

DOI: 10.31548/hspedagog14(4).2023.52-60

УДК 364.62-47-053.2:78"364" "366"

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ЗАСОБАМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ ПІД ЧАС І ПІСЛЯ ВІЙНИ

ДЕМЧЕНКО І. І., доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
соціальної роботи та реабілітації

Національний університет біоресурсів і природокористування України

E-mail: irynadi67@gmail.com

КАЛИНОВСЬКА І. С., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри
спеціальної та інклюзивної освіти

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

E-mail: kalunovska@gmail.com

КОВТУН М. О., фахівець із соціальної роботи

Печерський районний у місті Києві центр соціальних служб

E-mail: marykovtun1861@gmail.com

Анотація. У статті окреслено психотравмувальні наслідки війни для розвитку дитини: стрес, тривожність, кризовий стан та посттравматичний стресовий розлад. Визначено, що соціально-психологічна реабілітація спрямована допомогу дорослим і дітям, які пережили травматичні події, здобути навички психосоціального відновлення. Встановлено, що серед арт-терапевтичних засобів соціально-психологічної реабілітації, чільне місце належить музикотерапії, зокрема використання композицій *Lo-fi hip-hop* (лофі). Визначено, що прослуховування музики лофі сприяє активізації когнітивних функцій, зменшенню стресу та гармонізації емоційного стану.

Ключові слова. Діти війни, соціально-психологічна реабілітація, музикотерапія, жанр *Lo-fi hip-hop* в музикотерапії.

Актуальність (Introduction). Сучасні умови розвитку суспільства характеризуються жорстокими воєнними діями запеклого протистояння українського народу повномасштабному вторгненню російських військ на територію нашої держави. Другий рік тривають активні бої у багатьох областях на сході, півдні та півночі країни, які супроводжуються жорстокими терористичними діями окупантів, безперервними обстрілами ракетами і безпілотними літальними апаратами мирного населення та цивільної інфраструктури. У такій масштабній напруженій ситуації, що загрожує життю людей, або може призвести до серйозної фізичної чи психічної травми, чи поранення, діти є найбільш вразливою категорією з точки зору психологічного навантаження і травматичних нас-

лідків. Нова категорія сучасного дитячого населення зі статусом «діти війни» потребують соціально захисту, підтримки, супроводу, соціально-психологічної реабілітації.

Від так, відновлення психічного здоров'я дорослих і дітей стало одним із ключових напрямів державної політики. За ініціативи першої леді Олени Зеленської стартувала Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». У межах програми МОН впроваджено проєкт «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти», створено телеграм-канали «Подбай про себе» та «Підтримай дитину». Наразі продовжується координація зусиль міністерств з оновлення Плану дій на 2023-

2026 роки щодо відновлення та охорони психічного здоров'я громадян.

У науковій площині вивченню питань адаптації суспільства до стану війни та виведення із стану війни й адаптації до мирного життя присвітили праці (Е. Еріксон, Е. Фромм, А. Адлер, А. Маслоу, В. Франкл, Г. Сельє, Т. Титаренко та ін.). Питаннями психологічної та соціальної допомоги постраждалим у період російсько-української війни 2022-2023 р. р займаються сучасні науковці Д. Похілько (вплив на дитячу психіку травматичних факторів війни:); П. Сміт, А. Диреґров, В. Юле (психотравматичні фактори війни та навчання технік зцілення); І. Албул (соціальна підтримка в умовах війни); О. Гульбас (когнітивно-поведінкова терапія як метод лікування постраждалих від бойових дій); О. Кравченко, І. Чамлай (каністерапія як метод соціально-психологічної реабілітації дітей) та ін. Авторами наголошується на важливості психосоціальної підтримки дітей під час та після війни, оскільки вона сприяє зменшенню відчуття страху та незахищеності, забезпеченню необхідної допомоги шляхом використання спектру накопичених світовою психологічною наукою методів: техніки психоаналізу, гештальт-терапії, когнітивні техніки, арт-терапевтичні, природотерапевтичні тощо. Частково використання технік музикотерапії в роботі з тривожними дітьми розкрито в працях В. Грин'євої, Ю. Іванович, М. Репетій та ін. Проте використанню інструментального жанру Lo-fi hip-hop в музикотерапії соціально-психологічної реабілітації дітей під час війни не присвячено жодної праці, що потребує більш детального теоретичного та практичного дослідження.

Мета (Purpose) статті. Виявити особливості соціально-психологічної реабілітації дітей під час і після війни засобами музикотерапії із використанням інструментального жанру Lo-fi hip-hop

Методи (Methods). У процесі дослідження використано загальнонаукові

методи (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизування, конкретизація) з метою визначення ступеня розробленості порушеної проблеми та характеристики особливостей соціально-психологічної реабілітації дітей під час і після війни засобами музикотерапії із використанням інструментального жанру Lo-fi hip-hop.

У 1960-ому році на весь світ пролунали відверті та тривожні слова тогочасного американського президента Джона Кеннеді: «Або людство покінчить з війною, або війна покінчить з людством» [3]. З цією думкою важко сперечатися, маючи можливість переглянути всю світову історію, де кожне століття супроводжувалося не однією кровопролитною битвою. Різницю можна простежити лише у методах введення бою та мотивах розпочатої війни, хоча бажання відновити «історичні кордони» все ще змушує багатьох очільників окремих держав посягати на територіальну недоторканість сусідніх країн. Страхіття війни – це завжди руйнівні наслідки, величезна кількість вбитих, закатованих та зґвалтованих людей, попелища на місці населених пунктів, занепада економіка, на відновлення якої потребувалося не одне десятиліття. Навіть за перемоги і припинення бойових дій, жодна із воюючих сторін не може себе вважати переможцем у повній мірі.

