

Ігор Дмитрович Грищенко

Хоровий спів як інструмент психологічної реабілітації у воєнний час

УДК 784.1: 159.94

DOI <https://doi.org/10.24195/artstudies.2025-2.9>

Ігор Дмитрович Грищенко
викладач кафедри мистецької освіти
Житомирського державного університету
імені Івана Франка
ORCID: 0009-0005-9527-4614

У статті досліджується хоровий спів як ефективний інструмент психологічної реабілітації у воєнний час. Аналізуються механізми впливу колективного співу на емоційний стан, психічне здоров'я та соціальну адаптацію осіб, які пережили травматичні події, зокрема військовослужбовців, ветеранів, вимушених переселенців та цивільного населення, що постраждало від воєнних дій. Розглянуто основні психофізіологічні аспекти впливу вокальної діяльності, такі як зниження рівня стресу, нормалізація дихальних функцій, стабілізація серцевого ритму та гармонізація емоційного фону. Особливу увагу приділено соціальній ролі хорового співу як способу згуртування та відновлення відчуття єдності в спільноті. Хоровий спів сприяє формуванню почуття підтримки, взаєморозуміння та психологічної стійкості, що є важливими для реабілітації людей у кризових умовах. Визначено його значення як частини терапевтичних методів, що вже використовуються в реабілітаційних програмах для подолання наслідків посттравматичних стресових розладів.

Стаття містить огляд основних напрямів психофізіологічної реабілітації засобом хорового співу, це: емоційна розрядка та зняття стресу; підвищення самооцінки та впевненості в собі; почуття єдності та соціальної підтримки; музика як форма психотерапії; практичне застосування хорового співу у реабілітаційних програмах (військові та ветеранські хори; хорові ініціативи для переселенців; хорові заняття у реабілітаційних центрах тощо).

Проведено аналіз міжнародного та українського досвіду застосування хорової терапії у відновленні психоемоційного стану учасників бойових дій та постраждалого населення. У підсумку обґрунтовується необхідність активного впровадження хорового співу у сучасні реабілітаційні програми, оскільки цей метод поєднує елементи арт-терапії, когнітивного опрацювання травматичних подій та групової підтримки, що робить його універсальним та доступним засобом відновлення.

Ключові слова: хоровий спів, психологічна реабілітація, травматичні події, воєнні дії, хорова терапія.

Постановка проблеми. У сучасних умовах війни, коли значна частина населення перебуває у стані психологічного виснаження, хоровий спів набуває особливого значення як ефективний інструмент реабілітації. Колективне музикування сприяє емоційному розвантаженню, зниженню рівня стресу, покращенню психологічного стану ветеранів, вимушених переселенців та людей, які пережили травматичні події. Завдяки гармонійному звучанню, глибокому диханню та соціальній взаємодії, хоровий спів допомагає відновлювати внутрішню рівновагу, формує почуття єдності та підтримки, що є надзвичайно важливим у період кризи. Окрім цього, вокальна діяльність сприяє розвитку самовираження, що особливо важливо для людей, яким важко вербалізувати свій біль та переживання. Враховуючи успішний досвід музичної терапії у світовій практиці, а також зростаючу популярність хорових ініціатив в Україні, доцільно активніше впроваджувати цей метод у реабілітаційні програми для різних категорій населення.

Огляд літератури. Проблема хорового співу як інструменту психологічної реабілітації привертала увагу багатьох дослідників, які вивчали його вплив на емоційний стан, зниження рівня стресу, соціальну адаптацію та відновлення психічного здоров'я людей, що пережили травматичний досвід. Значний внесок у вивчення механізмів психологічної реабілітації зробили Дж. Вольпе,

В. Глассер, Г. Крайг, Л. Крюкова, Р. Лазарус, О. Сергієнко та ін. Питання, пов'язані з різними аспектами соціальної адаптації та психологічної реабілітації учасників бойових дій, розглядали С. Горбенко, А. Кириченко, О. Кобець, В. Ковтун, В. Лесков, А. Мельник, В. Мисюра та ін. У той же час праць, в яких би досліджувався хоровий спів як інструмент психологічної реабілітації у воєнний час, наразі бракує.

