

ПЕДАГОГІКА І ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

УДК 378. 371. 13

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ ТА ЗДОРОВ'ЯВІДНОЛЮВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МУЗИКОТЕРАПІЇ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ СЬОГОДЕННЯ

Анна Врубель

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Анотація:

У статті окреслено перспективи використання музикотерапії для людей, які брали участь у бойових діях або перебували в епіцентрі військових дій і пережили посттравматичний стресовий розлад. Це дослідження охоплює історичну документацію про спроби застосування музичної терапії під час Першої та Другої світових війн, еволюцію музичної терапії в другій половині XX століття та потенціал для зростання в контексті сучасних конфліктів, зокрема, російської агресії, що триває проти України з 2014 р. Було визначено три основні типи музико-терапевтичних практик: перцептивні, моторні практики та музикування. Виявлено, що позитивний вплив музико-терапевтичних практик не тільки констатується самими пацієнтами, але й вимірюється інструментально, що дає об'єктивні підстави підкреслювати важливість оздоровчого потенціалу музичного мистецтва. Водночас аналіз публікацій показує, що практики музикотерапії є не масовими, а спорадичними ініціативами окремих реабілітаційних центрів та волонтерських організацій. Крім того, спроба з'ясувати, які музичні твори варто використовувати для музико-терапевтичних практик, також не приносить результатів через відсутність відповідних досліджень.

Ключові слова:

музикотерапія; посттравматичний стресовий розлад; реабілітація; міждисциплінарний.

Resume:

Vrubel Anna. Health-protecting and health-rehabilitating potential of music therapy in today's crisis situations.

The academic paper explores the prospects of using music therapy for people who have participated in hostilities or have been in the epicenter of military operations and have experienced post-traumatic stress disorder. The present research encompasses the historical documentation of attempts to apply music therapy during the First and Second World Wars, the evolution of music therapy in the latter part of the XXth century, and the potential for growth in the context of contemporary conflicts, in particular, the ongoing Russian aggression against Ukraine since 2014. Three main types of music therapy practices have been identified: perceptual, motor practices, and music-making. It has been revealed that the positive impact of music therapy practices is not only noted by the patients themselves but also measured instrumentally, which gives objective grounds to emphasize the importance of the health-restoring potential of musical art. At the same time, the analysis of publications shows that music therapy practices are not widespread, they are initiatives of individual rehabilitation centers and volunteer organizations. In addition, the attempt to find out which musical works should be used for music therapy practices also brings no results due to the lack of relevant studies.

Key words:

music therapy; post-traumatic stress disorder; rehabilitation; interdisciplinary.

Постановка проблеми. Використання музичного мистецтва в лікувальних цілях викликає неабиякий інтерес як у психологів, так і у музикознавців у контексті сьогодення. Музикотерапія стає частиною арт-терапії – науки, що вивчає здоров'явідновлюючі можливості мистецтва. Становлення музикотерапії як окремої науки відбувалося до початку XX століття і пов'язане з дослідженнями Джеймса Л. Корнінга і В. Бехтерева. Деякі згадки про використання методів музикотерапії відомі і під час Першої світової війни. Розвиток музичної терапії в період після Другої світової війни пов'язаний із внеском Маргарет Андертон, Іси Мод Ільсен і Гарріет Айер Сейму. У той час музикотерапія була офіційно визнана в деяких військових установах; зокрема, в 1945 році використання музики для реабілітації у військових госпіталях було регламентовано в Технічному бюлетені 187 Військового департаменту США. Актуалізація інтересу до музикотерапії в останні роки пов'язана із

сучасними війнами сьогодення. Зокрема, агресія Росії проти України розпочалася у 2014 році й на момент написання цієї наукової роботи вона вже вбила сотні тисяч людей. Очікується, що ця війна не завершиться найближчим часом, що поставить перед світовою наукою низку питань, які б допомогли ефективно протистояти агресору. Окрім інновацій у сфері військових технологій, які регулярно висвітлюються в науковому дискурсі, важливим є й питання реабілітації людей, які пережили травму та психологічні потрясіння в зоні бойових дій. Це питання також регулярно висвітлюється в медичній та соціальній літературі, на яку ми частково посилаємось в наших дослідженнях у тій мірі, в якій вони стосуються використання музичної терапії як додаткового терапевтичного методу.

