

DOI: <https://doi.org/10.31318/978-966-7357-70-2-10>

Тетяна Антіпіна-Фролова

*викладач вокалу та хормейстер першої категорії
КЗПМО «Чернігівська міська школа мистецтв
ім. Любомира Боднарука» (Чернігів, Україна)*

Tetyana Antipina-Frolova

*Vocal teacher and choir conductor of the first category,
Chernihiv City School of Arts named after Liubomyr Bodnaruk,
(Chernihiv, Ukraine)*

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6100-0017>

© Антіпіна Т., 2025.

ВОКАЛЬНО-ХОРОВА РОБОТА ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ ПІДТРИМКИ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

Анотація. Досліджується роль хорової діяльності як потужного засобу емоційної підтримки під час криз, особливо воєнного часу. У ній аналізується, як колективний спів сприяє психологічній стабільності, емоційному інтелекту, саморегуляції та згуртованості громади. Акцент робиться на коучингових технологіях, роботі з голосом для зниження тривожності та терапевтичних функціях співу як форми катарсису та емоційної саморегуляції.

Ключові слова: хорова діяльність, емоційна підтримка, музична освіта, криза, психологічне благополуччя.

У періоди соціальних потрясінь, особливо під час війни, мистецтво використовується як інструмент емоційної підтримки, стабілізації психоемоційного стану особистості, формування відчуття єдності, надії та внутрішньої опори. Вокально-хорова діяльність, завдяки своїй колективній природі та емоційній насиченості, є потужним засобом збереження психологічної рівноваги як для учасників, так і для слухачів.

Емоційний вплив музики, особливо хорового співу, на людину є предметом численних наукових досліджень. Так, Ю. М. Іванова зазначає, що емоції безпосередньо впливають на хорове інтонування, якість звуку та ансамбль, а також стимулюють концертне виконання твору через невербальні емоції диригента. Це свідчить про щільний зв'язок між емоційним станом виконавців та якістю музичного результату.

Сяолу Се підкреслює значення рефлексивно-емоційного аспекту у формуванні інтерпретаційних умінь студентів факультетів мистецтв. Здатність до

емоційної виразності, усвідомлення та аналізу власних емоцій сприяє глибшому розумінню музичного твору та більш глибокій його інтерпретації.

Інший напрям досліджень розкриває практичну користь вокально-хорової роботи у педагогічному процесі. І. В. Регуліч та З. В. Комарук акцентують увагу на використанні коуч-технологій у вокально-хоровій підготовці майбутніх вчителів музичного мистецтва. Такі технології розвивають емоційний інтелект, здатність до саморегуляції, адаптивність і позитивне мислення, що є особливо важливими навичками в умовах стресу та невизначеності.

У психологічному аспекті вокально-хорова робота виступає ефективним методом корекції тривожності. Т. О. Головченко у своїй праці демонструє ефективність роботи з голосом як засобу подолання емоційного напруження у стресогенних ситуаціях. Підтверджується, що спів і музика моделюють основні емоційні стани людини та сприяють їх гармонізації.

Спів – це не лише форма художнього самовираження, але й потужний інструмент саморегуляції, що активно використовується у психотерапевтичній практиці. Доведено, що вокальна активність сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу – в організмі, одночасно стимулюючи вироблення ендорфінів і окситоцину, які забезпечують відчуття спокою та емоційного піднесення.

Під час співу активізуються дихальні практики, подібні до медитативних: глибоке та контрольоване дихання сприяє зменшенню м'язової напруги, зниженню частоти серцебиття та загальної тривожності. Особливої ефективності набуває колективний спів: синхронізація дихання та ритму створює відчуття єдності, безпеки й підтримки.

На думку психологів, спів виконує катарсичну функцію – дозволяє вивільнити пригнічені емоції, трансформувати біль і тривогу в звукову форму, що полегшує емоційний стан. Це особливо актуально в умовах воєнного часу, коли словесне висловлення емоцій іноді є надто болісним або неможливим.

Таким чином, вокально-хорова діяльність виконує не лише художню й педагогічну функцію, але й відіграє важливу роль у психологічному оздоровленні особистості. Її цілеспрямоване впровадження у практику мистецької освіти,

соціокультурні проєкти та реабілітаційні ініціативи має надзвичайну цінність у кризових ситуаціях.

Цінність вокально-хорової діяльності у кризовий період полягає у здатності консолідувати спільноту, активізувати внутрішні ресурси особистості, сприяти емоційному відновленню та збереженню психологічного здоров'я. У цьому контексті роль викладача вокалу чи хормейстера набуває нових змістових акцентів – не лише музично-професійних, але й соціально-психологічних. Вокально-хорова робота є ефективним засобом емоційної підтримки у кризовий період. Вона сприяє розвитку емоційного інтелекту, саморегуляції та позитивного мислення, що є важливим для подолання стресових ситуацій. Застосування коуч-технологій та робота з голосом можуть значно підвищити ефективність вокально-хорової діяльності як інструменту емоційної підтримки.

Список використаних джерел

1. Іванова Ю. М. Синергія інтонування та емоцій у дитячому хоровому виконавстві // Культура України. 2022. № 75. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.075.15>
2. Се С. Рефлексивно-емоційний аспект формування інтерпретаційних умінь студентів факультетів мистецтв у процесі вокально-хорового навчання // Вісник НУ «Чернігівський колегіум». 2023. <https://doi.org/10.58407/visnik.232317>
3. Регуліч І. В., Комарук З. В. Особливості використання коуч-технології у вокально-хоровій діяльності майбутнього вчителя музичного мистецтва // Академічні студії. Серія «Педагогіка». 2021. № 1. С. 74–79. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2021.1.10>
4. Головченко Т. О. Робота з голосом як спосіб корекції тривожності в стресогенних ситуаціях. Київ: КНУ, 2022. <https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/2326>

Choral Work as a Means of Emotional Support in Crisis Periods

Abstract. *The paper explores the role of choral activities as a powerful means of emotional support during crises, particularly wartime. It analyzes how collective singing fosters psychological stability, emotional intelligence, self-regulation, and community cohesion. Emphasis is placed on coaching technologies, voice work for anxiety reduction, and the therapeutic functions of singing as a form of catharsis and emotional self-regulation.*

Keywords: *choral work, emotional support, music education, crisis, psychological well-being.*