Метою статті є аналіз хорового співу як ефективного інструменту психологічної реабілітації у воєнний час, визначення його впливу на емоційний стан, соціальну адаптацію та психофізіологічне відновлення осіб, які пережили травматичні події.

Методологія дослідження. Для реалізації мети у статті використано комплекс взаємоузгоджених методів: теоретичні – аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел для вивчення впливу хорового співу на психологічний стан людини, а також методи класифікації та порівняння для оцінки різних підходів щодо впровадження хорової терапії в психореабілітаційну практику.

Результати та їх обговорення. Хоровий спів як інструмент психологічної реабілітації у воєнний час відіграє потужну роль у відновленні душевного стану людей, які зазнали стресу, втрат і травматичного досвіду. Так, Г. Маляренко стверджує,

що хоровий спів здійснює досить сильний психофізіологічний вплив на: нервову систему – через зменшення стресу та тривожності та стимуляцію позитивних емоцій; дихальну систему, адже рівномірним стає дихання людини та покращується оксигенація; серцево-судинну систему – через синхронізацію серцевого ритму та покращення кровообігу; імунну систему – у процесі співу підвищується імунітет; мозкову активність та когнітивні процеси (покращення пам'яті та концентрації, а також розвиток мовлення); психоемоційний стан – хоровий спів дає релаксацію та відчуття внутрішнього спокою (Маляренко, 2018).

Таким чином, хоровий спів – це не просто мистецтво, а потужний інструмент психофізіологічної реабілітації, яка включає такі напрями:

1. Емоційна розрядка та зняття стресу. Передбачає:

- вивільнення емоцій. Так, багато людей після травматичних подій закриваються в собі, не можуть висловити свої переживання словами. Спів дає можливість «проспівати» біль, страх, тривогу, дозволяючи людині випустити ці почуття назовні;

- перетворення негативних емоцій на позитивні. Під час співу тіло виробляє ендорфіни (гормони радості), що допомагає зменшити симптоми депресії та тривожності; поступово негативні переживання поступають місцем відчуття спокою та гармонії;

- зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Колективний спів допомагає військовим і цивільним, які пережили війну, повернутися до стабільного психологічного стану. Крім того, регулярне співання сприяє нормалізації емоційного фону, зменшує тривожність, безсоння, панічні атаки (Козир, 2019).

2. Підвищення самооцінки та впевненості в собі. Включає:

- формування відчуття власної значущості. Учасники хору відчувають, що їхній голос важливий, а їхній внесок у загальний результат має значення. Це особливо допомагає людям, які пережили втрату роботи, дому чи соціального статусу через війну;

- переборення страху публічних виступів. Спів у колективі допомагає позбутися страху перед аудиторією, адже людина відчуває підтримку групи. Це особливо важливо для тих, хто переживає соціальну тривожність або відчуває невпевненість у собі (Грабар, 2018).

3. Почуття єдності та соціальної підтримки. Завбачає:

- формування спільноти та дружніх зв'язків. Хоровий спів дає відчуття приналежності до групи, що є дуже важливим у кризові періоди. Це допомагає ветеранам, переселенцям та людям, які втратили близьких, знову знайти своє місце в суспільстві;

- зменшення самотності. Під час війни багато людей опиняються в ізоляції, а спів у хорі допомагає відчути себе частиною чогось більшого, що дає психологічний комфорт;

- розвиток емпатії та співчуття. Виконання пісень у колективі сприяє емоційному зближенню, адже людина не лише співає, а й чує інших, відчуває їхній стан (Мищенко, 2020).