Специфіка музикотерапії передбачає мультидисциплінарний підхід, який враховує досягнення як музикознавства, так і медицини. З медичної точки зору, арт-терапія намагається з'ясувати, як мистецтво може впливати не тільки

на настрій людини, а й нормалізувати артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, стимулювати пам'ять, покращувати дихальну функцію, артикуляцію та інші аспекти фізичного і психічного здоров'я, а також розробити актуальні ефективні методики арт-терапії. Причому це можуть бути як рецептивні методи (прослуховування музики), так і активні – гра на музичних інструментах, спів, виконання спеціальних вправ під музику, вправи на розвиток мовлення зі словами до музики, прослуховування музики з подальшим обговоренням.

З позиції музикознавства найбільший практичний інтерес становить питання про те, яка музика володіє найкращими лікувальними можливостями, які саме твори можна рекомендувати лікарям для проходження курсу терапії. Крім того, арт-терапія може дати композиторам відповідь на питання, яку музику слід писати для використання в медичних та реабілітаційних закладах, яка музика може допомогти подолати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Метою нашого дослідження є аналіз досягнень музикотерапії в цій галузі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз публікацій показує, що вивчається широке коло питань, пов'язаних із впливом музики на здоров'я людини. Серед авторів останніх монографій – Ганс-Гельмут Декер-Фойгт, Кеннет Е. Брускія, Карен Гудман, Девід Олдрідж, Тоні Віграм, Евен Рууд, К.Д. Гудман, Елісон Левіндж, Вільям Б. Девіс, Кейт Е. Гфеллер та ін.

Загальний огляд досліджень музикотерапії дається в науковій роботі О. Львова (2019), який описує п'ять значущих моделей музикотерапії, які були представлені на Всесвітньому конгресі музичної терапії у Вашингтоні, округ Колумбія (США): GIM (Guided Imagery Method in Music, Helen L. Woppu), Analytical Music Therapy (Mary Priestley), Creative Music Therapy (автори – Пол Нордофф і Клайв Роббінс), Music Therapy of Benenzon (Роландо Бенензон), Behavioral Music Therapy (Кліффорд К. Медсен), Free Improvisation Therapy (Джульетт Елвін).

Shabutin, Khmil & Shabutin (2008) досліджують терапевтичні властивості певних музичних стилів: григоріанського співу, жестового співу, бароко, рококо, класицизму, імпресіонізму, фольклору та, зокрема, індійської музики. Вчені налічують близько 30 музичних творів, які можуть бути рекомендовані в лікувальних цілях.

Landis-Shack, Heinz & Bonn-Miller (2017) проаналізували літературу з музичної терапії та дійшли висновку, що музика активізує ділянки мозку, пов'язані із задоволенням та зниженням

стресу, сприяючи вивільненню ендорфінів та посиленню позитивних емоцій. Музикотерапія довела свою ефективність у поєднанні з іншими методами лікування, допомагаючи покращити фізичний та психологічний стан пацієнта, а також його інтеграцію в суспільство. Значний інтерес для наших досліджень становлять публікації військових вчених, які описують реабілітаційні заходи, які проходять військовослужбовці. Зокрема, після початку російської агресії у 2014 році реабілітаційні заходи досліджували і вивчали: Колесниченко (2019), Гавловський, Голованова та Харченко (2019), Макаренко (2018), Стеблюк та ін., (2020), Сафін та Якимчук (2019), Gulbs & Kobets (2021), Гордієнко (2021), Василенко (2020).

