

та доступне для всіх виконавців, і, водночас, підкреслює значущість державних символів нашої країни.

Відеоресурси, використані у відеокліпі, є образно-емоційним чинником впливу на слухача, підсилюють сприйняття, унаочнюють красу міст та усієї країни в цілому. У відеокліпі застосовуються якісні відеофрагменти міст України із вільного доступу мережі YouTube.

Монтаж відеокліпу є важливим етапом роботи, за допомогою якого створюється відеосюжет. Монтаж відеокліпу здійснив Ярослав Карпів⁹. Основні закономірності роботи над монтажем: синхронізація відеофайлу з аудіотреком, розкадрування, обробка відеоефектами (переходи між кадрами, вставки тощо).

Процес створення відеокліпу «Шум», з одного боку, є цікавим і захоплюючим, з іншого, – потребує кропіткої, наполегливої праці керівника і всіх учасників вокального ансамблю. Виконавський аспект у процесі створення відеокліпу полягає у майстерному співі (вокально-художнє, емоційне, артистичне). Режисерське бачення полягає у виборі локацій, відеоряду, сценічного костюму, стилю монтажу тощо.

Анна Вишневецька

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ АСПЕКТ ВОКАЛЬНО-ХОРОВОГО МИСТЕЦТВА НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

У 2022 році страшні події війни вплинули на психологічний стан кожного українця. Навіть у відносній безпеці нам часто бракує ресурсу, спокою та рівноваги. І найперше завдання на сьогоднішній день – наповнити життя позитивними емоціями, віднайти душевні сили заради майбутнього.

⁹ Ярослав Карпів – композитор, аранжувальник, який створює кавери а capella, аранжування, монтаж (<https://linktr.ee/slavikarpiv>)

Одним з ефективних психологічних методів боротьби зі стресом є арт-терапія. Саме творчість допомагає виразити травматичний досвід, переосмислити його, зняти емоційну напругу та адаптуватися до нових реалій. Арт-терапевтичні методи на сучасному етапі є дуже популярними. У світі існує близько 10 країн, в яких арт-терапія визначена як окрема спеціальність. Серед них – Сполучені Штати Америки, Німеччина, Португалія, Ізраїль, Нідерланди, Великобританія тощо. В Україні цей метод психотерапії розвивається поки що на самостійних засадах. Втім це не заважає його широкому впровадженню в маси. На сьогоднішній день існують різні арт-терапевтичні асоціації, проводяться конференції, розробляються спеціальні програми, методи, техніки. Арт-терапевтичних різновидів дуже багато – ізотерапія, пісочна терапія, драматерапія, казкотерапія тощо.

Лікування музикою – *музикотерапія* – є одним з найперспективніших сучасних методів лікування та профілактики порушення нервової системи, аутизму, заїкання, депресії, відхилень у поведінці, психосоматичних захворювань, рухових і мовних розладів. Оскільки саме музика різнобічно впливає на психіку людини. В Україні музикотерапію застосовують як лікувальний метод в Інституті нетрадиційної медицини, Інституті геронтології, Центрі реабілітації ім. О. О. Богомольця, в приватній лікувальній практиці. Навчальний курс музикотерапії впроваджений в Національній музичній академії України імені П. І. Чайковського, Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова [3].

Слухання музики. Феноменом арт-терапевтичного впливу на психіку людини є хорова творчість М. Шуха. Так, в колективній монографії «Михайло Шух: митець і час» [2] присвячений окремий розділ чудодійному ефекту музики композитора. Як відомо, творче кредо митця – прагнення до світла, краси та гармонії, і ці постулати Шух транслював через свою духовну творчість. Він казав: «Духовна музика – це музика, яка несе життєву силу, що здатна нас

перетворювати» [2, с. 104]. Отже виявлено, що терапевтичний ефект творів М. Шука проявляється покращенням психологічного стану, відчуттям світлових вібрацій, спокою, радості. Дослідженням цього феномену займається Т. Строгаль – фахівець з музикотерапії, автор багатьох розробок, тренінгів, майстер-класів з напряму «Терапія творчістю: від теорії до практики» [4].

Практичне осягнення. Ефективним методом активної музикотерапії є індивідуальний та хоровий спів. Робота з голосом забезпечує профілактику та корекцію цілої низки соматичних та психічних проблем, регуляцію психофізичного стану, вивільнення від тілесної напруги. На думку психологів, саме вокальне мистецтво допомагає в терапії невротичних станів, різних фобій, депресії. Воно є корисним і у лікуванні від фізичних захворювань, наприклад органів дихання. В тому числі рятує від бронхіальної астми, позбавляє від головного болю та запаморочення.

