

УДК 351.77:355/359.08:159.9.07/159.99/159.9.018  
DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.4>

**ЗАРЕЦЬКА Наталія** – кандидат наук з державного управління, військовий психолог, експерт з питань реінтеграції та постізоляційного відновлення, керівник проєктів, Благодійна організація «Відродження громад», вул. Сім'ї Кульженків, 33, оф. 303, Київ, Україна, індекс 04159 ([nataliazaretska@gmail.com](mailto:nataliazaretska@gmail.com))

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9566-3493>

**МАКАРЕНКО Герман** – кандидат філософських наук, доктор мистецтвознавства, професор, народний артист України, головний диригент та художній керівник оркестру «Київ-Класик», диригент, Національний академічний театр опери та балету України імені Тараса Шевченка, вул. Володимирська, 50, Київ, Україна, індекс 01030 ([kyiv-classic@i.ua](mailto:kyiv-classic@i.ua))

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0971-0355>

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ МУЗИЧНИМИ ЗАСОБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Анотація.** У статті «Психологічне відновлення музичними засобами в умовах війни» представлено результати дослідження, яке проводилось протягом 2022–2023 років в рамках проєкту «Психологічне відновлення дітей, військових, мешканців деокупованих територій засобами арт-терапії».

**Мета роботи** полягала у дослідженні можливостей застосування музичних засобів для психологічного відновлення населення деокупованих громад та громад, постраждалих від війни. В ході дослідження використовувалися як загальнонаукові методи (спостереження, аналіз та синтез, узагальнення, статистичний), так і спеціалізовані методи: психологічний скринінг, опитування, розгорнуте індивідуальне інтерв'ю.

**Методологічною основою** дослідження є реінтеграційний підхід, розроблений в рамках психології ізоляції (напрямок військової психології), який пропонує використовувати можливості людської психіки, проявлені в ненормальних для людини умовах, для її відновлення, а також інтегративний підхід, який передбачає можливість та важливість застосування психологічними консультантами та психотерапевтами у роботі з клієнтом різних методів відповідно до потреб клієнта.

В основу дослідження було покладено припущення про те, що класичні музичні твори можуть бути ефективним інструментом психоемоційного розвантаження людей, які перебували в зоні бойових дій або окупації та потребують психологічного відновлення. Зазначимо, що повноцінне психоемоційне розвантаження є обов'язковою передумовою опрацювання людиною власного травматичного досвіду або виходу із компресійного стану, спричиненого перебуванням в окупації або зоні бойових дій, а вчасне та регулярне психоемоційне розвантаження є дієвим засобом профілактики психічних розладів. Таким чином, об'єктивна необхідність проведення психоемоційного розвантаження для одночасно великої кількості в громадах постраждалих від війни стимулює фахівців шукати нові форми розвантажувальних заходів, залучаючи для цього якісні та безпечні інструменти психоемоційного впливу, яким вважаємо музичні твори, підібрані у спеціальну програму та виконані на бездоганному професійному рівні. Професійне припущення потребувало відповідної доказової бази, тому серед учасників заходів було проведено опитування за спеціально розробленою анкетною, яка виконала роль скринінгового інструменту. Участь в скринінговому опитуванні була повністю добровільною. 339 мешканців Ірпеня, Бучі та Києва, в тому числі тих з них, які зараз захищають Україну на фронті, взяли участь у анкетуванні.

**Наукова новизна.** В ході роботи було вперше досліджено ефективність музичних засобів для психоемоційного розвантаження людей, які можуть мати компресійні стани, спричинені

перебуванням в ізоляції (окупації), та проаналізовано особливості застосування музичних арт-терапевтичних засобів як інструменту психоемоційного впливу в умовах війни.

**Висновки.** Арт-терапевтичні інструменти показали себе дуже ефективними та поліфункціональними для цілей психологічного відновлення населення деокупованих громад. Арт-терапевтичні інструменти можуть бути застосовані на різних рівнях надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки, однак вимоги до їх застосування для цілей психосоціальної підтримки та з терапевтичною метою суттєво відрізняються. Фізичний вплив музики на тіло та психіку людини має компенсуючий ефект для тих людей, які перебували в зоні активних вибухів (як внаслідок обстрілів, так і внаслідок роботи ППО), а також учасників бойових дій. При цьому вплив живої класичної музики можна вважати безризиковим, якщо жодні інші технічні засоби не застосовуються. Проведене дослідження свідчить про дієвість музичних засобів в контексті проведення психоемоційного розвантаження людей, які пережили стрес в умовах війни, при цьому заходи, які проводились виключно як заходи психологічної підтримки, дали сильніший ефект, ніж заходи, які проводились як комплексні події (коли, крім масового музичного сеансу, який проводився командою музикантів та психологів, були інші активності). В цілому дослідження застосування музичних засобів для психологічного та психофізіологічного відновлення людини вважаємо дуже перспективним як в частині дослідження механізмів їх впливу на людську психіку та процеси її відновлення, так і в частині використання отриманих результатів для формування програм психологічного відновлення дітей та дорослих, а також представників цільових груп, які перебувають в зоні підвищених психологічних навантажень.

**Ключові слова:** психологічне відновлення, арт-терапія, музикотерапія, психоемоційне розвантаження, постізоляційна декомпресія, деокуповані громади, рівні надання психологічної допомоги, психологічна допомога, психосоціальна підтримка, психічне здоров'я.

**ZARETSKA Nataliia** – Candidate of Sciences in Public Administration, Military Psychologist, Subject Matter Expert in reintegration and post-isolation recovery, Project Manager, 'Community Revival' Charity Organization, 33, Kulzhenky Family str., office 303, Kyiv, Ukraine, postal code 04159 (nataliazaretska@gmail.com)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-9566-3493>

**MAKARENKO German** – Candidate of Philosophical Sciences, Doctor of Art History, Professor, People's Artist of Ukraine, Chief Conductor and Artistic Director of the Kyiv-Classical Orchestra, Conductor, Taras Shevchenko National Academic Theater of Opera and Ballet of Ukraine, 50, Volodymyrska str., Kyiv, Ukraine, postal code 01030 (kyiv-classic@i.ua)

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0008-0971-0355>

## PSYCHOLOGICAL RECOVERY BY MUSICAL MEANS IN WARTIME

**Abstract.** The article 'Psychological recovery by means of music in conditions of war' presents the results of a study conducted during 2022–2023 as part of the project 'Psychological recovery of children, soldiers, residents of de-occupied territories by means of art therapy'.