Окрема група публікацій описує досвід впровадження музикотерапії в університетську та шкільну освіту. Дослідники зазначають, що музикотерапія «стимулює емоційну сферу суб'єктів освітнього процесу» (Добровольська, 2023), «сприяє нейтралізації нервово-психічних перевантажень, відновленню позитивного емоційного та енергетичного тону» (Бурназова та Костієвич, 2020), сприяє створенню «позитивного емоційно-комунікативного середовища», знижує нервово-психічне напруження, стабілізує функціональний стан студентів, включає рефлексивні механізми активізації пізнавальної діяльності (Павленко, 2019; Reschke-Hernandez, 2014). Крім того, застосування музикотерапії в музичних школах сприяє «підвищенню ефективності музичного виховання, збереженню і поліпшенню здоров'я дітей, активізації їхнього інтересу до музичних занять і уроків, розвитку їхніх музичних здібностей, уяви і фантазії, активізації їхньої творчої активності, гармонізації чуттєвої сфери, вирішенню проблем міжособистісного і творчого спілкування на тлі здоров'я» (Малашевська, 2017).

Аналіз публікацій з музикотерапії дозволяє вказати на поширеність трьох методологій дослідження: соціологічної, аналітичної та узагальнюючо-аналітичної.

Соціологічний метод передбачає анкетне опитування групи людей, які отримують музичну терапію, з подальшою обробкою результатів. Зокрема, цей метод був застосований у дослідженнях Davis, Mulvaney-Day, Larson, Hoover & Mauch (2014), Akelma, Altinsoy, Arslan, & Ergil (2020). У деяких дослідженнях, таких як Maleki & Youseflu (2023), опитувальник доповнювався записом фізіологічних показників, що дозволило отримати більш об'єктивні показники впливу музикотерапії на пацієнтів. Аналітичний підхід передбачає вивчення анамнезу конкретного пацієнта, який отримувач

лікування музикотерапією (наприклад, у дослідженні Vaudreuil et al., 2019), або вивчення роботи певних організацій чи груп спеціалістів, які впровадили лікування музикотерапевтичним лікуванням (Pezzin et al., 2018; Thompson & Neimeyer, 2014). Узагальнюючо-аналітичний підхід передбачає вивчення та виявлення розрізнених даних, зібраних та опублікованих дослідниками. Аналогічний підхід використовувався раніше в наукових роботах Landis-Shack, Heinz & Bonn-Miller (2017), Lvov (2019), Davis (2012) та ін. У цьому дослідженні ми спиратимемося на узагальнювально-аналітичний підхід та проаналізуємо дві категорії публікацій – публікації авторів з різних країн, які містять у ключових словах «музикотерапія» та «бойові», та публікації українських авторів, присвячені реабілітації військовослужбовців, які брали участь у захисті країни від російської агресії.

Формулювання цілей статті. Метою аналізу є виявлення практик музикотерапії та оцінка їхнього оздоровчого потенціалу. У цьому дослідженні було проведено системний огляд та аналіз потенціалу музичного мистецтва для відновлення здоров'я в концепції післявоєнної реабілітації та відновлення.

У процесі дослідження було використано декілька загальнонаукових методів, зокрема – аналізу та синтезу (для дослідження сучасних теоретичних уявлень та наукових розробок щодо потенціалу музичного мистецтва у повоєнному відродженні особистості); порівняння (для систематизації понятійних підходів до визначення основних понять і критеріїв, уточнення термінологічного апарату); структурно-логічний метод (для розробки пропозицій щодо вдосконалення парадигми музикотерапії). Робота над дослідженням була виконана на основі принципів комплексності та системності наукового дослідження, що дозволило аналізувати об'єкт дослідження як цілісну систему з кількома взаємозв'язками та взаємозалежностями.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз публікацій, присвячених відновлюючому потенціалу музичного мистецтва для людей, які пережили травматичний досвід у зоні бойових дій, дозволяє виділити такі напрями досліджень: вивчення впливу музикотерапії на конкретного пацієнта з детальним вивченням анамнезу та впливу музикотерапії на групу пацієнтів за допомогою опитувань. Переважна більшість потрапляє в другу категорію. Індивідуальний досвід найбільш повно описаний у науковій роботі Vaudreuil, Avila, Bradt, & Pasquina (2019). Вчені вивчили досвід американського солдата Луїса Авіли, який брав участь у бойових діях в