4. Музика як форма психотерапії орієнтується на такі важелі:

- пісню як символ відродження. Виконання пісень, пов'язаних із домом, дитинством, традиціями, допомагає людям відновити відчуття стабільності. Патріотичні пісні зміцнюють віру в перемогу та підтримують бойовий дух;

- вплив мелодії та ритму на психіку. Повільні, спокійні мелодії мають заспокоїливий ефект, а швидкі й динамічні – допомагають подолати апатію та мобілізувати внутрішні ресурси. Колективний спів синхронізує серцебиття, дихання та ритм мозкової діяльності, що створює відчуття гармонії (Козир, 2019).

5. Практичне застосування хорового співу у реабілітаційних програмах (військові та ветеранські хори; хорові ініціативи для переселенців; хорові заняття у реабілітаційних центрах тощо).

Отже, колективний спів – це не просто розвага чи мистецтво, а потужний психологічний інструмент. Він допомагає людям пережити важкі емоції, знайти підтримку в соціумі, повернути впевненість у собі та адаптуватися до нових умов життя. Він об'єднує людей та діє комплексно на психіку, емоційний стан і фізичне здоров'я. Його застосовують у реабілітаційних центрах, госпіталях, волонтерських та соціальних проєктах, щоб зменшити рівень стресу та тривожності; покращити соціальну адаптацію людей, які пережили втрату або зміну життєвих умов; відновити емоційну рівновагу та підвищити рівень життєвої енергії; створити атмосферу підтримки та довіри у групі; покращити мовлення, пам'ять, концентрацію (важливо для ветеранів, людей із ПТСР, постінсультних пацієнтів).

Основними категоріями людей, яким допомагає хоровий спів є:

1) ветерани та військовослужбовці. Після війни багато ветеранів зіштовхуються з емоційним виснаженням, депресією, ПТСР. Участь у хорових колективах дає їм можливість виражати свої переживання через музику, відновлювати психологічну рівновагу;

2) переселенці та люди, які пережили втрату. Люди, які втратили дім або близьких, часто переживають тривогу, розгубленість, самотність. Хоровий спів допомагає їм знайти нову спільноту, відчути підтримку. Особливо ефективними є народні та релігійні пісні, які повертають відчуття зв'язку з рідною культурою;

3) діти, які пережили війну та психологічну травму. Діти сприймають війну особливо гостро. Вони можуть замикатися в собі, відчувати страх, втрачати навички комунікації. Участь у дитячих хорових колективах допомагає їм відволіктися від тривожних думок, виразити свої почуття через музику та спів, відновити нормальне мовлення та комунікацію. Дослідження показують, що у дітей, які регулярно співають у хорі, знижується рівень стресу, покращується пам'ять і соціальні навички;

4) люди з посттравматичним стресовим розладом. ПТСР може проявлятися у вигляді панічних атак, безсоння, замкнутості, спалахів агресії. Хоровий спів допомагає нормалізувати емоційний стан завдяки ритмічному диханню, яке заспокоює нервову систему, колективній взаємодії, що дає відчуття підтримки, музичному резонансу, який синхронізує роботу мозку і допомагає боротися з панікою. Наприклад, ветерани з ПТСР, які беруть участь у хорових програмах, відзначають менше нічних кошмарів, зниження агресивності, покращення сну;

5) пацієнти з неврологічними розладами (інсульт, порушення мовлення, депресія). Спів активізує мовні центри мозку, що допомагає людям відновлювати мовлення після інсульту. Використання методу мелодійної інтонаційної терапії допомагає пацієнтам з афазією (втратою здатності говорити). Також хоровий спів покращує когнітивні функції, пам'ять та концентрацію (Тимошенко, 2019).

Методологія психофізіологічної реабілітації через хоровий спів включає:

1. Дихальні вправи та вокальну гімнастику. Перед співом виконуються дихальні техніки, що допомагають розслабитися; це особливо корисно для людей із панічними атаками, тривожними розладами.

2. Виконання терапевтичного репертуару. Використовуються:

- колискові пісні – заспокоюють, викликають відчуття безпеки;
- патріотичні пісні – формують відчуття єдності та підтримки;
- народні пісні – допомагають людям відновити зв'язок із традиціями;
- духовні пісні – дають надію, підтримку, віру в майбутнє.