**The purpose of the work** was to investigate the possibilities of using musical means for the psychological recovery of the population of de-occupied communities and communities affected by the war. General scientific methods (observation, analysis and synthesis, generalization, statistical) and specialized methods (psychological screening, survey, detailed individual interview) were used in the course of the research.

**Methodology.** The methodological basis of the study is the reintegration approach developed within the psychology of isolation (the direction of military psychology), which suggests using the capabilities of the human psyche, manifested in abnormal conditions for a person, for his/her recovery, as well as an integrative approach, which provides for the possibility and importance of application by psychological consultants and psychotherapists in working with the client using different methods, according to the client's needs.

The research was based on the assumption that classical music can be an effective tool for psycho-emotional relief of people who were in the war zone or occupation and need psychological recovery.

*It should be noted that full-fledged psycho-emotional relief is a mandatory prerequisite for a person to process his own traumatic experience or to get out of the compression condition caused by being in an occupation or a war zone, and timely and regular psycho-emotional relief is an effective means of preventing mental disorders. Thus, the objective need to provide psycho-emotional relief for a large number of war-affected communities in communities stimulates specialists to look for new forms of relief measures, involving for this purpose high-quality and safe tools of psycho-emotional influence, which we consider to be musical works selected in a special program and performed on impeccable professional level. The professional assumption required an appropriate evidence base, so a survey was conducted among the event participants using a specially developed questionnaire that served as a screening tool. Participation in the screening survey was completely voluntary. 339 residents of Irpin, Bucha and Kyiv, including those who are currently defending Ukraine at the front, took part in the survey.*

**Scientific innovation.** *In the course of the work, the effectiveness of musical means for psycho-emotional relief of people who may be compressed as a result of being in isolation (occupation) was investigated for the first time, and the peculiarities of the use of musical art-therapeutic means as a tool of psycho-emotional influence in conditions of war were analyzed.*

**Conclusions.** *Art therapy tools have proven to be very effective and multifunctional for the purposes of psychological recovery of the population of de-occupied communities. Art therapy tools can be used at different levels of providing MHPSS services, but the requirements for their use for the purposes of psychosocial support and for therapeutic purposes are significantly different. The physical impact of music on the body and psyche of a person has a compensatory effect for those people who were in the zone of active explosions (both as a result of shelling and as a result of air defense), as well as for combatants. At the same time, exposure to live classical music can be considered risk-free if no other technical means are used. The conducted research testifies to the effectiveness of musical means in the context of psycho-emotional relief of people who experienced stress in war conditions, while measures that were conducted exclusively as measures of psychological support gave a stronger effect than measures that were conducted as complex events (when, in addition to a mass musical session, which was conducted by a team of musicians and psychologists, there were other activities). In general, we consider the study of the use of musical means for the psychological and psychophysiological recovery of a person to be very promising, both in terms of researching the mechanisms of their influence on the human psyche and the processes of its recovery, and in terms of using the obtained results for the formation of psychological recovery programs for children and adults, as well as representatives of target groups that are in the zone of increased psychological stress.*

**Key words:** *psychological recovery, art therapy, music therapy, psycho-emotional relief, post-isolation decompression, de-occupied communities, levels of psychological assistance, psychosocial support, MHPSS, mental health.*

**Постановка проблеми.** Наслідки широкомасштабного вторгнення та російська окупація, залучення великої кількості населення країни до служби в силах оборони України з метою захисту Батьківщини, велика кількість учасників бойових дій, які отримали поранення та повернулись в громади на період одужання або внаслідок непридатності до продовження військової служби, велика кількість цивільного населення, постраждалого від ракетних та артилерійських обстрілів, чітко поставили на порядок денний актуальність питання про напрацювання нових форм психологічного відновлення, які би могли бути доступними та ефективними при роботі одночасно з великою кількістю людей та мали при цьому науково доведену ефективність.

Перебуваючи в зоні бойових дій, людина зазнає потужних психоемоційних та фізичних впливів, внаслідок чого відчуває стрес. Стресовий стан може бути усвідомлено або підсвідомо використаний людиною для виконання завдань в зоні бойових дій та виживання в критичних умовах (якщо це військовослужбовець), або ж суто для виживання в екстремальній ситуації, пов'язаній з веденням бойових дій, або для евакуації із зони бойових дій або окупації (якщо це цивільна особа). Водночас тривале перебування в зоні бойових дій або обстрілів спричинює пролонговане перебування людини в стані психологічного та фізичного напруження, часто безперервно протягом днів, тижнів, місяців, що зумовлює виникнення у людини стану компресії, тобто постійного внутрішнього психофізіологічного напруження, яке є реакцією на постійний або надмірний зовнішній тиск і не минає під час звичайного або регулярного відпочинку. Таке

напруження є природньою реакцією людського організму на ненормальні обставини і допомагає людині виживати в ненормальних для неї умовах.

Тривале перебування людини в постійному напруженні призводить до виснаження її внутрішніх ресурсів, що знижує її здатність до самостійного відновлення. Ще однією особливістю компресійного стану є те, що після тривалого перебування в ньому людина не завжди може самостійно його позбутись (пройти декомпресію), що може бути обумовлено або продовженням перебуванням людини під тиском обставин, які такий стан спричинили, або тим, що компресійний стан може бути ускладнений, наприклад, травмивним досвідом і «заякорився» в тілі та психіці людини.

Дослідження природи виникнення різних видів компресії (травмивної, бойової, ізоляційної), механізмів виходу людини з компресійного стану (декомпресії), а також ефективних та безпечних декомпресійних технік є актуальним напрямком досліджень у військовій психології. Разом з тим, внаслідок широкомасштабного вторгнення стало очевидним, що питання декомпресії цивільного населення набули неабиякої актуальності. Так, наприклад, володіння навичками проведення постізоляційної декомпресії є дуже актуальним для фахівців, які надають психологічну допомогу населенню деокупованих громад та цивільним, звільненим з полону, а розуміння природи та проявів бойової компресії є дуже важливим для фахівців, які працюють із людьми, які перебували в зоні бойових дій і зазнали фізичного впливу обстрілів або бомбардувань.

З психологічної точки зору декомпресію можна визначити як природній компенсаційний процес, який відбувається із тілом та психікою людини, яка перебувала в компресійному стані, і виходить або намагається вийти з нього. З організаційної точки зору декомпресію можна визначити як комплекс професійних заходів, спрямований на виведення людини із компресійного стану, повернення їй контролю над власними емоціями та життєвою ситуацією.