Афганістані у 2011 році та отримав важке поранення. Згідно зі звітом про випадок, Луїс Альвія перебував у комі протягом 40 днів, і «дружині Авіли повідомили, що малоімовірно, що він повернеться додому й було рекомендовано припинити життєзабезпечення. Пані Авіла вирішила продовжити підтримку життя і спробувала встановити контакт з СРТ Avila, граючи його улюблену музику (наприклад, Help, Ode to Joy, The Army Song і God Bless America). Вона також відтворювала відео/аудіозаписи їхньої сім'ї та дітей» (Vaudreuil et al., 2019; Collie et al., 2006). Подальше використання музичної терапії включало 60-хвилинні заняття тричі на тиждень, поєднуючи прослуховування музики з логопедією [СЛП], фізіотерапією [ПТ] та трудотерапією [ОТ]. На думку дослідників, сеанси дозволили «(1) отримати доступ до спогадів до травми через музичні спогади, (2) визнати та обробити події нападу за допомогою написання пісень, (3) вирішити проблему особистої втрати кінцівки, зору, комунікації та рухливості через успіхи у музичній реабілітації, пов'язаній із посттравматичним ростом, (4) висловлювати вдячність своїй родині та друзям через самостійно вибрані пісні або створення власної музики, та (5) вшановувати життя своїх побратимів та загиблих солдатів через музичне виконання».

Дослідження музикотерапії, які застосовувалися до різних груп людей, дозволяють виокремити три групи практик музичної терапії:

- перцептивну (пацієнти слухають музику),
- моторну (пацієнти виконують різні фізичні вправи під музику)
- творчу (пацієнти грають на музичних інструментах, співають або створюють музику) (Ambler et al., 2023).

Перцептивні практики передбачають пропозицію пацієнтам послухати музику. На жаль, у більшості досліджень, за винятком наведеного вище, не уточнюється, які саме композиції слухали пацієнти. Деякі дослідження містять лише загальні характеристики. Наприклад, у дослідженні Maleki & Youseflu (2023) пропонувалося слухати «турецьку музику, поп-музику, музику на фортепіано зі швидкістю 70 ударів на хвилину». У дослідженні Uğraş, G.A., Yıldırım, G., Yüksel, S., Öztürkçü, Y., Kuzdere, M., & Öztekin, S.D. (2018), пацієнтам пропонувалося слухати «класичну, турецьку музику та звуки природи». У дослідженні Akelma, Altınsoy, Arslan, & Ergil (2020) йдеться про «улюблену» музику (без будь-якої конкретизації). Більшість досліджень не дають жодних вказівок. Роль перцептивної музичної

терапії позитивно оцінюється в більшості досліджень. Наприклад, Maleki & Youseflu (2023) використовували музичну терапію в пологових будинках, щоб зменшити короткочасний післяпологовий біль в епізіотомії. На думку дослідника, «втручання, засновані на музиці, можуть знизити 1,60 одиниці балу болю в епізіотомії як у першонароджуючих, так і в багатоплідних, ніж у контрольній групі. Найвищий та найнижчий вплив музики на зменшення болю був через 2 та 48 годин після епізіотомії відповідно». Akelma, Altinsoy, Arslan & Ergil (2020) досліджували вплив прослуховування музики на пацієнтів, які готуються до операції. Опитування з використанням методів визначення рівня тривожності (STAI-1 і STAI-2) і болю (NRS) показали, що «прослуховування улюбленої музики, якій віддають перевагу пацієнти, перед операцією знижувало тривожність, регулювало гемодинамічні параметри і покращувало задоволеність післяопераційних пацієнтів». Уграш, Г.А., Yıldırım, Г., Юксель, С., Озтюркчю, Ю., Куздере, М., & Озтекін, С.Д. (2018) виміряли рівні тривожності пацієнтів (STAI-S), систолічний артеріальний тиск (SBP), діастолічний артеріальний тиск (DBP), частоту серцевих скорочень (HR) і виявили, що «всі типи музики» знижують рівень тривожності, а також артеріальний тиск і рівень кортизолу. Природні звуки додатково знижували діастолічний артеріальний тиск. Класична турецька музика також знижувала діастолічний артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень. Krout (2007) обґрунтовує використання музичної терапії для полегшення розслаблення як засобу маскування непотрібних подразників навколишнього середовища, а також як відволікання від стресу або фізичного болю. Також обговорюється кореляція між музикою та кількома аспектами психонейроімунології, функцією лімбічної системи в емоційних та фізіологічних реакціях на музику та функцією вегетативної нервової системи у вивільненні гормонів. Дослідження Steiner-Brett (2023) припускає, що «музична терапія представлена як ефективний нефармакологічний підхід для вирішення психосоціальних потреб, зокрема, для неформальних опікунів». Дослідження наочно демонструє, що музична терапія приносить користь пацієнтам, а також особам, які доглядають за ними, включаючи лікарів та родичів.

