

УДК 784.031:781.2](477):[616.89:615.85]](045)
DOI: <https://doi.org/10.31318/2522-4212.2023.18.294833>



Світлана Протасова

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3871-3025>
науковий співробітник ПНДЛ етномузикології НМАУ,
вул. Архітектора Городецького, 1-3/11, 01001 Київ, Україна
Тел.: +38 971221426, e-mail: svitlana.protasova@ukr.net

ТЕРАПЕВТИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ УКРАЇНСЬКОГО ТРАДИЦІЙНОГО СПІВУ

Мета статті – розкрити терапевтичні особливості, притаманні українській співочій традиції. **Методи дослідження.** Опис характерних рис українського народнопісенного виконавства (такі як тембр, варіативність і т. ін.) з погляду їх впливу на психофізіологічний стан співаків. Порівнюються особливості співу різними тембрами, сольне та гуртове виконання. Проаналізовано комплексний вплив традиційного співу за різними показниками (виконавськими, музично-терапевтичними, психофізіологічними тощо). Узагальнено дані щодо потужних музично-терапевтичних ресурсів українського традиційного співу. У результаті студій виявлено 1) здатність співу зменшувати рівень стресу, сприяти релаксації та спокою; 2) властивість відкритого тембру посилювати антистресову дію співу; 3) вплив варіативності співу на підвищення рівня креативності, почуття свободи та посилення позитивних емоцій; 4) здатність гуртового співу зміцнювати впевненість, умотивованість, приносити радість, сприяти емоційній єдності співаків; 5) унікальну терапевтичну потужність української співочої традиції завдяки комплексній дії її музичних параметрів. **Актуальність теми** зумовлено осмисленням терапевтичних властивостей українського традиційного співу як дієвого засобу для зменшення стресу та подолання наслідків посттравматичного стресового розладу.

Ключові слова: український традиційний спів, гуртовий спів, відкритий тембр, варіативність, посттравматичний стресовий розлад, самовідновлення, музична терапія.

Постановка проблеми. Українська співоча традиція – це унікальне явище, адже спів виконує «лейтмотивну» функцію в культурному житті українців. Згідно з українською традицією співали всі, скрізь і завжди. *Усі* верстви населення практикували різноманітний жанровий репертуар – діти під час ігор, парубки та дівчата на вечорницях та гуляннях, дорослі чоловіки та жінки – під час роботи, відпочинку, свят та обрядів, старі люди – і для себе, і для інших (як кобзарі та лірники).

Спів лунав у хаті, на подвір'ї та городі під час хатніх і господарських робіт; у полі, у лісі, у горах – безпосередньо під час роботи або на перепочинку; і у своєму обійсті та в гостях; у рідних краях і на чужині; у військових походах і на війні; удома та в дорозі (як казали, «і під двором на колодках, і в дорозі на возі»).

Українці співали *постійно*, протягом усіх сезонів року: навесні – веснянки, поширені повсюдно; постові, великодні, гаївки й риндзівки (на Правобережній Україні); кустові та русальні (на Поліссі) і т. ін.; улітку – купальські, петрівчані, жнивні тощо; восени найчастіше лунали весільні, а взимку – колядки, щедрівки, масницькі та ін. Протягом усього року – ліричні, жаргівливі, танцювальні пісні. Календарні та родинні обряди мали пісенний супровід.

Протягом тижня спів лунав щодня – будніми днями, у неділю й святкові дні. Протягом доби співали від самого ранку і до ночі. Рано вранці матері супроводжували ритуал пробудження дітей потягуньками та забавлянками. Від ранку до вечора співали під час роботи (жнивні, косарські та ін.).

У паузах між роботою або після обіду нерідко відпочивали, співаючи. Протягом дня співи звучали під час дитячих ігор або дорослих обрядів (весілля, водіння Куста та ін.). Увечері – на відпочинку і також на обрядах (колядування, весілля, свято Купайла, проводи русалок і т. ін.). Навіть вночі в Україні скрізь лунали тихі пісні – кожна мама присипляла свого малюка колисковою.

Звичайно, існували і заборони щодо співу, але їх було небагато. Подекуди заборонялося співати біля поля перед посівом. Звичайно, не співали (кровні родичі) у сім'ї, де був небіжчик (крім пісень окремих жанрів, до прикладу, ритуальних голосінь або «ігор при мерці» у Карпатському регіоні (Юзала, 2021)), або в хаті із тяжкохворим. Намагалися не співати під час Великого посту (але навіть тоді робили виключення для веснянок, постових релігійних пісень).

Як бачимо, українці за традицією співали постійно, і в радості, і в горі; тобто українська співоча культура є універсальною за своїм характером.