В залежності від типу декомпресії (травмивна, бойова, ізоляційна) можуть застосовуватись різні декомпресійні методи та інструменти. В частині власне зменшення компресії ключовим інструментом є різні техніки психологічного розвантаження, які можуть бути використані самостійно або в поєднанні. Розвантажувальні техніки можуть бути узагальнено об'єднані в три основні групи:

- техніки психоінформаційного розвантаження (наприклад, психологічний або постізоляційний дебрифінг, глибинне інтерв'ю);
- техніки психофізіологічного розвантаження (наприклад, біосугестія, кінезіотерапія, спеціально підібрані вправи для зняття накопиченого м'язового напруження);
- техніки психоемоційного розвантаження (наприклад, розповідь, емпатійне слухання, арт-терапевтичні методики роботи з переживаннями).

Важливою особливістю постізоляційного відновлення є конвертація досвіду клієнта у внутрішній ресурс, який може бути використаний для відновлення людини. Таким чином, особистий досвід людини набуває особливо важливого значення, яким би складним він не був. Такий підхід дає нам можливість відновити кожну людину, незалежно від ступеню складності випробувань, які вона пройшла. Однак з організаційної точки зору ми отримуємо і кілька суттєвих обмежень.

Першим таким обмеженням є те, що постізоляційна декомпресія не може проводитись у груповій формі, оскільки вислуховування досвіду інших несе ризик знецінювання людиною власного досвіду, що позбавляє її ключового ресурсу для власного відновлення, суттєво ускладнюючи таким чином такий процес.

Другим обмеженням є відчуття перевантаженості власним досвідом, що може формувати у людини відразу до нього, прагнення «все забути» тощо. Значною компонентою такого перевантаження є саме емоційне перевантаження, яке формується за рахунок накопичених в компресійному стані емоцій, яких може бути забагато та/або вони можуть бути заважкі. Таким чином, накопичені та невивантажені вчасно емоції (часом навіть неусвідомлені) стають таким собі «емоційним замком», який перекриває доступ людини до власного досвіду, який може бути використаний нею як ключовий внутрішній ресурс для психологічного відновлення.

Традиційно в Україні засоби музикотерапії активно застосовуються при роботі з дітьми або як інструмент стабілізації загального психоемоційного стану людини, включно із саморегуляцією (Сорока, 2003), (Лячинська, 2020), (Созонік, 2014). В цілому серед наукового доробку арт

терапевтичного напрямку праць, присвячених музичній терапії, на жаль не дуже багато, однак вони цікаві аналізом універсальності та доступності музики як інструменту психоемоційної стабілізації, що, на думку дослідників, використовувалось людьми в різні історичні епохи (Литвин-Кіндратюк, 2023).

На нашу думку, застосування музичних засобів у психологічному відновленні людей, постраждалих від війни, має величезний потенціал. Разом з тим ми вважали важливим в межах нашого дослідження чітко диференціювати музику як джерело творчого впливу на людину та музичні засоби як інструмент психологічного відновлення людини. Саме з урахуванням зазначеного вище ми підійшли до питання пошуку інструментів психоемоційного розвантаження, які б могли бути використані з метою постізоляційної або бойової декомпресії людей з досвідом перебування в ізоляції або зоні бойових дій, що є дуже актуальним науково-практичним завданням в галузях військової психології, психологічного консультування та психотерапії. Одночасно викликом нових реалій є напрацювання ефективних та безпечних науково обґрунтованих форм групової або масової роботи з населенням, постраждалим від війни, яке потребує психологічного відновлення.

**Метою дослідження** було дослідити можливості застосування музичних засобів для психологічного відновлення населення деокупованих громад та громад, постраждалих від війни, поєднуючи науково обґрунтовані підходи військової психології із підходами та інструментами арт-терапії.

**Виклад основного матеріалу.** В ході дослідження використовувалися загальнонаукові методи (спостереження, аналіз та синтез, узагальнення, статистичний), так і спеціалізовані методи – психологічний скринінг, опитування, розгорнуте індивідуальне інтерв'ю.

Методологічною основою дослідження є реінтеграційний підхід, розроблений в рамках психології ізоляції (напрямок військової психології), який пропонує використовувати можливості людської психіки, проявлені в ненормальних для людини умовах, для її відновлення, а також інтегративний підхід, який передбачає можливість та важливість застосування психологічними консультантами та психотерапевтами у роботу з клієнтом різних методів, відповідно до потреб клієнта (Зарецька, 2019).

В основу дослідження було покладено припущення про те, що класичні музичні твори можуть бути ефективним інструментом психоемоційного розвантаження людей, які перебували в зоні бойових дій або окупації та потребують психологічного відновлення. Зазначимо, що повноцінне психоемоційне розвантаження є обов'язковою передумовою опрацювання людиною власного травматичного досвіду або виходу із компресійного стану, спричиненого перебуванням в окупації або зоні бойових дій, а вчасне та регулярне психоемоційне розвантаження є дієвим засобом профілактики психічних розладів. Таким чином, об'єктивна необхідність проведення психоемоційного розвантаження для одночасно великої кількості в громадах постраждалих від війни стимулює фахівців шукати нові форми розвантажувальних заходів, залучаючи для цього якісні та безпечні інструменти психоемоційного впливу, яким вважаємо музичні твори, підібрані у спеціальну програму та виконані на бездоганному професійному рівні.

Професійне припущення потребувало відповідної доказової бази, тому серед учасників заходів було проведено опитування за спеціально розробленою анкетною, яка виконала роль скринінгового інструменту.

339 мешканців Ірпеня, Бучі та Києва, в тому числі тих з них, які зараз захищають Україну на фронті, взяли участь у анкетуванні, з них 74 відповіді надали учасники заходу в м.Ірпінь, 134 – учасники заходу в м.Києві та 133 – учасники заходу в місті Буча. Участь в скринінговому опитуванні була повністю добровільною.

Крім скринінгового опитування, для дослідження ефективності музичних засобів психологічного відновлення були використані також інші спеціалізовані методи спостереження, такі як візуальний психологічний скринінг (індивідуальний та груповий), розгорнуте індивідуальне інтерв'ю.

Наш підхід до застосування музичних засобів для психоемоційного розвантаження мешканців деокупованих громад та громад, постраждалих від війни, може бути описаний таким чином.