До рухових практик ми умовно зараховуємо різні практики, в яких музика використовується в якості акомпанементу для різних рухових або мовних вправ. У більшості випадків вчені не уточнюють, який саме вид музики

використовувався, обмежуючись лише поверхневим описом застосовуваних практик. Наприклад, Bronson, Vaudreuil and Bradt (2018) описують рух у повільному темпі, що супроводжується музикою, під час якого музичний терапевт створює динамічний мелодійний контур на фортепіано, віолончелі чи інших мелодійних інструментах, вирівняний із траєкторією сканування тіла. Roy, Bellini, Kruger, Haight & Vermetten (2022) використовували процедуру когнітивної терапії «ходи та розмовляй» для пацієнтів із посттравматичним стресовим розладом. Музика була використана в рамках процедури «Десенсибілізація та реконсолідація пам'яті за допомогою руху, мультимодальна пам'ять (3MDR)». І в тому, і в іншому випадку вчені оцінюють результати музикотерапії як позитивні. Однак вони наголошують на необхідності подальших досліджень. Активні форми музикотерапії згадуються і в освітній практиці. Наприклад, Павленко (2019, с. 139) описує такий прийом як «спільне виконання відомої пісні для одного з учасників гурту для відзначення своїх досягнень або привітання», що, за словами автора, «викликає позитивні емоції, відчуття згуртованості».

Практики створення музики описані принаймні у двох дослідженнях. Наприклад, у вищезгаданому дослідженні Bronson, Vaudreuil & Bradt (2018) 60-хвилинні сесії проводяться з груповою грою на інструментах і написанням пісень на основі 12-тактового блюзового патерну. На думку дослідника, «терапевт полегшує групі виконання блюзу, акомпануючи на сильному ритмічному інструменті (барабани/перкусія, бас або ритм-гітара). До музики можуть бути додані тексти пісень, які вимовляються або співаються пацієнтами або музичним терапевтом» (с. 201). Не менш цікавим є досвід волонтерського проекту «Гітари для ветеранів», метою якого є надання ветеранам безкоштовних уроків гри на гітарі, які, на думку ініціаторів, мають допомогти відновити психологічну рівновагу. Pezzin, Larson, Lorber, McGinley & Dillingham (2018) повідомили про помірний позитивний ефект від уроків для тих, хто погодився взяти участь у проекті. У деяких статтях дослідники уникають уточнення характеру використовуваних практик музичної терапії, однак вони наголошують на їхньому позитивному ефекті. Зокрема, Davis, Mulvaney-Day, Larson, Hoover & Mauch (2014) намагалися дослідити ефективність альтернативної та додаткової медицини, яка включала музичну терапію поряд з мануальною терапією, травами, масажем, мегавітамінами, руховою терапією та релаксацією. Hasanović, Sinanović, Pajević, Avdibegović & Sutović (2006) описують проблему

інновацій у системі охорони здоров'я в Боснії та Герцеговині, приділяючи особливу увагу охороні психічного здоров'я.