Якщо традиційні музиканти-інструменталісти, для яких музика ставала професією (позаяк дохід від виконання був джерелом їхнього існування), потребували професійного навчання, то співу навчалися стихійно, а співати міг і мав право кожен будь-де й будь-коли. Спів є надбанням усього українського народу.

Що ж до української історії, то вона була й допоки лишається драматичною: за тисячі років було отримано безліч колективних психологічних травм, викликаних

війнами, насильницькими переселеннями, голодоморами, природними катастрофами, концтаборами. Та з психології відомо, що для подолання кожної психотравми існує ресурс для самовідновлення. Українські психотерапевти вважають, що таким ресурсом для українського народу є прагнення до свободи та збереження власної гідності (Грицак, Я, 2023). Дивовижно, що наявність цих двох компонент можна прослідкувати в українському традиційному співі.

Джерельна база.

Матеріалом для дослідження стали власні спостереження авторки щодо дії різноманітних музичних складових та прикмет, притаманних українському співові, на гармонізацію душевного стану (узагальнення щодо власного досвіду та за відгуками інших осіб), а також результати досліджень етномузикологів та спеціалістів із суміжних наук (нейрологів, психологів, травматерапевтів, музичних терапевтів та інших).

Про проблеми народномузичного виконавства писали свого часу Філарет Колесса (1910), Климент Квітка (1924; 1927). Царину українського традиційного співу досліджували, почасти, Євген Єфремов (1985; 1989), Олена Мурзина (2009), Анатолій Іваницький (2004), Олена Шевчук (1999), Ірина Клименко (2020). Питаннями народно-інструментального виконавства займалися Михайло Хай (2011), А. Іваницький (1990) та інші дослідники. Якщо в ХХ столітті таких наукових студій було зовсім небагато й вони мали більш емпіричний та описовий характер, то наприкінці ХХ й на початку ХХІ століть з'являється все більше таких праць; вони вирізняються детальнішим аналізом виконавських характеристик, більшим колом охоплених проблем (Єфремов, 2004; Пономаренко, 2018; Шевчук, 2019).

Що ж до питання терапевтичного впливу традиційного співу на слухачів і виконавців, ця інформація донині зустрічається лиш епізодично. Тому звернення до теми музично-терапевтичних властивостей народнопісенного виконавства є актуальним не лише з причини її недослідженості, а й у зв'язку із нинішньою воєнною ситуацією в Україні.

За статистичними даними, восени 2022 року, за кілька місяців після початку повномасштабного вторгнення росії в Україну близько 90% українців мали хоча б один із симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) (Дембіцький, 2023; Климчук, 2015). Цьому діагнозу властиві декілька симптомів, небезпечних для фізичного і психічного стану людини, а саме: порушення сну та харчової поведінки, тривога, страх, агресія, панічні атаки, нав'язливі думки. Водночас із такими симптомами багато хто із українців, котрі пережили травмуючі події, розповідали про появу підсвідомого бажання співати. Тоді спів ставав для них самопомогою і першим кроком на шляху самоцілення: відновлювалося глибоке дихання, зникали тривога та страх, з'являлися спокій, впевненість та життєва мотивація.

Тож, пропонуване дослідження обумовлене нагальною потребою проаналізувати та узагальнити подібні терапевтичні феномени. **Мета** статті – дослідити терапевтичні особливості, притаманні українській співчій традиції. **Об'єкт** дослідження: комплекс співочих складових українського народнопісенного виконавства; **предмет** –

терапевтичні прояви співу на різних рівнях (тембру, методів виконання, соціальної взаємодії та ін.).

Виклад основного матеріалу почнемо з питання, що в українському співі здатне відновити сили людини та посилити стресостійкість?

По-перше, сама *музика* є одним із найвпливовіших арт-терапевтичних засобів, відомих ще за часів Піфагора; музикою лікували як душу, так і тіло. У потужному впливі музики на стан людини кожен може впевнитися й зараз, на власному досвіді. Адже співаючи улюблену пісню можливо за лічені хвилини покращити настрій, заспокоїтися, отримати задоволення і радість. Це доводять і сучасні наукові дослідження: «(...) *особисті асоціації, пов'язані зі знайомою музикою, можуть допомогти людині краще переносити незвичайну та загрозливу ситуацію і таким чином сприяти власному контролю над такою ситуацією. Це ще один важливий фактор для знеболювального ефекту музики*» (Mitchell, 2008).