Метою роботи з людьми було психоемоційне розвантаження мешканців деокупованих громад. Формат роботи передбачав роботу мультипрофесійної команди психологів та музикантів

(в нашому випадку камерного оркестру класичної музики «Київ-класик» під керівництвом Артиста UNESCO, народного артиста України Германа Макаренка). Форма роботи з клієнтами – груповий або масовий захід. Інструментом психоемоційного розвантаження є спеціально підібрана програма з творів класичної, народної та сучасної музики. Механізм розвантаження – актуалізація та трансформація емоцій і переживань людини через музичний вплив. Вид впливу невербальний, арт-терапевтичний, музичний. Механізм впливу невербальний, аудіальний, фізичний, емоційний. Актуалізація та трансформація прихованих та накопичених переживань відбувається шляхом створення музичного ряду, який включає класичні, національні та сучасні музичні твори, який має актуалізувати спектр відчуттів, природний для людей, які перебувають у стані компресії або дистресу, сприяти їх переживанню та прийняттю, підтримці або формуванню відчуття полегшення після такого переживання, а також стабілізації емоційного фону на стабільно високому, однак не піковому рівні. Фіксація результатів здійснювалась шляхом проведення анкетування, візуального скринінгу, індивідуальних глибоких інтерв'ю.

Скринінгове анкетування включало 4 розділи, з яких перший стосувався оцінювання потреби у психологічних послугах в громаді і застосовувався лише під час публічного заходу в м. Ірпінь, 2-4 розділи анкети використовувались власне для оцінювання ефективності застосованих музичних засобів психоемоційного розвантаження. Зазначимо, що питання в розділах 2 та 4 були ідентичними, однак відповіді на них потрібно було дати на початку та наприкінці музичного заходу. Питання розділу 3 стосувались переживань людини на момент початку широкомасштабного вторгнення.

Питання розділів 2 та 4 були сформульовані таким чином:

– Оцініть Ваш настрій прямо зараз, використовуючи цифри від 1 до 7, де 7 означає «чудовий», а 1 – «дуже поганий».

– Чи Ви зараз спокійні, чи тривожні, використовуючи цифри від 1 до 7, де 7 означає «я сповнений/сповнена спокоєм», а 1 – «я відчуваю сильну тривогу».

– Чи Ви зараз спокійні, чи відчуваєте піднесення, використовуючи цифри від 1 до 7, де 7 означає «я відчуваю сильне піднесення», а 1 – «я цілком спокійний/спокійна».

– Чи Ви зараз повні сил, чи втомлені, використовуючи цифри від 1 до 7, де 7 означає «я сповнена/сповнений сил», а 1 – «я дуже втомлена/втомлений».

Передбачалося, що порівняння відповідей на ці питання до та після прослуховування музичного ряду дасть уявлення про актуальний психоемоційний стан людей та вплив на нього застосованих музичних засобів.

Щодо питань з розділу 3, то вони були запропоновані для вирішення кількох завдань: по-перше, для переключення уваги між розділами 2 та 4 анкети та мінімізацією спокуси «одразу все заповнити, щоб потім не морочитись», тобто для підвищення достовірності анкетування; по-друге – для отримання інформації про психоемоційний стан людей на момент початку та інтенсивного розгортання широкомасштабного вторгнення; по-третє – для актуалізації емоцій та почуттів того періоду з метою полегшення їх переживання та внутрішнього прийняття протягом заходу. В цьому розділі анкети слухачам було запропоновано згадати їх стан 22–28 лютого 2022 року – як вони тоді почувались, та дати відповідь на такі питання:

1. Як Ви відчували власні сили (рис. 1), обравши всі відповіді, які були доречні, з таких:

- відчував(ла) зосередженість та внутрішню мобілізацію;
- відчував(ла) внутрішню мобілізацію, але було складно зосередитись;
- мені було важко щось робити, але я дуже чітко сприймала ситуацію;
- мої сили кудись поділися, і я нічого не міг/ не могла робити;
- мені було важко думати і важко щось робити;
- не пам'ятаю свій стан в той момент.

2. Чи Ви були спокійні, чи тривожні в той період, використовуючи цифри від 1 до 7, де 7 означає «я був/була сповнений/сповнена спокоєм», а 1 – «я відчував(ла) сильну тривогу»;

3. Чи Ви відчували страх в той період, використовуючи цифри від 1 до 7, де 7 означає «мені було дуже страшно», а 1 – «я зовсім не відчував(ла) страху».

Важливо зазначити, що при відповіді на питання про власні сили 68,4% респондентів обрали перші три варіанти відповіді, що свідчить про високий ступінь мобілізації людей в той період (рис. 1).

Проведене дослідження показало дієвість музичних засобів для цілей психоемоційного розвантаження людей з досвідом перебування ізоляції або зоні бойових дій. Так, інструменти

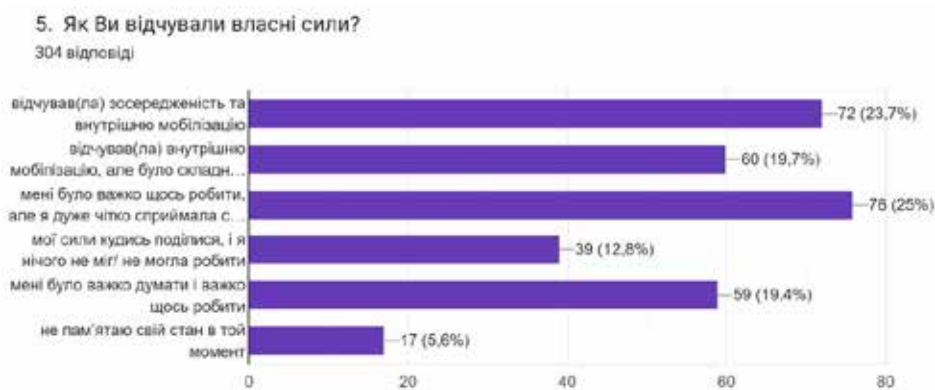


Рис. 1. Стан опитаних 22–28 лютого 2022 року

зворотного зв'язку на всіх трьох локаціях (Ірпінь, Київ, Буча, всього 339 відповідей) показали чітке вирівнювання емоційного стану людей, зниження відчуття втоми, посилення відчуття спокою (як антоніму відчуття тривожності) та посилення відчуття піднесення (як антоніму відчуття спокою) – в середньому на 12–19% наприкінці заходу відносно показників самооцінки людей на початку заходу.