Перспективи застосування музикотерапії в сучасних умовах також спонукають до вивчення українського досвіду. Отже, виокремимо кілька досліджень українських авторів, опублікованих після окупації Росією Кримського півострова та Донбасу. Safin & Yakimchuk (2019) розглядають психологічні інструменти проведення реабілітаційних активностей з ветеранами бойових дій у поєднанні з методами фармакокорекції психотропними препаратами, адаптогенами, біостимуляторами, фізіотерапевтичними та психотерапевтичними методами тощо. Дослідник згадує музикотерапію як один із методів психотерапевтичної реабілітації (поряд із «бібліотерапією, образотерапією, арт-терапією»), який «широко використовується в іноземних збройних силах» (с. 240), однак він не висвітлює специфіки його застосування в Україні.

Литвиненко (2015) згадує про використання «арт-терапії», «терапії мистецтвом та творчим вираженням» поряд з гештальт-терапією та тілесно-орієнтованою психотерапією, хоча специфіка цієї терапії не розкрита. Гавловський, Голованова та Харченко (2019) серед програм Кременчуцького обласного шпиталю ветеранів війни згадують арт-терапію, а саме «творчість художника», при цьому в них не згадуються жодні практики, пов'язані з музикою.

Поряд з цим згадуються такі методики:

- «психодіагностика, дебрифінг, тренінги з оптимізації внутрішнього потенціалу та відновлення психологічної безпеки людини, ігрова діяльність, психологічні лекції, тренінги з саморегуляції; перегляд фільмів, відпочинок (плавання, сауна, джакузі, караоке, риболовля), масаж, індивідуальні консультації, прогулянки, заняття в тренажерному залі та інше» (Колесниченко, 2019);
- «медичне обстеження; психологічна діагностика (скринінг); психологічна освіта (про-освіта); психоемоційне розвантаження та відновлення психологічної безпеки особистості; психофізіологічне полегшення; соціальна реабілітація» (Василенко, 2020);
- «нестационарна терапія, індивідуальна та групова психотерапія; сімейне консультування; техніки релаксації та біологічного зворотного зв'язку; фізіотерапія, фармакотерапія» (Сафін і Якимчук, 2019);
- «надання емоційної, змістовної та екзистенційної підтримки людині або суспільству в ситуаціях труднощів, що

виникають у процесі їхнього особистого та соціального існування» (Макаренко, 2018).

Отримані результати свідчать про обмежене використання музичної терапії, перш за все як додаткового заходу. Хоча дослідники відзначають позитивний вплив музикотерапії на стан пацієнтів, який виявляється не тільки в їхньому опитуванні, а й вимірюється інструментально, бракує детальних пояснень особливостей використовуваної музики, а також пояснень механізмів впливу музики на пацієнтів. Ці питання вважаються недостатньо вивченими. Музикотерапія також стала предметом великої кількості журналістських статей і сайтів, а також відео на YouTube, які, на думку їхніх авторів, нібито мають цілющі властивості. Однак до цих джерел інформації слід бути особливо обережними. Зокрема, на відеоплатформі YouTube поширюють відео, які формують викривлені уявлення про музичну терапію. Наприклад, великою популярністю користуються ролики під назвою «Цілюща музика» з «частотою» 432 Гц або 732 Гц (до 40 млн переглядів і більше). Однак слід мати на увазі, що представлені на них записи – це не сигнали заявленої частоти, а, як правило, повільнотемпові музичні композиції на основі класичної гармонії, в якій, як відомо, використовуються складні гармонії, що складаються зі звуків з основними частотами від 30-50 Гц до 2-4 кГц. Змістовна сторона музичних творів, які можуть бути використані в процесі музикотерапії, поки що залишається поза увагою дослідників. Змістовна сторона, яка визначається її інтонаційним характером, а для музики в поєднанні з поезією – також словесним діапазоном, може бути важливим фактором психологічного впливу музики, як позитивного, якщо музичний твір належить до числа улюблених композицій пацієнта, так і негативного. Негативний вплив може яскраво проявлятися, якщо, наприклад, пісня співається мовою держави, або прославляє цінності держави у воєнних діях, проти яких брала участь людина, якій нав'язується музика. Ця обставина, зокрема, є однією з важливих причин обмежувальних заходів проти російської музики, запроваджених в Україні з початком масштабної фази російського вторгнення у 2022 році.