По-друге, крім впливу музики як такої велике значення має власне спів, який сучасні дослідники описують як ефективний терапевтичний засіб для покращення самопочуття пацієнтів (Boisson, 2005). Спів як процес, що базується на диханні, з погляду фізіології – це повільний, *поглиблений видих*. Якщо при звичайному диханні співвідношення вдишу та видиху становить 1:1, то при співі, наприклад, українських традиційних ліричних пісень це співвідношення сягає 1:10, 1:15, а в досвідчених співаків навіть 1:20. Поглиблений видих, як можна переконались і на власному досвіді, сприяє заспокоєнню та скиданню напруження. «Ефект подовженого видиху» було експериментально досліджено групами вчених у зарубіжних вишах: Vanderbilt University (США) та Kitasato University (Japan). Ними було доведено, що повільне дихання зменшує психологічний стрес (Birdee, 2023; Matsumoto, 2011). Темп дихання під час співу українських традиційних ліричних пісень завжди стає уповільненим. А отже такий традиційний спів (як мовилося, завдяки довгому видиху) самий собою допомагає позбутися мускульного та емоційного напруження, досягти душевного спокою та діє як природний антидепресант.

Наступне міркування стосується тембру виконання. Адже традиційний український спів вирізняється також специфічним вокальним тембром, так званим «відкритим горловим тембром» або ж «відкритим голосом» (англ. «opening voicing») (Пономаренко, 2018). З погляду дихання відкритий тембр – це особливе забарвлення голосу, що виникає за опори на форсований видих. У традиційних обрядових піснях спів таким голосом сягає максимальної гучності, доходючи майже до крику, та все-таки лишається співом, являючи собою, так би мовити, естетично, мистецьки оформлений крик. До того ж, у піснях, наприклад, весняно-літнього циклу, які співаються дуже високо, до терапевтичного ефекту відкритого тембру додається ще й особливий вплив *обертонів*, які з'являються у високій теситурі (це тема для окремого дослідження). Спостереження антистресового ефекту від подібного співу (виходячи також із власного досвіду авторки) дозволяють стверджувати, що виконання пісень відкритим тембром ще більше, ніж при співі тихим голосом,

допомагає позбутися фізичного та психічного напруження, посилює заспокійливу дію форсованого видиху і завдяки тілесному й душевному розслабленню, сприяє зниженню рівня стресу.

Ще однією характерною особливістю українського традиційного співу є *варіативність виконання* музичного тексту, що обумовлено приналежністю співочої традиції до усної музичної культури. У письмовій авторській музичній творчості виконавські правила зазвичай забороняють зміну мінімум трьох музичних елементів – мелодії, ритму та гармонії; дозволяються лише індивідуальні інтерпретації виконавцем темпу, динаміки та деяких окремих інтонаційних елементів. На відміну від цього в усній співочій культурі українців практично завжди в процесі виконання варіюються мелодика й ритм, а інколи навіть ладо-гармонічні елементи. Про досвідченого співака народні виконавці схвально говорили: «Так вже гарно співає, з такими витребенками». Тобто варіативність та імпровізаційність завжди були базовими принципами українського співу. Їх докладно дослідив у своїй дисертаційній роботі «Варіативність та імпровізаційність у фольклорному виконавстві (на матеріалі традиційної лірики Київського Полісся)» Є. Єфремов (1989), де описав основні методи мелодико-ритмічного варіювання (приміром, прийоми взаємозаміни мелодичних ступенів за принципом терцевого паралелізму та ін.).

Варіативність та імпровізаційність є проявом креативного живого музичного мислення виконавця, що притаманно українській співочій традиції. Така креативність як наслідок дає виконавцям відчуття свободи дії та цінності власної творчості, радості від створення нового, посилює впевненість і мужність, зміцнює самоідентичність, дає натхнення, відчуття піднесеності та мотивацію продовжувати творчий процес. Якщо подібну творчу співочу діяльність провадити регулярно чи й щоденно, можна думати, що такі вправлення у свободі дії стають звичкою та питомою рисою характеру як окремої людини, так і, за підсумковим результатом, громади, усього українського народу.

Про загальний терапевтичний характер творчої діяльності та мистецтва пишуть також сучасні дослідники. До прикладу, німецький травматерапевт Мартін Штраубе наголошує в його наукових розробках на тому, що будь-яка мистецька діяльність сама собою вже є терапевтичною (Straube, 2023). Стосовно ж українського співочого традиційного мистецтва бачимо посилення такого терапевтичного ефекту завдяки *комплексній* дії різних музичних чинників.

Регулярний спів улюблених пісень у традиційній манері – відкритим голосом, з розмаїтими варіантами (в рамках місцевої традиції) навіть наодинці, для власного задоволення - буде сприяти послабленню стресу, приводити до душевного спокою, давати радість і відчуття власної сили та свободи.