Цікавим результатом вважаємо зміну показників відчуття людьми власних сил, коли за шкалою від одного до 7, де 7 означає «я сповнена/сповнений сил», а 1 – «я дуже втомлена/втомлений» показники до та після заходів змінились таким чином:

На початку заходу (рис. 2):



Рис. 2. Стан опитаних перед початком заходу

Після завершення заходу (рис. 3):

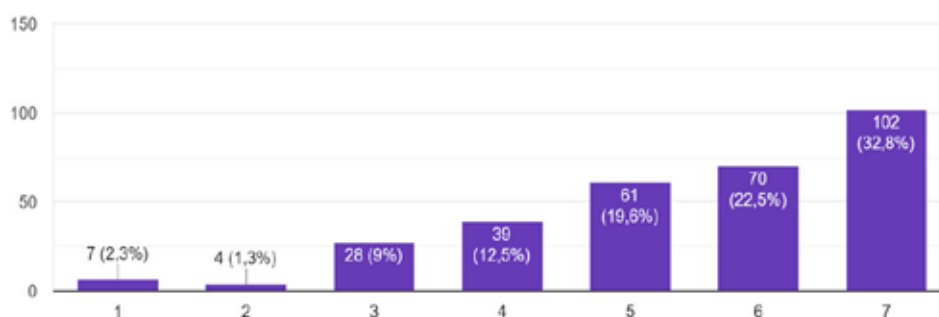


Рис. 3. Стан опитаних після завершення заходу

З метою більш глибокого вивчення реакції людей на музичний захід протягом третього тижня після проведення заходу з 12 учасниками заходів було проведено глибинні інтерв'ю. Їх аналіз дозволив отримати більш детальну інформацію про механізм впливу музичних засобів на стан клієнтів. Так, 8 з 12 респондентів зазначили, що вони відчували «впорядкування власних емоцій» протягом та після завершення заходу, яке не було ситуативним і, на їхню думку, зберігалось і через два тижні після проведення заходу. 10 з 12 з клієнтів зазначили, що по завершенні заходу вони відчували «більший рівень внутрішнього спокою, ніж зазвичай останнім часом» одночасно із емоційним піднесенням, в той час як двоє з 12 учасників інтерв'ю відчували головним чином саме емоційне піднесення, не акцентуючи увагу на набутому внутрішньому спокої.

Аналізуючи достовірність отриманих результатів, можемо зазначити, що при заповненні скринінгових анкет від 8 до 15 відсотків анкет все-таки заповнювалися одразу повністю, тобто співставлення відповідей 2 та 4 розділів було б нерелевантним. Такі анкети не бралися до уваги в аналізі, результати якого наведено, водночас ми не можемо виключати, що деяка кількість анкет, результати яких проаналізовано, також були заповнені в один момент, а не так, як пропонувалося (тобто на початку та наприкінці заходу). Також зазначимо, що глибинні інтерв'ю проводились тільки на одній з трьох локацій, що склало 17% відносно кількості скринінгових анкет на цій локації. В цілому вважаємо, що отримані результати свідчать про доцільність та важливість продовження та поглиблення досліджень в даному напрямку. Також вважаємо важливим поділитись спостереженнями та висновками щодо особливостей застосування музичних засобів в контексті роботи з населенням деокупованих громад та громад, постраждалих від війни – тобто з контингентом із потенційно високим відсотком травмованих та компресійних станів.

Особливості застосування музичних засобів як інструменту психоемоційного впливу пов'язані в першу чергу із рівнем майстерності та професіоналізму членів команди (як психологів, так і музикантів), а також із їх особистим досвідом та ступенем його пропрацювання та самоусвідомлення. Серед таких особливостей можемо виділити три ключові:

1. Вимоги до професіоналізму музикантів, їх спроможності майстерно відтворити будь-який музичний твір – в нашому випадку це обмеження було відсутнє, оскільки в команді працювали майстри світового рівня, що дало нашій команді можливість почуватись цілком вільно при обранні творів та впевнено почуватись за будь-якого розвитку обставин – наприклад, часткова заміна програми через хворобу артиста або через зміну аудиторії або контексту заходу без втрати первинної мети.

2. Наявність у музикантів власного досвіду переживання складних або трагічних подій, пов'язаних з війною, що є важливим чинником, оскільки дає можливість музикантам-учасникам мультипрофесійної команди відчувати повноцінну емпатію, будучи з клієнтом «на рівних», мінімізуючи таким чином ризик виникнення у клієнта «відчуття концерту».

3. Пропрацювання з фахівцем (психологом, психотерапевтом) музикантами-учасниками мультипрофесійної команди власного складного або травмованого досвіду, зокрема пов'язаного з війною. Цей чинник є дуже важливим, оскільки він фактично визначає, психічні процеси якого рівня інтенсивності мультипрофесійна команда готова піднімати в процесі роботи з клієнтами. За умови повноцінного пропрацювання і сприйняття власного складного досвіду музикант не має обмежень щодо спектру та інтенсивності емоцій, які можуть бути підняті на поверхню обраною музичною програмою – тобто власне актуалізовані ним самим та його колегами. За такої ситуації музичні засоби можуть бути ефективно використані на третьому та навіть четвертому рівнях надання психологічної допомоги (за пірамідою Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця) (The International, 2021), оскільки дають можливість підняти глибинні переживання людини включно з тими, які вона не може вербалізувати через їх особливий сум або трагічність, та прийняти їх як такі, що є дуже важливими для неї. Або ж в тілі та психіці людини відгукуються відчуття, спричинені її компресійним станом, спричиненим перебуванням в зоні бойових дій (бойова компресія) або окупації (ізоляційна компресія), і послідовний музичний ряд допомагає людині проявити ті емоції, відчуття та переживання, які виникли у неї під час перебування в ізоляції або зоні бойових дій, однак внаслідок обставин не були проявлені та повноцінно прожиті, тож накопичились та залишились всередині людини, і певною або значною мірою є неусвідомленими або витісненими. Актуалізація та вивантаження таких відчуттів є власне психоемоційною компонентою декомпресійного процесу, метою якого є власне вихід із компресійних станів, спричинених перебуванням людини в зоні обстрілів, бойових дій, або ізоляції (окупація, полон, перебування під завалами). Тобто за такої ситуації можна говорити про досягнення терапевтичного ефекту.



Разом з тим може виникнути ситуація, коли музикант не готовий виконувати програму, яку пропонує психолог з метою досягнення, наприклад, повноцінного декомпресійного ефекту у учасників заходу. Зокрема, у митця можуть виникнути побоювання, що запропонована інтенсивність емоцій може надто навантажити слухачів, або що важливим завданням є дати людям «промінь світла в тих випробуваннях, через які вони пройшли» Тож, колеги-музиканти можуть запропонувати рішення, які за своїм впливом будуть пом'якшувати інтенсивність емоційного впливу – фактично мінімізуючи імовірність досягнення слухачами тієї глибини власного психічного простору, на яку витіснені їх справді трагічні переживання. Ще одним пом'якшувальним рішенням можуть бути «вставки-підводки» – коли музичні твори, впорядковані у певну послідовність з метою актуалізувати певну гаму відчуттів всередині людини, супроводжуються образними коментарями, які можуть давати людям «підказку» щодо того, які саме почуття можуть виникнути. Вважаємо важливим окремо проаналізувати таке моделювання колегами-музикантами можливих реакцій клієнтів та запропоновані ними способи пом'якшення впливу музичних засобів, оскільки вважаємо їх дуже інформативними та діагностичними.