Висновки. Опубліковані дослідження свідчать про значний потенціал музики для відновлення здоров'я ветеранів бойових дій. Зокрема, прослуховування музики, виконання вправ у супроводі музики, заняття музикою (спів, гра на музичних інструментах) можуть допомогти покращити здоров'я людини, зокрема нормалізувати артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, зменшити тривожність,

стимулювати пам'ять тощо. У той же час застосування музикотерапії в реальній медичній практиці сьогодні використовується лише епізодично і лише в окремих реабілітаційних центрах як доповнення до інших видів терапії.

У науковій роботі досліджуються перспективи використання музикотерапії для людей, які брали участь у бойових діях або перебували в епіцентрі бойових дій та пережили посттравматичний стресовий розлад. У процесі роботи було здійснено ретроспективний аналіз історичної документації щодо спроб використання музикотерапії під час Першої та Другої світових воєн, еволюції музичної терапії у другій половині 20 століття та потенціалу зростання в контексті сучасних конфліктів, зокрема, російської агресії проти України, яка триває з 2014 року. У дослідженні було визначено три основні типи практик музичної терапії: перцептивні, рухові практики та музикування. З'ясовано, що позитивний вплив практик музикотерапії констатується не тільки самими пацієнтами, а й

вимірюється інструментально, що дає об'єктивні підстави для підкреслення важливості лікувального потенціалу музичного мистецтва. До того ж було доведено, що практики музикотерапії – це не масові, а спорадичні реабілітаційні організації ініціативних та окремих волонтерських центрів. З музикознавчої точки зору найбільший практичний інтерес для майбутніх досліджень у цьому напрямку становить питання про те, яка музика має найкращий терапевтичний потенціал, і які твори можуть бути рекомендовані лікарям для проведення терапевтичного курсу. Крім того, арт-терапія може дати композиторам відповідь на питання про те, яка музика має бути написана для використання в лікувальних та реабілітаційних закладах, і яка музика може допомогти подолати посттравматичний стресовий розлад, що є безцінним ресурсом для відновлення як військовослужбовців, так і суспільства у післявоєнний період відродження особистості – психологічний ресурсний потенціал.

Список використаних джерел

- Василенко, С. (2020). Психологічна реабілітація в системі психологічного забезпечення підготовки та застосування збройних сил в Україні в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*, 1 (51), 5–10. URL: <http://dx.doi.org/10.33099/2617-6858-2019-0-1-51-5-10>
- Гавловський, А.Д., Голованова, І.А., & Харченко, Н.В. (2019). Аналіз реабілітації учасників операції об'єднаних сил. *Вісник Організації соціальної гігієни та охорони здоров'я України*, 2, URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2019.2.10479>
- Гордієнко, Є.П. (2021). *Механізми реалізації державної політики соціального захисту учасників бойових дій в Україні*. (Докторська дисертація). Харківський національний навчально-науковий інститут імені В.Н. Каразіна URL: <https://acortar.link/gQFDda>
- Добровольська, Р.О. (2023). Впровадження музикотерапії в зміст сучасної університетської освіти в Україні. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». педагогічних наук*, 1 (25). URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/1/13.pdf>
- Колесниченко, О. (2019). Психологічна реабілітація військовослужбовців – учасників бойових дій Національної гвардії України. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*, 12(1), 159–175. URL: <http://dx.doi.org/10.32453/5.v12i1.144>
- Литвиненко, Л. (2015). Медико-психологічна реабілітація військовослужбовців та демобілізованих осіб. *Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія та психотерапія*, 3(11), 34–51. URL: <https://acortar.link/hFIWQm>
- Львов, О. (2019). Музикотерапія як напрямок: історія, розвиток, перспективи, техніки. *Форум психіатрії та психотерапії*, 12, 126–139. URL: <https://acortar.link/7GbufQ>
- Малашевська, І.А. (2017). Значення і роль саногенно-особистісної парадигми музичного виховання дошкільнят і молодших школярів. *Науковий вісник Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 14: Теорія та методика художньої*