Існує ще один потужний чинник, що надає традиційному співу такої впливової сили. Це *гуртовий спів* на повний голос, котрий завжди вважали апофеозом українського народнопісенного виконавства. Соціально-мистецька взаємодія (у кореляції із розподілом голосів за функціями, із «розгортанням» фактури під час співу) завжди має результатом згуртованість і впевненість у вокальній

взаємодопомозі (у випадках спонтанної зміни фактури або при наявності голосових проблем та ін.). Відомо, що спільний спів зміцнює соціальні зв'язки, заохочує до продовження виконання, тобто мотивує до власної співочої активності. Також посилюється взаємна довіра та почуття свободи; зазвичай у співочому спілкуванні з'являються елементи гумору, музичного в тому числі. Під час співу в гурті у виконавців виникає відчуття єдності, «братського плеча»; рівень колективного варіювання сягає нових обріїв. Результат співочої згуртованості можна помітити й у тому, що під кінець пісні зазвичай підвищується тональність співу, пришвидшується темп, артикулювання тексту стає чіткішим та більш синхронним, з'являється єдність навіть у жестикуляції та міміці співаків. Результатом добре проспіваної пісні завжди є радість та глибоке задоволення як у виконавців, так і в слухачів. А радість, як й інші позитивні емоції, як відомо, є одним із найпотужніших засобів для подолання наслідків ПТСР (Straube, Straube 2023). Також гуртовий спів посилює концентрацію на стані «тут і зараз» – повному єднанню з діяльністю та ситуацією. Відчуття щастя («стан потоку»), як їх визначає американський психолог Мігай Чиксентмігаї, майже повністю збігається з емоційним станом співаків під час традиційного виконання: переживанням радості, свободи, задоволення та власної майстерності, контролю над своїми діями, зміненням сприйняття часу (Cziksentmihalyi, 1990).

Тобто радість, осягнення свободи та соціально-психологічної підтримки, що виникають під час гуртового виконання українських народних пісень, мають вирішальне значення для подолання негативних наслідків стресу. Соціальна єдність учасників стає одним із головних чинників у протидії стресовим ситуаціям.

Щодо текстового наповнення пісень, у сучасних реаліях російсько-української війни особливої значущості набувають пісні козацькі та історичні, січових стрільців, ОУН та українських повстанців. Мотивуючі слова про мужність та звитягу, перенесення труднощів та віру в перемогу додають співакам впевненості, зменшують страх та зневіру, посилюють мотивацію продовжувати боротьбу за свободу. На численних прикладах співу на полі бою (таких як Катерина Поліщук («Пташка») з оборонців Азовсталі, Юрій Городецький – «голос ЗСУ» – та багатьох інших) бачимо природню потребу українців співати, навіть у найкризовіші часи. Тобто, спів можна вважати традиційним українським методом протидії кризовим станам та одним із найдієвіших ресурсів для самовідновлення. Життєстійкість (resilience – психологічна резильєнтність) українського народу багато в чому завдячує традиційному співові.

Висновки. Виявлено такі закономірності.

1. Виконання улюблених пісень, як правило, дарує радість і задоволення, що позитивно впливає на психофізіологічний стан людини.
2. Спів на подовжених видихах слугує мускульному та емоційному розслабленню і продукує спокій.
3. Спів «відкритим тембром» (з опорою на форсований видих) сприяє потужнішому подоланню тілесної та душевної напруги та зменшує рівень стресу.

4. Завдяки варіюванню та імпровізації зміцнюється відчуття свободи, власної значимості та радості від пісенної творчості.

5. За гуртового співу, крім того, посилюються відчуття єдності, взаємної підтримки, радості й впевненості, що є передумовою для душевного самовідновлення під час кризових ситуацій.

6. В умовах воєнного стану особливої значущості набувають патріотичні тексти й бадьорі наспіви козацьких, стрілецьких, повстанських пісень, які сприяють зміцненню душевної стійкості.

7. Потужність терапевтичного впливу українського традиційного співу на людину полягає у його комплексності: почуття соціальної єдності під час гуртового співу, задоволення від виконання улюблених пісень, творче варіювання мелодій, потужний форсований видих у співі відкритим тембром – усі ці фактори приводять до подолання фізичного та душевного напруження, продукування позитивних емоцій, зміцнення особистісних психічних сил співака, а отже, до зменшення рівня стресу та наслідків посттравматичного стресового розладу.

Перспективи. Терапевтичні властивості українського традиційного співу, з огляду на їх потужні можливості та нагальність використання, вимагають ґрунтовного вивчення. Майбутні дослідження у цій сфері можуть стосуватися таких завдань:

1) Накопичення даних про терапевтичні ефекти застосування українського традиційного співу у

стресових станах (у тому числі через інтерв'ювання носіїв традиції).

2) Залучення даних суміжних наук (нейрології, клінічної терапії, психології, соціології, музичної терапії тощо) для подальшого виявлення музично-терапевтичного впливу традиційного співу на людину (послаблення стресового стану, зміцнення імунітету, поглиблення соціальних зв'язків і т. п.).

