

Локарєва Г.В.

доктор педагогічних наук,
професор, завідувачка кафедри
акторської майстерності

Запорізького національного університету

Семергей О.О.

студентка 1 курсу магістратури
факультету соціальної педагогіки та психології
Запорізького національного університету

УКРАЇНСЬКА ПІСНЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ: ПРАКТИКА ГРУПОВОЇ ВОКАЛОТЕРАПІЇ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Військові дії на території України створили безпрецедентну ситуацію масової психологічної травматизації населення. Особливості стресу, що спостерігається під час воєнного стану, полягають у його хронічному характері через постійне відчуття екзистенційної загрози [1]. В цих умовах пошук ефективних, доступних та культурно відповідних методів психологічної допомоги набуває першочергового значення.

За умов надмірного навантаження на систему професійної психологічної допомоги, нестачі фахівців і обмежених ресурсів, особлива увага має приділятися активації внутрішніх механізмів саморегуляції та психоемоційної підтримки особистості. У цьому контексті звернення до української пісенної традиції як джерела самозцілення набуває не лише культурного, а й практичного значення.

Українська традиційна пісенна культура, подібно до дзеркала, що відображає глибини душі народу, містить потужний терапевтичний потенціал. Отже, традиційний український спів може слугувати простим та ефективним інструментом для подолання стресових станів та психологічних травм війни.

Розкриваючи зміст українських народних пісень, можна помітити, що завдяки мелодійній структурі, темпоритму, символіці текстів та тематичній різноманітності народного пісенного репертуару людина того часу могла проживати й опрацьовувати широкий спектр емоцій – від радості й натхнення до ностальгії, смутку й горя [1]. Таким чином, практика колективного виконання українських народних пісень демонструє риси, властиві вокалотерапії, оскільки через емоційний вплив сприяє стабілізації психосоматичного стану учасників.

Терапевтичний ефект українського традиційного співу формується завдяки комплексній взаємодії кількох аспектів:

1. Психофізіологічний аспект.

Специфічний тембр виконання українських пісень активізує парасимпатичну нервову систему через блукаючий нерв, сприяючи зниженню рівня кортизолу та адреналіну та підвищенню вироблення ендорфінів та окситоцину. Контрольоване повільне дихання під час співу нормалізує серцевий ритм та знижує артеріальний тиск [3]. Додатково, груповий спів підсилює імунну відповідь організму, зокрема, через підвищення рівня імуноглобуліну S-IgA. Наукові дослідження свідчать, що регулярна участь у колективному співі корелює зі зменшенням симптомів тривожності та депресивних станів [4].

2. Емоційний аспект.

Групові вокалотерапевтичні практики дозволяють екологічно прожити й трансформувати заблоковані емоції завдяки художньому засобу – пісні. Вивільнення сильних емоційних переживань через мистецтво забезпечує психологічне розвантаження, викликаючи почуття радості, свободи, задоволення та контролю над власними діями. Часто в процесі колективної співочої взаємодії з'являються елементи гумору, іронії, що посилює емоційне розвантаження [3].

3. Соціальний аспект.

Колективне виконання пісень зміцнює соціальні зв'язки, створює відчуття єдності та взаємної підтримки. Учасники спільного співу синхронізуються не лише у звуці, а й у переживаннях – виникає феномен групової резонансної

емпатії. Створюється критично важливе у воєнний час власного відчуття іпостасі індивіда «я такий як усі», структурованості та стабільності життя. Формується ресурсне середовище довіри, у якому кожен може «розчинитися» в загальному звучанні, без тиску від очікування зовнішньої оцінки. Відновлення соціальних зв'язків та відчуття приналежності до спільноти з подібним досвідом сприяє зниженню відчуття ізоляції.

4. Національно-патріотичний аспект.

Сучасна українська пісня у воєнний період стала не лише мистецьким явищем, але й інструментом колективного опрацювання травматичного досвіду. Особливого значення набувають патріотичні, історичні, козацькі, рекрутські пісні, які формують внутрішню силу, зв'язок з історією та національною ідентичністю. Їхні тексти зміцнюють бойовий дух, підвищують мотивацію та забезпечують емоційну стійкість [3].

Зворушливим прикладом є виконання пісні «Ой у лузі червона калина» Андрієм Хливнюком у перші дні повномасштабного вторгнення 2022 року. Пісня трансформувала колективну тривогу у відчуття єдності, стала символом спротиву, об'єднавши мільйони людей в Україні та за кордоном у почутті гідності, сили та надії.

З огляду на специфіку навчання дорослих, груповий спів є оптимальним форматом для вокалотерапевтичної практики, орієнтованої на зниження рівня стресу, адже:

- нівелюється страх виглядати некомпетентним, що зменшує ризик тривожних реакцій під час занять;
- повторювана й мелодійна структура народних пісень полегшує процес запам'ятовування навіть для учасників без музичної підготовки;
- формат гуртового співу забезпечує психологічну безпеку, дозволяючи особистості зберігати відчуття приватності, «розчиняючись» у групі та не виходячи за межі зони комфорту.

Комплексний підхід до психологічної реабілітації передбачає можливість інтеграції вокалотерапії з іншими методами психологічної допомоги, посиливши

терапевтичний ефект поєднання різних методів. Вокалотерапія може ефективно інтегруватися з наступними підходами:

- поєднання з тілесно-орієнтованими практиками для посилення ефекту «заземлення» та соматичної регуляції;
- комбінування з арт-терапевтичними техніками для візуалізації емоційного досвіду;
- інтеграція з когнітивно-поведінковим підходом дозволяє ідентифікувати дисфункційні когнітивні схеми та замінити їх більш адаптивними;
- включення вокалотерапевтичних сесій у групову терапію може виконувати функцію «емоційного мосту» між учасниками, формуючи довіру та згуртованість, що є фундаментальними процесами у груповій терапії;
- інтеграція у сімейну терапію, що сприятиме відновленню емоційних зв'язків між членами родини, особливо тими, хто пережив сепарацію внаслідок війни.

З огляду на вищесказане можемо сформулювати висновок: українська пісня є не лише символом національної ідентичності, а й ефективним інструментом психоемоційної підтримки дорослих в умовах війни. Її сила – у здатності поєднувати біологічне, емоційне, соціальне та культурне, створюючи цілісний ресурс для подолання стресу. У практиці групової вокалотерапії відкривається простір для здобуття емоційної рівноваги – як індивідуальної, так і колективної. У складний для країни час, коли суспільство перебуває в стані напруги, українська культура через живі традиції м'яко, стійко й впевнено повертає людині силу бути.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гігієна праці в деталях: емоційне виснаження та вигорання під час війни *Південне міжрегіональне управління Державної служби з питань праці*. URL: <https://pd.dsp.gov.ua/news/hihiiena-pratsi-v-detaliakh-emotsiine-vysnazhennia-ta-vyhorannia-pid-chas-viiny/> (дата звернення: 22.02.2025).
2. Заболотний І. Вокально-хоровий спів як оздоровче мистецтво у контексті

розвитку теорії і практики музичної освіти. *Молодь і ринок*. 2021. № 3/189. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.234266> (дата звернення: 16.04.2025).

3. Протасова С. Терапевтичні властивості українського традиційного співу. *Проблеми етномузикології*. 2023. № 18. С. 93–98. URL: <https://doi.org/10.31318/2522-4212.2023.18.294833> (дата звернення: 16.04.2025).
4. Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state / G. Kreutz et al. *Journal of behavioral medicine*. 2004. Vol. 27, no. 6. P. 623–635. URL: <https://doi.org/10.1007/s10865-004-0006-9> (дата звернення: 16.04.2025).