3. Використання імпровізаційного співу. Деякі терапевтичні методи передбачають вільний спів без нот, що дозволяє учасникам виражати свої почуття спонтанно.

4. Залучення музикотерапевтів. У реабілітаційних програмах часто працюють спеціалісти, які допомагають учасникам переосмислити свій досвід через музику.

5. Виконання пісень у групах підтримки. Спів у групах підтримки допомагає людям ділитися

своїми переживаннями через музику (Маляренко, 2018).

Результатом хорової реабілітації стане:

- зменшення рівня стресу та депресії;
- покращення якості сну та зниження симптомів ПТСР;
- відновлення комунікативних навичок та соціальної взаємодії;
- збільшення рівня довіри та співпереживання у групі;
- формування відчуття єдності та підтримки.

Тобто, хоровий спів у реабілітаційних програмах – це потужний інструмент відновлення психіки, адаптації та соціальної інтеграції. Він допомагає людям подолати біль, страх, відновити внутрішню рівновагу та знайти новий сенс життя.

Якщо звернутися до вітчизняного досвіду, то слід відзначити, що Україна має багату традицію хорового співу, яка не лише є частиною культурної спадщини, а й може бути використана у психологічній та соціальній реабілітації. Після початку повномасштабного вторгнення в 2022 році у нашій країні з'являються різні ініціативи щодо використання хору як інструменту для відновлення ветеранів, вимушених переселенців, дітей і людей, які зазнали травматичного досвіду.

О. Сушко пропонує створювати ветеранські хори та військові ініціативи, які допомагатимуть військовим, ветеранам, їхнім родинам. Вони можуть бути створені з ветеранів ЗСУ; виконуватимуться патріотичні та народні пісні, що допомагають учасникам виразити свої переживання; спільні репетиції дадуть змогу боротися із замкненістю, депресією, емоційним виснаженням. Спів у хорі допоможе учасникам відволіктися від тривожних думок та адаптуватися до мирного життя (Сушко, 2023).

В. Федоренко говорить про реабілітаційні можливості хору військових капеланів, які можуть допомагати військовим, їхнім родинам та цивільним, які переживають війну. Такий хор виконує духовні та патріотичні твори, які дають емоційну підтримку військовим; власне сам спів допомагає боротися з почуттям втрати, тривогою перед боєм та наслідками ПТСР. Виступати хор військових капеланів може у шпиталях, на фронті та у реабілітаційних центрах (Федоренко, 2024).

О. Заверуха наголошує на важливості використання хорового співу в госпіталях та реабілітаційних центрах, що допомагатиме у відновленні пораненим бійцям, ветеранам. Хорові групи включатимуть у програму народні та духовні пісні, які мають заспокійливий ефект; хворі та поранені бійці можуть брати участь у співі, що сприяє фізичному відновленню та покращенню загального емоційного стану. Військові, які втратили можливість говорити через травми, вчитимуться відновлювати мовлення через спів. Заняття мають проводитися

під керівництвом музичних терапевтів та логопедів (Заверуха, 2023).

Наразі вже є практика створення хорів для переселенців та людей, які пережили втрату. Так, у м. Цюриху (Швейцарія) був заснований у 2023 році український хор «Переспів»; у німецькому місті Брауншвейг – діє хор «Синергія»; у чеському місті Брно було створено хор «Відродження». Такі ж ініціативи присутні і в інших містах Європи. Допомагають вони українським переселенцям, які залишили свої домівки через війну. Організовується такий хор як місце психологічної підтримки через спів. Люди знаходять спільноту та друзів, що допомагає адаптуватися до нового міста. Використовують українські народні пісні, які нагадують про рідний дім та дають відчуття коріння.