За останні роки у світі активно проводиться дослідницька діяльність цього явища. Так, у 2020 році нейропсихолог із Австралії Сара Уілсон керувала дослідженням, під час якого добровольцям з різним рівнем співацьких здібностей робилося МРТ сканування, коли вони співали. Виявлено, що у мозку людини є «співацька» сітка нейронів, яка розподілена досить широко. Цікавим є те, що коли ми говоримо, активізується тільки та півкуля, яка відповідає за мову; коли співаємо – прокидаються обидві півкулі. Доведено, що фізичне напруження, що пов'язане зі співом (наповнення легень, контроль за звукоутворенням, рухи рота та тіла) – одна з причин того, чому спів покращує настрій. Це свого роду аеробіка, за допомогою якої організм виробляє ендорфіни – гормони радості. Дослідження роботи співацького дихання довели, що нижньореберне діафрагмальне дихання забезпечує повний кисневий обмін у клітинах легень, активізуючи нервову систему організму, яка уповільнює пульс та розширює кровоносні судини.

Хоротерапія. Дослідження цього методу інформативно висвітлено у статті А. Мартинюка 2020 року про застосування хору як арт-терапевтичної технології

у роботі з депресіями дітей підліткового віку [1]. Він пропонує методику хорового співу через опрацювання спеціальних вокальних та дихальних технологій: фізичні вправи, пов'язані з розтягненням, напруженням та розслабленням м'язів обличчя, шиї та тулуба; комплекс дихальної гімнастики за методом Стрельнікової, тренування нижньореберного дихання та співацької позиції; налаштування грудного та головного резонаторів за допомогою вокальних вправ співом закритим ротом тощо. Як вказує дослідник, «під час вирішення загальних творчих завдань учасників тренінгу з використанням методу хору виникає почуття співтворчості та єдності, яке створює передумови до подолання розладів контакту та соціальної адаптації» [1, с. 52]. Крім того, позитивне значення має й момент «анонімності» кожного співака, відчуття своєї прихованості та захищеності в загальній масі, яке сприяє усуненню страху самовираження.

Висловлюються на тему доцільності хорової терапії і сучасні диригенти-практики. Ю. Ткач, керівниця Академічної хорової капели Українського радіо, зазначає: «Високі резонансні частоти мають терапевтичну дію. І хоровий спів з його тембральним розмаїттям, унікальними групами обертонів, вистроюванням вібрацій гармонізує людину на різних рівнях. Люди це відчують. Тому ходити на концерти хору не просто потрібно заради мистецького задоволення, а й корисно!» [5].

Щодо репертуару. Для практики хоротерапії завжди будуть актуальні твори композиторів-класиків В. А. Моцарта, Й. Гайдна, Л. Бетховена. Оскільки для їх музики характерною є контрастна динаміка *forte* і *piano*. Вчені довели, що різка зміна динамічних нюансів відповідає природним біоритмам людського мозку. Прослуховування класичних творів покращує пам'ять та увагу. Великий терапевтичний ефект несе й українська народна пісня, яка увібрала в себе глибокі музичні традиції та неоціненний історичний досвід. Виконання духовної музики відновлює емоційну рівновагу та дарує відчуття спокою.

Таким чином, арт-терапія вокально-хоровим мистецтвом на сучасному етапі – важлива і потрібна. Психологи кажуть: якщо все погано – співайте, навіть, якщо не вмієте! Маю надію, що в Україні цей метод психотерапії буде активно розвиватися та впроваджуватися до навчальних програм закладів освіти.

Список використаних джерел

1. Мартинюк А. Застосування хору як арт-терапевтичної технології у роботі з депресіями дітей підліткового віку. *Journal of Psychology. Special Pedagogy. Social Work (PSPSW)* e-ISSN: 1857-4432, p-ISSN: 1857-0224, Volume 60, Issue 3, 2020, DOI 10.46728. Pp. 40-56.
2. Михайл Шух: Митець і час : Колективна монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. 131 с.
3. Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу: матеріали XVI Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Харків, 15 – 17 лютого 2019 р.) / [за наук. ред. А.П. Чуприкова, Л.А. Найдюнової, О.Л. Вознесенської, О.М. Скнар]. Харків: СПД ФО Степанов В. В., 2019. 171 с.
4. Тетяна Строгаль. Терапія творчістю. URL: https://www.youtube.com/channel/UCxTJVX8k8izMtRy_p_X3Wpg
5. Юлія Ткач: Бог, любов і хорове мистецтво. URL: <https://kyivdaily.com.ua/yuliya-tkach/> (дата звернення: 28.20.2022 р.)

Аліна Ткаченко

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ДИТЯЧИМ ХОРОВИМ КОЛЕКТИВОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна, що розгорнулась на території України з 24 лютого 2022 року стала справжнім викликом для нашої молодої держави та для всього українського суспільства. Та найбільш гостро ці події переживають діти. Перебування в укриттях, вимушений переїзд, втрата звичного середовища, друзів, іграшок ці та інші фактори можуть викликати тривогу та стрес у дітей. В цих обставинах діяльність дитячих хорових колективів, насамперед, стає своєрідним осередком, що дає відчуття мирного життя, підтримки від друзів і викладачів, зрештою і впевненості в завтра. Важливою місією наразі є, перш за все, зберегти творчий потенціал України.

Дитячий хоровий спів у режимі онлайн – це й досі звучить як оксюморон. І, якщо говорити про професійний розвиток, насправді є мало ефективним. Проте зараз це вимушений крок, це єдиний можливий крок на шляху до збереження