3) З'ясування способу передачі співочої традиції в умовах військових та кризових станів, у тому числі в сучасних реаліях російсько-української війни.

4) Опис нового пласта пісенної культури, що складається під час російсько-української війни, та його фольклорних рис (нові жанри, характеристики пісень, особливості їхнього створення, терапевтичні властивості).

Український традиційний спів є дорогоцінним дієвим ресурсом для психосоціального відновлення та самооздоровлення, у тому числі для осіб із психотравмою війни. Перефразуючи відомий вислів, без перебільшення можна сказати, що Україна була, є і буде, допоки українці співатимуть. Отже, подальша розробка проблеми терапевтичних властивостей українського співу відповідає не лише потребам сучасної етномузикології, а й нагальному запиту на впотьуження життєстійкості української нації під час кризових станів.

Цитована література

- Грицак, Я. (Модер.), Шеренговський, Д., Хилюк, С. (2023). *Панельна дискусія «Життєстійкість нації і травматичний досвід війни» (The Resilience Of the Nation And The Traumatic Experience of War) під час Днів UKU (2023, 29 серпня): підсумки.* Український Католицький Університет. [online]. Отримано 29.09.2023 з сайту: <https://ucu.edu.ua/news/zhyttestijnist-natsiyi-i-travmatychnyj-dosvid-vijny-pidsumky-dyskusiyi/>
- Дембійський, С. (2023). *Стресові стани населення України в контексті війни. Всеукраїнське опитування. Всеукраїнське опитування Інституту соціології НАН України: жовтень, 2023.* Соціологічна група Рейтинг [online]. Отримано 10.11.2023 з сайту: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naselennya_ukrainy_v_konteksti_vijni.html?fbclid=IwAR22Iv1_fPtEZqPHUfjpsJ_hSEEm76Sp3i95YfLyd2zPVq5X0161v8D8XyeA
- Єфремов, Є. (1985). Дослідження народнопісенного виконавства через моделювання інваріанта пісні. *Українське музикознавство*, 20, 79–98. Київ.
- Єфремов, Є. (1989). *Вариантность и импровизационность в фольклорном исполнительстве (на материале лирических песен Киевского Полесья)*. (Дис. ... канд. искусствоведения). Киевская Гос. Консерватория им. П. Чайковского. Киев.
- Єфремов, Є. (2004). Музика і ритуал: взаємокоординація звуковисотних чинників та виконавської стилістики в обрядових піснях Центрального Полісся. *Студії мистецтвознавчі. Театр. Музика. Кіно. Число 4 (8)*, 50–57. Київ: ІМФЕ ім. М. Рильського.
- Іваницький, А. (1990). *Українська народна музична творчість*. Київ: Музична Україна. 336 с.
- Іваницький, А. (2004). Співочі стилі. У кн.: А. Іваницький. *Український музичний фольклор*, с. 272–288. Вінниця.
- Квітка, К. (1924). *Професійні народні співці і музиканти на Україні: Програма для дослідів їх діяльності і побуту*. Київ. 114 с.
- Квітка, К. (1927). Віддих у народних співах. *Етнографічний вісник Української Академії Наук. Кн. 5*, с. 179–188. Київ.
- Клименко, І. (2020). *Обрядові мелодії українців у контексті слов'яно-балтського ранньотрадиційного меломасиву: типологія і географія. Т. 1: Монографія*. 360 с. Київ: НМАУ ім. П. І. Чайковського.
- Климчук, В. (2015). Мотиваційно-дискурсивна фасилітація у практиці психологічної допомоги при депресії травматичного генезису. У кн.: Т. М. Титаренко (Ред.). *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*: 36. ст., с. 14–25. Київ: Міленіум. Отримано 12.11.2023 з сайту: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/klmchuk_stattja.pdf
- Колесса, Ф. (1969). *Мелодії українських народних дум [1910]*. Вид. 2-ге: Філарет Колесса. *Мелодії українських народних дум*. 586 с. Київ.
- Мурзина, О. (2009). Минуле та сьогодення українського традиційного багатоголосся. *Науковий вісник НМАУ ім. П. І. Чайковського. Вип. 80: Наука про музику сьогодні: проблеми та перспективи*, 361–377. Київ.
- Пономаренко, В. (2018). Пісня народна. *Українська музична енциклопедія. Т. 5*, с. 254–257. Київ: ІМФЕ ім. М. Т. Рильського.
- Хай, М. (2011). *Українська інструментальна музика усної традиції*. Дрогобич: Коло. 467 с.
- Шевчук, О. (1999). *Стилістичні особливості українського народного музичного виконавства: Робоча програма*. Київ: КНУКіМ. 24 с.