В Україні у м. Дніпро на початку 2024 року була започаткована ініціатива для жінок-переселенок «Відлуння серця». Допомагає вона жінкам, які втратили дім або рідних через війну. Тут учасниці діляться своїми історіями та разом співають колискові пісні та духовні твори. Спів допомагає зняти емоційне напруження, справитися зі стресом. Волонтери та психологи відзначають, що такі ініціативи сприяють соціальній адаптації та підвищенню рівня довіри до оточуючих (Дмитрук, 2024).

Важливо реалізовувати й дитячі хорові проекти, які б допомагали дітям, що пережили війну, вимушене переселення та втрати. Такі проекти повинні включати музичну терапію та інтерактивні заняття для дітей, які втратили дім або родичів. Спів допомагатиме дітям боротися з нічними страхами, тривожністю, замкненістю. Використовуватися можуть колискові, народні, патріотичні пісні, які дають дітям відчуття захищеності та єдності. Дитячий хор українських біженців було створено у St. Mary's Ukrainian School у Лондоні (Великобританія).

На думку А. Козир, важливими є хорові заняття для людей з ПТСР. Допомога тут надається ветеранам, цивільним із важкими психологічними травмами. Ці заняття включають дихальні вправи, імпровізаційний спів, релаксаційні техніки. Ветерани з ПТСР відзначають зниження рівня стресу, покращення сну, зменшення панічних атак (Козир, 2019).

Отже, в Україні слід активно використовувати хоровий спів як інструмент психологічної реабілітації. Завдяки цьому люди, які пережили війну, втрату та вимушене переселення, отримують емоційну підтримку, соціальну адаптацію та можливість відновити внутрішню рівновагу.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Підсумовуючи, відмітимо, що хоровий спів є важливим і ефективним інструментом психологічної реабілітації у воєнний час, здатним допомогти знизити рівень стресу, відновити

емоційну рівновагу та покращити соціальну адаптацію осіб, які пережили травматичні події. Колективне музикування сприяє розвитку почуття єдності, підтримки та гармонії, що є необхідним для психологічного відновлення в умовах війни. Враховуючи успішний досвід використання хорового співу в реабілітаційних програмах за кордоном, в нашій країні цей метод може і повинен стати невід'ємною складовою комплексної допомоги постраждалим від воєнних травм.

Перспективи дослідження проблеми хорового співу як інструменту психологічної реабілітації у воєнний час полягають у тому, що варто ширше дослідити довготривалий вплив регулярних хорових занять на психічне здоров'я ветеранів, вимушених переселенців та осіб, які пережили бойові дії, з фокусом на зниження рівня тривожності, депресії та стресових розладів.

ЛІТЕРАТУРА

- Грабар, Т. (2018). Впровадження психологічних методик у навчанні вокалу. *Мистецтвознавчі записки*, 6, 27–38.
- Дмитрук, Д. (2024). Важливість психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб. *Журнал сучасної психології*, 7, 102–108.
- Заверуха, О. (2023). Вокал у психологічному відновленні осіб, постраждалих від воєнних дій. *Мистецтвознавство України*: зб. наук. праць. Київ: АМУ.
- Козир, А. (2019). Вплив вокального мистецтва на психоемоційний стан особистості. *Молодь і ринок*, 10, 39–44.
- Маляренко, Г. (2018). Особливості хорового співу в аспекті психологічної реабілітації особистості. *Музична психологія та психотерапія*, 6, 86–93.
- Мищенко, М. (2020). Колективне музикування як психологічний чинник впливу на особистість. *Мистецькі пошуки*: збірник наукових праць. Суми. ФОП Цьома С.П.
- Сушко, О. (2023). Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ. *EnableMe*, 12, 18–24.
- Тимошенко, О. (2019). Хоровий спів у зміцненні психічного здоров'я. *Мистецтвознавство України*: зб. наук. праць. Київ: АМУ.
- Федоренко, В. (2024). Військові капели: духовна підтримка для захисників. *Шпальта*, 6, С. 9–10.