References

- Dobrovolska, R.O. (2023). Introduction of Music Therapy into the Content of Modern University Education in Ukraine. *Bulletin of the Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology". pedagogical sciences*, 1 (25). <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/1/13.pdf> [in Ukrainian]
- Gavlovsky, A.D., Golovanova, I.A., & Kharchenko, N.V. (2019). Analysis of rehabilitation of participants of the operation of combined forces. *Bulletin of Social Hygiene and Health Care Organization of Ukraine*, 2, <https://doi.org/10.11603/16812786.2019.2.10479> [in Ukrainian]
- Hordiienko, E.P. (2021). Mechanisms for implementing the state policy of social protection of combatants in Ukraine. (Doctoral diss). *Kharkiv National University named after V.N. Karazin Educational and Scientific Institute* <https://acortar.link/gQFDda> [in Ukrainian]
- Kolesnychenko, O. (2019). Psychological rehabilitation of military personnel – participants of combat actions of the National Guard of Ukraine. *Collection of scientific works of the National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine. Series: Psychological Sciences*, 12 (1), 159-175. <http://dx.doi.org/10.32453/5.v12i1.144> [in Ukrainian]
- Lvov, O. (2019). Music Therapy as a Direction: History, Development, Perspectives, Techniques. *Forum of Psychiatry and Psychotherapy*, 12, 126-139. <https://acortar.link/7GbufQ> [in Ukrainian]
- Lytvynenko, L. (2015). Medical and psychological rehabilitation of servicemen and demobilized individuals. *Actual Problems of Psychology. Consultative Psychology and Psychotherapy*, 3 (11), 34-51. <https://acortar.link/hFIWQm> [in Ukrainian]
- Malashevskaya, I.A. (2017). The importance and role of the sanogenic-personal paradigm of music education of preschoolers and primary schoolchildren. *Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Series 14: Theory and Methods of Art Education*, 22 (1). 188-193. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_014_2017_22\(1\)_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_014_2017_22(1)_37) [in Ukrainian]
- Pavlenko, H.V. (2019). Tolerance to uncertainty as a resource of students' psychological well being. *Actual Problems of*

- освіти, 22(1). 188–193. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_014_2017_22\(1\)_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_014_2017_22(1)_37)
- Павленко, Г.В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя учнів. *Актуальні проблеми психології*, 7 (47). URL: http://appsychology.org.ua/data/jm/v7/i47/2_0.pdf
- Шабутін, С., Хміль, С., & Шабутіна, І. (2008). *Зцілення за допомогою музики*. Підручники та посібники, Тернопіль.

Відомості про автора:

Врубел Анна Федорівна
annavrubel2018@gmail.com

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького
Наукове містечко, вулиця 59, Запоріжжя,
Запорізька обл. 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2024-2-33-114-120

Матеріал надійшов до редакції 03. 09. 2024 р.
Прийнято до друку 30. 09. 2024 р.

Psychology, 7 (47). http://appsychology.org.ua/data/jm/v7/i47/2_0.pdf [in Ukrainian]

- Shabutin, S., Khmil, S., & Shabutina, I. (2008). Healing with music. Textbooks and Manuals, Ternopil. [in Ukrainian]
- Vasylenko, S. (2020). Psychological rehabilitation in the system of psychological support for the training and application of armed forces in Ukraine in modern conditions. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 1 (51), 5–10. <http://dx.doi.org/10.33099/2617-6858-2019-0-1-51-5-10> [in Ukrainian]

Information about the author:

Vrubel Anna Fedorivna
annavrubel2018@gmail.com

Bohdan Khmelnytsky Melitopol State
Pedagogical University
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2024-2-33-114-120

Received at the editorial office 03. 09. 2024.
Accepted for publishing 30. 09. 2024.