Щодо припущення колег-музикантів, що велика інтенсивність (за їх оцінкою) емоцій може надто навантажити слухачів, вважаємо важливим зазначити, що, на наш професійний погляд, вона є експозиційним проявом, коли власні емоції або відчуття, зокрема неусвідомлені або витіснені, експонуються на інших людей. Така ситуація, як правило, свідчить про наявність у людини власного складного досвіду, не обов'язково власне травмивного – однак такого, який потребує окремої уваги з точки зору його усвідомлення та повноцінного прийняття як важливої частини власного життя, а не як епізоду, якого хотілося б уникнути.

Окремо в цьому контексті важливо звернути увагу на особливості творчих професій, які здебільшого передбачають бажаність наявності «внутрішнього нерву» митця, який дає йому можливість більш виразно, експресійно та достовірно передавати іншим почуття, емоції, настрої через власну творчість. На нашу думку, саме в цьому полягає одна із принципових відмінностей арт-терапевтичного заходу від творчого або мистецького заходу. Творчий або мистецький захід передбачає захоплення людини (глядача, гостя) у світ переживань творців та акторів цього заходу. Арт-терапевтичний захід спрямований на відчуття та переживання конкретної людини (одного клієнта або групи людей), які потрібно не просто розкрити тією мірою, якою це корисно для клієнта, але і трансформувати у більш ресурсну для клієнта форму. Таким чином, у фокусі творчого заходу знаходиться митець або творчий колектив, а у фокусі арт-терапевтичного музичного заходу знаходиться клієнт, а митець, залучений до такого заходу, має досконало володіти не тільки власним мистецтвом, а і власним психоемоційним станом, власним внутрішнім ресурсом, для того, щоб бути спроможним іти на ту глибину переживань, яка потрібні саме клієнту з його досвідом – яким би складним такий досвід не був. Тому у випадку психологічного відновлення музичними засобами у разі застосування живої музики важливо говорити саме про мультипрофесійну команду, в якій завданням музикантів є не тільки підібрати репертуар спільно з психологами та виконати його для клієнта, а і пройти власну терапію або принаймні опрацювати власний складний досвід з психологом, щоб не тільки бути спроможним «іти за клієнтом», а і бути забезпеченим від впливу переживань клієнта, які справді можуть бути дуже інтенсивними. Тобто проходження власної терапії, особиста робота з психологом має бути обов'язковою умовою для митців, які залучаються до арт-терапевтичних заходів, оскільки це в першу чергу мінімізує ризики надмірного емоційного перевантаження або травматизації для них самих – так само як це є обов'язковою вимогою для будь-якого практичного або клінічного психолога чи психотерапевта.

Таким чином, маючи намір брати участь в заходах психологічного відновлення, які можуть мати терапевтичний вплив, тобто впливати на глибинні структури психіки та особистості людини, митець повинен пройти особисту терапію, щоби бути впевненими, що він має особисту спроможність взяти участь у терапевтичному процесі – тобто не просто подарувати позитивні емоції іншій людині, а саме допомогти людині розібратись з її власними складними або дуже складними емоціями та переживаннями, часто неусвідомленими, і допомогти клієнту опанувати такі емоції та трансформувати їх у внутрішній ресурс, який і використати для власного зцілення та відновлення. Саме для цього митцю потрібна «страховка» – бути впевненим, що емоційні прояви людини, які насправді в ході терапії можуть бути дуже різними, не призведуть до внутрішнього збурення самого митця, коли, допомагаючи арт-терапевту або практичному психологу зцілювати інших, він натомість емоційно розбалансовується та емоційно виснажується сам.

З практичної точки зору зазначимо, що митець, який пройшов власну терапію, може бути залученим до заходів психологічного відновлення третього або четвертого рівня (коли музична арт-терапія використовується як інструмент комплексної терапії), у разі відсутності досвіду особистої роботи митця з психологом доцільно говорити лише про можливість проведення заходів психологічного відновлення першого та другого рівня надання психологічної допомоги (за пірамідою Міжнародного руху Червоного Хреста та Червоного Півмісяця) (The International, 2021).

Щодо такого цікавого рішення, як застосування «вставок-підводок», коли музичні твори супроводжуються образними коментарями, які передають основну логіку послідовності музичних творів, хотіли б поділитись такими міркуваннями. Як вже зазначалося вище, ми вважаємо таке рішення способом пом'якшення психоемоційного впливу музики на клієнта, а також прямою ознакою того, що захід відбуватиметься у форматі психосоціальної підтримки, а не власне надання психологічної допомоги у форматі музичної арт-терапії. Аргументи на користь таких висновків маємо такі.

По-перше, вербальні вставки актуалізують когнітивний аспект сприйняття процесу клієнтом, в той час як під час сприйняття музики когнітивні функції можуть бути або вимкнені, або перескеровані на опрацювання думок, асоціацій, які виникають в процесі сприйняття музики людиною, однак не бути основним каналом сприйняття самого процесу, оскільки музика сприймається людиною в принципово інший спосіб. Таким чином, вербальні вставки будь-якого змісту між музичними творами відіграють роль перемикача уваги між двома принципово різними режимами сприйняття інформації та середовища – вербальним та невербальним, таким чином обмежуючи можливість людини «пірнути» достатньо глибоко в свою емоційну сферу або відпустивши свою підсвідомість. Якщо ж людина, слухаючи музику, одночасно мандрує своїми думками, впорядковуючи їх або просто пізнаючи себе, будь-яка вербальні вставки між музичними творами або не будуть сприйматись людиною, або будуть перебивати природний плин її думок. В будь-якому випадку очевидно, що такі вербальні вставки гальмуватимуть процес занурення людини глибоко в себе, що по суті свідчитиме про те, що захід психологічного відновлення, який передбачає такий формат роботи з клієнтами, є саме заходом першого або другого рівня надання психосоціальної підтримки.

Ще одним суттєвим, на нашу думку, моментом є такий: робота психолога з клієнтом передбачає роботу з реакціями клієнта. Для цього застосовуються експозиційні методи, які дають можливість клієнту власне виразити в той або інший спосіб свої відчуття, переживання, емоції (словом, малюнком, скульптурою, рухом) або методи впливу, коли людина, піддаючись певному впливу (звуковому, музичному, фізичному), може відчувати, проявити, вивільнити та/або трансформувати власні емоції, які є для неї дуже важливими або дуже складними. В будь-якому випадку задача психологічного методу полягає в актуалізації того, що є в клієнті, але що саме буде актуалізуватись в процесі роботи, визначатиметься значною мірою самим клієнтом. На наш погляд, зазначене важливо враховувати при формулюванні вербальних вставок-зв'язків між музичними творами на арт-терапевтичних заходах з метою мінімізації сторонніх впливів на внутрішні процеси, які відбуваються з людьми під час таких заходів.