REFERENCES

- Hrabar, T.O. (2018). Vprovadzhennia psykholohichnykh metodyk u navchanni vokalu [Introduction of psychological techniques in vocal training]. *Mystetstvoznnavchi zapysky*, 6, 27-38.
- Dmytruk, D.V. (2024). Vazhlyvist psykholohichnoi pidtrymky vnutrishno peremishchenykh osib [The importance of psychological support for internally displaced persons]. *Zhurnal suchasnoi psykholohii*, 7, 102-108.
- Zaverukha, O.L. (2023). Vokal u psykholohichnomu vidnovlenni osib, postrazhdalikh vid voiennykh dii [Vocal in the psychological recovery of persons affected by military actions]. *Mystetstvoznnavstvo Ukrainy*: zb. nauk. prats. Kyiv: AMU.

Kozyr, A.V. (2019). Vplyv vokalnogo mystetstva na psykhoemotsiyni stan osobystosti [The influence of vocal art on the psycho-emotional state of the individual]. *Molod i rynek*, 10, 39–44.

Maliarenko, H.Iu. (2018). Osoblyvosti khorovoho spivu v aspekti psykhologichnoi reabilitatsii osobystosti [Features of choral singing in the aspect of psychological rehabilitation of the individual]. *Muzychna psykhologhiia ta psykhoterapiia*, 6, 86–93.

Mishchenko, M.S. (2020). Kolektyvne muzykuvannia yak psykhologichnyi chynnyk vplyvu na osobystist [Collective music making as a psychological factor

influencing personality]. *Mystetski poshuky: zbirnyk naukovykh prats*. Sumy: FOP Tsoma S.P.

Sushko, O.I. (2023). Suchasni vydy reabilitatsii dlia postrazhdalych vid viiny ta veteraniv ZSU [Modern types of rehabilitation for war victims and veterans of the Armed Forces of Ukraine]. *EnableMe*, 12, 18–24.

Tymoshenko, O.S. (2019). Khorovyi spiv u zmitsnenni psykhichnoho zdorovia [Choral singing in promoting mental health]. *Mystetstvoznavstvo Ukrainy: zb. nauk. prats*. Kyiv: AMU.

Fedorenko, V.O. (2024). Viiskovi kapely: dukhovna pidtrymka dlia zakhysnykiv [Military chapels: spiritual support for defenders]. *Shpalta*, 6, 9–10.

Choral singing as a tool for psychological rehabilitation in wartime

Igor Dmytrovych Hryshchenko
Lecturer at the Department of Art Education
Zhytomyr Ivan Franko State University
ORCID: 0009-0005-9527-4614

This article explores choral singing as an effective tool for psychological rehabilitation during wartime. It examines the mechanisms of collective singing's impact on emotional well-being, mental health, and social adaptation of individuals who have experienced traumatic events, particularly military personnel, veterans, internally displaced persons, and civilians affected by war. The study considers the main psychophysiological aspects of vocal activity, such as stress reduction, normalization of respiratory functions, stabilization of heart rate, and harmonization of emotional state.

Special attention is given to the social role of choral singing as a means of cohesion and restoring a sense of unity within communities. Choral singing fosters feelings of support, mutual understanding, and psychological resilience, which are crucial for rehabilitation in crisis situations. Its significance is recognized as part of therapeutic methods already used in rehabilitation programs to overcome the consequences of post-traumatic stress disorders.

The article provides an overview of the main directions of psychophysiological rehabilitation through choral singing, including emotional relief and stress reduction, enhancement of self-esteem and self-confidence, a sense of unity and social support, music as a form of psychotherapy, and the practical application of choral singing in rehabilitation programs (military and veteran choirs, choral initiatives for displaced persons, and choir sessions in rehabilitation centers, among others).

An analysis of both international and Ukrainian experiences in using choral therapy for the psychological and emotional recovery of combatants and affected populations is presented. The study concludes by substantiating the need for the active integration of choral singing into modern rehabilitation programs, as this method combines elements of art therapy, cognitive processing of traumatic experiences, and group support, making it a universal and accessible means of recovery.

Keywords: choral singing, psychological rehabilitation, traumatic events, warfare, choral therapy.