- Шевчук, О. (2019). Ще раз про українське народне багатоголосся (типи фактурного устрою). *Проблеми етномузикології*, 14, 49–76. Київ: НМАУ ім. П. І. Чайковського. <https://doi.org/10.31318/2522-4212.2019.14.183850>
- Юзала, Г. (2021). Фольклор чадецьких горян з Буковини. *Проблеми етномузикології*, 16, 87–98. Київ: НМАУ ім. П. І. Чайковського. <https://doi.org/10.31318/2522-4212.2021.16.249653>
- Birdee, G., Nelson, K., Wallston, K., Nian, H., Diedrich, A., Paranjape, S., Abraham, R., Gamboa, A. (2023). Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale. *Complementary Therapies in Medicine*. Vol. 73 (May 2023), 1–8. ScienceDirect. [online] <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102937>
- Boisson, U. (2005). *Gesang als therapeutisches Medium bei depressiv verstimmten Patienten. Eine empirische Untersuchung [Singing as a Therapeutic Medium in Depressed Patients. An Empirical Examination]*. (Dissertation). Ludwig-Maximilian-Universität. München: Faculty of Medicine. DOI: [10.5282/edoc.3418](https://doi.org/10.5282/edoc.3418)
- Cziksentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New-York: Harper & Row. [online]. Retrieved October 12, 2023 from the site: https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience
- Matsumoto, T.; Masuda, T.; Hottai, K.; Shimizu, R.; Ishii, A.; Kutsuna, T.; Yamamoto, K.; Hara, M.; Takahira, N.; Matsunaga, A. (2011). Effects of prolonged expiration breathing on cardiopulmonary responses during incremental exercise. *Respiratory Physiology & Neurobiology*. Vol. 178, Iss. 2, 15 September 2011, 275–282. ScienceDirect [online] <https://doi.org/10.1016/j.resp.2011.06.025>
- Mitchell, L., MacDonald, R., & Knussen, C. (2008). An investigation of the effects of music and art on pain perception. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 2(3), 162–170. [online] <https://doi.org/10.1037/1931-3896.2.3.162>
- Shin, Hee Deuk. (2020). «Wenn Schmerz hörbar wird»: *Klinische Studie zur Wirksamkeit eines modifizierten Konzepts musiktherapeutischer Schmerzbehandlung bei chronischen Schmerzpatienten*. (Dissertation). Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater, Hamburg. Received on September 29, 2023 from the site: <https://ediss.sub.uni-hamburg.de/handle/ediss/8380>
- Straube, M. (2023). *Das Trauma I und II [The trauma I and II]*. Hinweis. Hamburg [online]. Received on October 12, 2023 from the site: <https://www.hinweis-hamburg.de/interview/das-trauma-i-und-ii/>
- Straube, M., Straube, M. (2023): *Trauma-Sprechstunde: Ein Praxisbuch für Therapeuten, Betroffene und ihre Angehörigen (Sprechstunden)*. Urachhaus / Geistesleben. 560 p.