Водночас важливо зазначити, що вставки-зв'язки між музичними творами можуть бути дуже ефективними під час масових заходів (сеансів), оскільки дають можливість м'яко скезувати спільне сприйняття великою кількістю людей певної єдиної логіки, яка м'яко лягає на емоційний фон, який формується музичними творами, забезпечуючи таким чином м'яку форму психоемоційного розвантаження, яке може бути одночасно проведено для великої кількості людей, що є надзвичайно актуальним завданням для країни, яка продовжує жити та відновлюватись в умовах війни, що триває.

Таким чином, аналізуючи питання, чи є принципова відмінність між застосуванням музичних засобів як інструменту психологічного відновлення на різних рівнях надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки, можемо зазначити таке. Музичні засоби як арт-терапевтичний інструмент можуть виконувати різні функції на різних рівнях надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки. Музичні засоби як інструменти психосоціальної підтримки є ефективними для включення мешканців громади в процесі психологічного відновлення та одночасно дають можливість проводити психоемоційне розвантаження великої кількості людей із мінімальними ризиками некерованої актуалізації травматичного досвіду. Застосування музичних засобів як інструментів психологічного консультування або терапії (тобто на третьому та четвертому рівнях надання психологічної допомоги) дає можливість провести глибинне психоемоційне розвантаження клієнта із досягненням повноцінного

декомпресійного ефекту, що є важливим при терапії клієнта із складним травмівним досвідом або веденні комплексних кейсів, які потребують опрацювання як травмівних, так і компресійних станів. Тож інструменти музикотерапії можуть бути дуже корисними при комплексній терапії клієнта або ж при консультуванні його в інтегративному підході.

Досвід надання психологічної допомоги та підтримки фахівцям різних спеціальностей в різних областях України протягом 2022–2023 років дає підстави стверджувати, що основним викликом для людей було прийняття нової воєнної реальності, в якій потрібно навчитись жити. Високий рівень внутрішньої мобілізації людей допомагав їм давати собі раду та знаходити рішення в критичних ситуаціях, реагувати на виклики, допомагати іншим. Це відбувалось тому, що увага людей була максимально сфокусована на «тут і зараз», забезпечуючи одночасно раціоналізм мислення (вирішити питання, які потребують вирішення) та заспокійливий ефект (переключити увагу на те, що можеш зробити, менше приділяти увагу тому, на що вплинути не можеш). Водночас постійна внутрішня мобілізація, як і будь-який інший процес, має свої обернені сторони, які проявляються не тільки в тому, що постійне внутрішнє напруження людини починає трансформуватись у стан психологічної компресії, а і у тому, що, фокусуючи увагу головним чином на невідкладних поточних справах, людині складно об'єктивно оцінити глобальні зміни, які відбуваються довкола в контексті впливу безпосередньо на її життя не тільки в поточний момент часу, але і у віддаленій перспективі. Іншими словами, це можна сформулювати так, що людина водночас сфокусована на вирішенні складних нагальних проблем та вражена змінами, які відбуваються довкола, але при цьому навколишня реальність продовжує сприйматись нею як фактор враження, щось екстраординарне, а не як нова норма життя. Тобто нова воєнна реальність продовжує бути для людини стресором та, можливо, тригером, у разі наявності власного травмівного досвіду, пов'язаного із воєнними діями, їх наслідками тощо, а не як нова реальність, яка потребує прийняття та адаптації до неї.

Ситуацію ускладнює те, що в суспільстві протягом всього цього часу панував запит на «швидке завершення війни», яке дозволить повернутися до нормального життя. Не піднімаючи в цій статті питання тривалості воєнних дій, зазначимо, що незалежно від тривалості, війна завжди докорінно змінює суспільство та країну, в якій відбувається, тому зміни є неминучими – як на рівні суспільства в цілому, так і на рівні кожної людини. І питання лежить в площині визнання або невизнання людиною таких змін, прийняття їх для себе або неприйняття. Прийняття нової реальності, її особливостей визначає зниження рівня її стресогенності для людини. Відмова від сприйняття нової реальності є чинником посилення її стресогенності для людини, із одночасним зростанням ризику виснаження або вигорання, оскільки внутрішній ресурс людини витрачатиметься на її заперечення та утримання ілюзії можливості повернення «старого життя».

Таким чином, прийняття нової воєнної (або післявоєнної) реальності як нової норми є завданням, актуальним для кожного члена суспільства без винятку. Різниця полягає лише в тому, чи це питання матиме для конкретної людини виключно когнітивний або екзистенційний вимір, чи прийняття нової реальності буде також пов'язане із прийняттям і опрацюванням особистого травмівного досвіду.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Арт-терапевтичні інструменти показали себе дуже ефективними та поліфункціональними для цілей психологічного відновлення населення деокупованих громад.

У випадку застосування музичних засобів такі інструменти можуть використовуватись арт-терапевтами або мультипрофесійними командами, які об'єднують психологів, які мають досвід роботи із певною цільовою групою або з певним типом психологічних проблем, та митців, які можуть забезпечити своїм мистецтвом саме той музичний вплив, який потрібний людині для опрацювання її досвіду та його трансформації у внутрішній ресурс, або відкриття в собі важливих/складних відчуттів чи емоцій, або знайдення сил для прийняття та впорядкування процесів у своїй емоційній сфері. Важливо, щоб на митців – членів таких мультипрофесійних команд поширювалася загальна професійна вимога щодо обов'язковості проходження власної терапії та регулярної супервізії.

Арт-терапевтичні інструменти можуть бути застосовані на різних рівнях надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки, однак вимоги до їх застосування для цілей психосоціальної підтримки та з терапевтичною метою суттєво відрізняються.

На першому рівні надання психологічної допомоги та психосоціальної підтримки, який передбачає активну підтримку людини громадою (за пірамідою Міжнародного руху Червоного

Хреста та Червоного Півмісяця), групові арт-терапевтичні заняття активно сприяють включенню людей до процесів психологічного відновлення, відкриваючи їм двері до цієї царини, оминаючи стигму, або допомагаючи зрозуміти, що вони насправді потребують професійної психологічної допомоги та даючи можливість бути перескерованим до фахівця, який допоможе опрацювати проблему, яка потребує вирішення.

