9. Ed Sheeran - Църковен хор в Англия.
10. Harry Styles - Училищен хор в Холмс Чапъл.
11. Chris Martin (Coldplay) - Училищен хор в Дорсет.
12. Katy Perry - Църковен хор в Калифорния.
13. Rihanna - Църковен хор в Барбадос.
14. Bruno Mars - Църковен хор в Хавай.
15. Taylor Swift - Училищен хор Пенсилвания.
16. Elton John - Църковен хор в Англия.
17. Selena Gomez - Църковен хор в Тексас.
18. Sam Smith - Църковен хор в Англия.
19. Mariah Carey - Училищен хор в Ню Йорк.
20. Demi Lovato - Църковен хор в Тексас.
21. Usher - Църковен хор в Тенеси.
22. Dolly Parton - Църковен хор в Тенеси.
23. Will Smith - Църковен хор в Пенсилвания.
24. Celine Dion - Църковен хор в Канада.
25. Justin Bieber - Църковен хор в Канада.
26. Lea Michele - Училищен хор в Ню Йорк.
27. Neil Diamond - Училищен хор в Ню Йорк.
28. Gwen Stefani - Училищен хор в Калифорния.
29. Christina Aguilera - Училищен хор в Пенсилвания.

30. John Lennon - Училищен хор в Англия.
31. Paul McCartney - Училищен хор в Англия.
32. Freddie Mercury (Queen) - Църковен хор в Индия.
33. Mick Jagger (The Rolling Stones) - Училищен хор в Англия.
34. Sting - Училищен хор в Англия.
35. David Bowie - Училищен хор в Англия.
36. Adele - Училищен хор в Англия.
37. Pharrell Williams - Училищен хор във Вирджиния.
38. Billie Joe Armstrong (Green Day) - Училищен хор в Калифорния.
39. Billy Joel - Училищен хор в Ню Йорк.
40. P!nk - Училищен хор в Пенсилвания.
41. Rod Stewart - Училищен хор в Англия.
42. Shania Twain - Училищен хор в Канада.
43. Amy Winehouse - Училищен хор в Англия.
44. Bob Marley - Училищен хор в Ямайка.
45. Johnny Cash - Училищен хор в Арканзас.
46. Barbra Streisand - Училищен хор в Ню Йорк.
47. Bob Dylan - Училищен хор в Минесота.
48. Stevie Wonder - Училищен хор в Мичиган.

Заклучение

В симфонията на личностното развитие, метафоричността на думата “хармония“ от заглавието на този доклад преодолява границите на своята музикална конотация, за да изрази състоянието на баланс, единство и синхронност на хоровото песне от една страна, на процесите на позитивно формиране на увереност у младите хора от друга, но и най-

вече на втората производна от горните две в точката на взаимовръзката им. Тази метафора в допълнение подчертава още една взаимосвързаност, а именно между индивидуалната увереност и колективния дух като фундаментален фактор при хоровото пеене. В психологическата парадигма на увереността и самочувствието се откриват култивиращите и трансформиращите аспекти на участието на младите в хорове, като подкрепящата среда, репетициите, възможностите за прояви и другите механизми за развитие на увереност полагат така необходимите й предпоставки. И въпреки предизвикателствата в разгръщането на този процес и обективните му ограничения, биографичните примери фактически доказват по безупречен начин дълбокото въздействие на пеенето в хор върху изграждането на увереност у младите хора, поставяйки го сред мощните инструменти за развитието на надредни ценности като самочувствието, съгласувайки се с хармоничния ритъм на прогресивното и позитивно личностно развитие.

Данни за автора

Таня Камбурова, докторант в ЮЗУ „Неофит Рилски”, гр. Благоевград, факултет „Изкуства”, катедра „Музика”, научна област „Педагогически науки”; учител по музика в ОУ „Неофит Рилски”, гр. Дупница; електронна поща: tanence@gmail.com

Източници

1. Psychology Today. 2024 Confidence. [<https://www.psychologytoday.com/gb/basics/confidence>]
2. Reber, Arthur S. 1995 Dictionary of Psychology. Second Edition. London: Penguin Group. Page 702
3. Gross, Richard. 2005 Psychology: The Science of Mind and Behaviour. Fourth Edition. Dubai: Hodder and Stoughton Educational, Page 481.