References

- Birdee, G., Nelson, K., Wallston, K., Nian, H., Diedrich, A., Paranjape, S., Abraham, R., Gamboa, A. (2023). Slow breathing for reducing stress: The effect of extending exhale. *Complementary Therapies in Medicine*. Vol. 73 (May 2023), 1–8. ScienceDirect [online] <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102937> [in English].
- Boisson, U. (2005). *Gesang als therapeutisches Medium bei depressiv verstimmten Patienten. Eine empirische Untersuchung*. (Dissertation). Ludwig-Maximilian-Universität. München: Faculty of Medicine. DOI: [10.5282/edoc.3418](https://doi.org/10.5282/edoc.3418) [in German].
- Cziksentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New-York: Harper & Row. [online]. Retrieved October 12, 2023 from the site: https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience
- Dembitskyi, S. (2023). *Stresovi stany naseleння Ukrainy v konteksti viiny. Vseukrainske opytuvanniaiu. Vseukrainske opytuvannia Instytutu sotsiologii NAN Ukrainy: zhovten, 2023 [Stressful conditions of the population of Ukraine in the context of the war. All-Ukrainian survey of the Institute of Sociology of the National Academy of Sciences of Ukraine: October 2023]*. Sotsiologichna hrupa Reitynh [Sociological group Rating] [online]. Retrieved October 11, 2023 from the site: https://ratinggroup.ua/research/ukraine/stresovi_stany_naseleння_ukrainy_v_konteksti_viiny.html?fbclid=IwAR22Iv1_fPEZqPHUfjsJ_hSEEm76Sp3i95YrLyd2zPVq5X0161v8D8XveA
- Efremov, E. (1989). *Variantsnost i improvizatsionnost v folklornom ispolnitelstve (na materiale pesennoy liriki Kiyevskogo Polesya) [Variability and Improvisation in Folk Performing (on the base of the Kyiv Polissya Traditional Lyric Songs)]*. (Diss. ... cand. art.). Kiev. 174 p. [in Russian].
- Hrytsak, Ya. (Moder.), Sherenhovskiy, D., Khyliuk, S. (2023). *Panelna dyskusia «Zhyttestiikist natsii i travmatychnyi dosvid viiny» pid chas Dniv UKU [Panel discussion «The Resilience Of the Nation And The Traumatic Experience of War» during the UCU Days]* (2023, August 29): results. Ukrainyskyi Katolytskyi Universytet. [online]. Received on September 29, 2023 from the site: <https://ucu.edu.ua/news/zhyttestiikist-natsiyi-i-travmatychnyj-dosvid-viiny-pidsumky-dyskusiyi/> [in Ukrainian].
- Ivanytskyi, A. (1990). *Ukrainska narodna muzychna tvorchist [Ukrainian Folk Music Art]*. Kyiv: Muzychna Ukraina. 336 p. [in Ukrainian].
- Ivanytskyi, A. (2004). Spivochi styli [Singing Styles]. In: A. Ivanytskyi. *Ukrainskyi muzychnyi folklor [Ukrainian Musical Folklore]*, pp. 272–288. Vinnytsia. [in Ukrainian].
- Juzala, Gustav. (2021). Folklor chadetskykh horian z Bukovyny [Folklore of Chadetsky Highlanders from Bukovina]. *Problemy etnomuzykologhii [Problems of Music Ethnology]*. Iss. 16, 87–98. Kyiv. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.31318/2522-4212.2021.16.249653>
- Khay, M. (2011). *Ukrainska instrumentalna muzyka usnoi tradytsii [Ukrainian Instrumental Music of Oral Tradition]*. Drohobych: Kolo. 467 p. [in Ukrainian].
- Klymchuk, V. (2015). Motyvatsiino-dyskursyivna fasylytatsiia u praktytsi psykhologichnoi dopomohy pry depresii travmatychnoho henezysu [Motivational and discursive facilitation in the practice of psychological assistance in depression of traumatic genesis]. In: T. M. Tytarenko. (Ed.). *Psykhologichna dopomoha osobystosti, shcho perezhyyvaie naslidky travmatychnykh podii [Psychological assistance to individuals experiencing the consequences of traumatic events]: Coll. of art.*, pp. 14–25. Kyiv: Millennium. Retrieved November 12, 2023 from the site: https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/klmchuk_stattja.pdf [in Ukrainian].
- Klymenko, I. (2020). *Obriadovi melodii ukrainsiv u konteksti sloviano-baltskoho rannotradytsiynoho melomasyvu: typolohiia i heohrafiia [Ritual Melodies of the Ukrainians in the Context of the Slavic-Baltic Early-Traditional Melomassive: Typology and Geography]*. Vol. 1: Monograph. 360 p. (with DVD). Kyiv. [in Ukrainian].
- Kolessa, F. (1969). *Melodii ukrainskykh narodnykh dum. [1910] [Melodies of the Ukrainian Folk Dumy]*. 2nd ed. 586 p. Kyiv. [in Ukrainian].