На другому рівні, який передбачає власне заходи психосоціальної підтримки, застосування арт-терапевтичних інструментів може значно посилити доступність психоемоційного розвантаження для мешканців громад, постраждалих від війни та окупації, а також регулярного психоемоційного розвантаження, що є важливим для відновлення психічного здоров'я людей в умовах війни.

Застосування музичних арт-терапевтичних інструментів на третьому рівні надання психологічної допомоги, який передбачає проведення психологічного консультування, дає можливість комплексного опрацювання людиною власних переживань, а також досягнення повноцінного декомпресійного ефекту завдяки можливості прийняття та опрацювання своїх невербальних переживань.

На четвертому (терапевтичному) рівні надання психологічної допомоги музичні, художні та скульптурні арт-терапевтичні інструменти можуть бути ефективним методом опрацювання травмивного досвіду у складі комплексної травматерапії, даючи можливість опрацювати найбільш травмивні моменти у невербальній формі, що є особливо ресурсним при роботі із постраждалими від воєнних злочинів та злочинів проти людяності.

Фізичний вплив музики на тіло та психіку людини має компенсуючий ефект для тих людей, які перебували в зоні активних вибухів (як внаслідок обстрілів, так і внаслідок роботи ППО), а також учасників бойових дій. При цьому вплив живої класичної музики можна вважати безризиковим, якщо жодні інші технічні засоби не застосовуються. При застосуванні засобів посилення звуку або музичних записів важливо бути дуже уважними при роботі з людьми, які мають контузії або акубаротравми, враховуючи можливу особливу чутливість їх слухового та вестибулярного апарату до звукових хвиль.

Проведене дослідження свідчить про дієвість музичних засобів в контексті проведення психоемоційного розвантаження людей, які пережили стрес в умовах війни, при цьому заходи, які проводились виключно як заходи психологічної підтримки, дали сильніший ефект, ніж заходи, які проводились як комплексні події (коли крім масового музичного сеансу, який проводився командою музикантів та психологів були інші активності).

В цілому дослідження застосування музичних засобів для психологічного та психофізіологічного відновлення людини вважаємо дуже перспективним як в частині дослідження механізмів їх впливу на людську психіку та процеси її відновлення, так і в частині використання отриманих результатів для формування програм психологічного відновлення дітей та дорослих, а також представників цільових груп, які перебувають в зоні підвищених психологічних навантажень. Також важливість дослідження потенціалу музикотерапії визначається можливістю її застосування одночасно з великою кількістю людей, що є надзвичайно актуальним для країни, яка має відновлюватись під час війни.

### Література

- Зарецька Н.** Відновлення та постізоляційний супровід осіб, звільнених з вимушеної або примусової ізоляції: питання термінології. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Державне управління.* 2019. Вип. 2. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpsdu\\_2019\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpsdu_2019_2_6) (дата звернення: 31.10.2023).
- Литвин-Кіндратюк С.** Історичний ритмоаналіз практик музикування та терапія музикою. *Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни* : матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня – 2 квітня 2023 р.) / за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л.О. Подкоритової. Київ, 2023. С. 50–53.
- Лячинська О.** Як відновити ресурси за допомогою музикотерапії. Освіторія. 4.02.2020. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-vidnovyty-resursy-za-dopomogoyu-muzykoterapiyi/> (дата звернення: 31.10.2023).
- Созонік О.** Музикотерапія або музика, яка лікує. 22.05.2014. – Волинь Post. URL: <https://www.volynpost.com/blogs/1201-muzykoterapiia-abo-muzyka-i-aka-likuie> (дата звернення: 31.10.2023).
- Сорока О., Банкул Л.** Музикотерапія як інноваційна здоров'язбережувальна технологія для роботи з молодшими школярами. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота».* Випуск 27. С. 192–198.
- The International Red Cross and Red Crescent Movement's Mental Health and Psychosocial Support Framework, July, 8, 2021. URL: <https://pscentre.org/the-international-red-cross-and-red-crescent-movements-mental-health-and-psychosocial-support-framework/> (дата звернення: 31.10.2023).

## References

- Zaretska N.** (2019). Vidnovlennia ta postizoliatsiinyi suprovid osib, zvilnenykh z vymushenoj abo pry-musovoi izoliatsii: pytannia terminolohii [Rehabilitation and post-isolation support of persons released from forced or forced isolation: issues of terminology]. N. Zaretska. *Visnyk Natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii : Derzhavne upravlinnia*, 2. Retrieved from: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpsdu\\_2019\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpsdu_2019_2_6) (data zvernennia 31.10.2023). [in Ukrainian].
- Lytvyn-Kindratiuk S.** (2023). Istorychnyi rytmoanaliz praktyk muzykuvannia ta terapii muzykoiu. [Historical rhythm analysis of music making practices and music therapy]. Prostir artterapii: mystetstvo vidnovlennia psykhiчного zdorovia v chasy viiny: materialy KhKh Mizhnarodnoi mizhdystyplinarnoi naukopraktychnoi konferentsii (31 bereznia – 2 kvitnia 2023 r.) / [za nauk. red. O. L. Voznesenskoj, L. O. Podkorytovoij]. Kyiv. S. 50–53. [in Ukrainian].
- Liachynska O.** Yak vidnovyty resursy za dopomohoiu muzykoterapii [How to restore resources with the help of music therapy]. *Osvitoria*. 4.02.2020. Retrieved from: <https://osvitoria.media/experience/yak-vidnovyty-resursy-za-dopomogoyu-muzykoterapiyi/> (data zvernennia 31.10.2023). [in Ukrainian]
- Sozonik O.** Muzykoterapiia abo muzyka, yaka likyie [Music therapy or music that heals.]. 22.05.2014. *Volyn Post*. Retrieved from: <https://www.volynpost.com/blogs/1201-muzykoterapiia-abo-muzyka-iaka-likyie> (data zvernennia 31.10.2023). [in Ukrainian]
- Soroka O., Bankul L.** Muzykoterapiia yak innovatsiina zdoroviazberezhualna tekhnolohiia dlia roboty z molodshymy shkoliaramy [Music therapy as an innovative health-preserving technology for working with younger schoolchildren]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii 'Pedahohika, sotsialna robota'*, 27. S. 192–198. [in Ukrainian]
- The International Red Cross and Red Crescent Movement's Mental Health and Psychosocial Support Framework, July, 8, 2021. Retrieved from: <https://pscentre.org/the-international-red-cross-and-red-crescent-movements-mental-health-and-psychosocial-support-framework/> (data zvernennia 31.10.2023).