- Kvitka, K. (1924). *Profesionalni narodni spivtsi i muzykanty na Ukraini: Prohrama dlia doslidu yikh diialnosti i pobutu* [Professional Folk Singers and Musicians in Ukraine: a Program for Study of their Activities and Life]. Kyiv. 114 p. [in Ukrainian].
- Kvitka, K. (1927). Viddykh u narodnykh spivakh [A Rest in folk songs]. *Etnohrafichnyi visnyk Ukrainiskoi Akademii Nauk* [Ethnographic Bulletin of the Ukrainian Academy of Sciences], B 5, pp. 179–188. Kyiv. [in Ukrainian].
- Matsumoto, T.; Masuda, T.; Hottai, K.; Shimizu, R.; Ishii, A.; Kutsuna, T.; Yamamoto, K.; Hara, M.; Takahira, N.; Matsunaga, A. (2011). Effects of prolonged expiration breathing on cardiopulmonary responses during incremental exercise. *Respiratory Physiology & Neurobiology*. Vol. 178, Iss. 2, 15 September 2011, 275–282. ScienceDirect [online]. <https://doi.org/10.1016/j.resp.2011.06.025> [in English].
- Mitchell, L., MacDonald, R., & Knussen, C. (2008). An investigation of the effects of music and art on pain perception. *Psychology of Aesthetics, Creativity and the Arts*, 2(3), 162–170. [online] <https://doi.org/10.1037/1931-3896.2.3.162> [in English].
- Murzyna, O. (2009). Mynule ta sohodennia ukrainskoho tradytsiinoho bahatoholossia [Past and Present of the Ukrainian Tradition Multipart Singing]. *Naukovi visnyk NMAU im. P. I. Chaykovskoho* [Scientific Researches: Ukrainian National Tchaikovsky Academy of Music]. Iss. 80: Nauka pro muzyku sohodni: problemy ta perspektyvy [Musicology Today: Problems and Perspectives], 361–377. Kyiv. [in Ukrainian].
- Ponomarenko, V. (2018). Pisnya narodna [Folk Song]. In: *Ukrainska muzychna entsyklopediia* [Ukrainian Music Encyclopedia]. Vol. 5, p. 254–257. Kyiv. [in Ukrainian].
- Shevchuk, O. (1999). *Stylistychni osoblyvosti ukrayinskoho narodnoho muzychnoho vykonavstva: Robocha prohrama* [Stylistic Features of Ukrainian Folk Music Performance: Study program]. Kyiv National University of Culture and Arts, 24 p. [in Ukrainian].
- Shevchuk, O. (2019). Shche raz pro ukrainske narodne bahatoholossia (typy fakturnoho ustroi). [Once again about the Ukrainian Folk Part Singing (the Types of Textural Structure)]. *Problemy etnomuzykologii* [Problems of Music Ethnology]. Iss. 14, 49–76. <https://doi.org/10.31318/2522-4212.2019.14.183850> [in Ukrainian].
- Shin, Hee Deuk. (2020). «Wenn Schmerz hörbar wird»: Klinische Studie zur Wirksamkeit eines modifizierten Konzepts musiktherapeutischer Schmerzbehandlung bei chronischen Schmerzpatienten. (Dissertation). Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater, Hamburg. Received on September 29, 2023 from the site <https://ediss.sub.uni-hamburg.de/handle/ediss/8380> [in German].
- Straube, M. (2023). *Das Trauma I und II* [The trauma I and II]. Hinweis. Hamburg [online]. Received on October 12, 2023 from the site: <https://www.hinweis-hamburg.de/interview/das-trauma-i-und-ii/> [in German].
- Straube, M., Straube, M. (2023): *Trauma-Sprechstunde: Ein Praxisbuch für Therapeuten, Betroffene und ihre Angehörigen (Sprechstunden)*. Urachhaus / Geistesleben. 560 p. [in German].
- Yefremov, Y. (1985). Doslidzhennia narodnopenennoho vykonavstva cherez modeliuvannia invarianta pisni [Research of Folk Song Performance through the Song Invariant Modeling]. *Ukrainske muzykoznavstvo* [Ukrainian Musicology], Iss. 20, 79–98. Kyiv. [in Ukrainian].
- Yefremov, Y. (2004). Muzyka i rytual: vzaiemokoordynatsiia zvukovysotnykh chynnykiv ta vykonavskoi stylistyky v obriadovykh pisniakh Tsentralnoho Polissya [Music and Rite: Mutual Coordination of Pitch Factors and Performing Stylistics in the Central Polissia Ritual Songs]. *Studii mystetstvoznavchi. Teatr. Muzyka. Kino* [Researches of the Fine Arts. Theater. Music. Cinema]. No 4(8), 50–57. Kyiv. [in Ukrainian].

Svitlana Protasova

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3871-3025>

scientific fellow of the Research Scientific Laboratory of Musical Ethnology,
Ukrainian National Tchaikovsky Academy Of Music
Architect Horodetskyi Str., 1-3/11, 01001 Kyiv, Ukraine
Tel.: +38 0971221426; e-mail: svitlana.protasova@ukr.net

THE THERAPEUTIC FEATURES OF THE UKRAINIAN TRADITIONAL SINGING

The purpose of the article is the study of the therapeutic features of the Ukrainian traditional singing (UTS). Research methods are as follows. The characteristic features of Ukrainian folklore performance (such as timbre, variability, etc.) are described in terms of their influence on the psychophysiological state of singers. Features of singing in different timbres, as well as solo and ensemble are compared. The complex influence of different UTS indicators (performing, musical-therapeutic, psychophysiological, etc.) is analysed. Data on powerful therapeutic musical resources contained in UTS are identified. Conclusions. The study reveals 1) the UTS ability to reduce the level of stress, to promote relaxation and rest; 2) the opening voicing capability to enhance the antistress effect of UTS; 3) the influence of singing variability on creativity level increasing, a sense of freedom and positive emotions enhancing; 4) the ensemble UTS ability to strengthen self-reliance, motivation, to bring joy, to promote the emotional unity of singers. 5) The unique therapeutic capacity of the UTS is formed due to the complex action of its musical parameters. The relevance of the study is seemed to be explained by the understanding of the therapeutic properties of UTS as an effective means of stress reducing and overcoming the post traumatic stress disorder consequences.

Keywords: Ukrainian traditional singing, ensemble singing, opening voice, variability, post-traumatic stress disorder, self-healing, music therapy.