Від початку повномасштабних воєнних дій в Україні постраждало понад 15,5 тисяч дітей. За даними державного порталу «Діти війни», станом на 31 жовтня 2023 року від агресії рф загинули 510 дітей, ще 1141 дітей поранені. більше чотирьох тисяч дітей з початку повномасштабного вторгнення залишились без батьків. Проте, точні цифри встановити неможливо через активні бойові дії та тимчасову окупацію. Як зазначається в звіті «Війна та освіта: як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи», проведеного аналітичним центром Cedos на замовлення

© Демченко І. І., Калиновська І. С., Ковтун М. О.

благодійного фонду savED за підтримки Міжнародного фонду «Відродження», повномасштабна війна негативно вплинула на психоемоційний стан дітей. Це стрес, тривожність, кризовий стан через події в країні, якщо хтось із близьких на фронті, через перебування в окупації, вимушений переїзд, смерть рідних або друзів. За визначеннями науковців Н. Гаркавенко, Ю. Гуменюк, О. Олексюк, В. Климчук, О. Сандал, Є. Підчасова, Н. Чепелевої та ін.:

– стрес – неспецифічна реакція організму на ситуацію, що характеризується психічним проявленням загального адаптаційного синдрому, який викликає сильні емоції та зміни у нервово-психічній сфері (страх, гнів, біль, сум, плач, апатія, ступор, заціпеніння, дратівливість, підвищена збудливість, почуття безпорадності, безвиході, безсилля тощо) [8];

– тривожність – індивідуальна властивість дитини, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного емоційного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях невизначеної загрози, які загрожують безпеці, здоров'ю, життю як самої дитини, так і її близького оточення (знервованість, роздратування, почуття біди, що наближається, прискорене серцебиття, біль за грудиною, часте дихання (гіпервентиляція), підвищене потовиділення, дрижаки, слабкість і втома, запаморочення, туман в голові, проблеми з концентрацією уваги, поверхневий сон, проблеми з шлунково-кишковим трактом тощо) [5];

– кризовий стан – психічний (психологічний) стан людини, що раптово зіткнулася із суб'єктивно значущою травмою (унаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньо-особистісної картини світу) або якій загрожує психотравмувальна ситуація і визначається широким спектром емоційних та поведінкових розладів (тривога, страх,

паніка, агресія, депресія, деперсоналізація, дереалізація, дисоціація та ін.) [7; 11]

Науковці стверджують, що почуття жаху і безпорадності, гніву, сорому та провини, з якими стикаються дорослі і діти під час переживання травматичних подій, на жаль, часто не лишаються в минулому і продовжують переслідувати їх у теперішньому житті. Вони можуть виникати чи не кожного разу, коли хтось або щось нагадує про травму, таким чином проявляється посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [7].

Як бачимо, події воєнного часу, можуть стати причиною не тільки психічних і психологічних розладів, а й хронічних захворювань (системи травлення, серцево-судинної, опорно-рухової систем тощо), зниження загального рівня імунітету тощо.

Більшість батьків (61%) вважають, що їхні діти мають симптоми стресу, такі як погіршення сну, тривожність, труднощі з концентрацією, відчуття самотності, проблеми в комунікації з однолітками та вчителями [1].

Дослідниця Д. Похілько стверджує, що виходячи із ситуації військових подій, дитина залишається зі значним «багажем» психологічних проблем: у фізичному здоров'ї – як наслідок інтенсивного та тривалого впливу негативних стрес-факторів; у комунікації та відносинах із соціумом; у сфері смисло-життєвих орієнтацій (на перший план виходить життя, життя близьких, стабільність тощо); з наявністю значної кількості страхів тощо [9]. Із плином часу дітям властиво витіснити травматичний досвід (захисний механізм психіки), але ці пригнічені непрожиті почуття нікуди не діваються, а з часом починають здійснювати контроль над психікою і будь-коли можуть з потужною силою «вирватися» на волю.

Соціально-психологічна реабілітація спрямована на те, щоб допомогти дорослим і дітям, які пережили травму,

здобути навички для психологічного відновлення, уміння справлятися зі стресом, посттравматичним стресом та негараздами, які можуть виникнути в подальшому житті. Саме творча діяльність дозволяє прожити і вивільнити ці негативні почуття, що вагомо зменшує ризик повторної травматизації та розвитку (посттравматичного синдрому) [6]. Тому актуальним сьогодні постає проблема вчасного проведення заходів соціально-психологічної реабілітації дітей та збагачення її методичного інструментарію художньо-творчої спрямованості, що максимально сприятиме відновленню позитивного ставлення дитини до себе, до родини, суспільства, життя та попередження формування вторинних психічних порушень зі схильністю до самоізолювання, чи агресії. Серед таких методичних напрацювань, на особливу роль заслуговує музикотерапія.

Людству давно були відомі цілющі властивості музики ще із початку його існування, проте музику як вид психотерапії стали застосовувати на початку ХХ століття. Після закінчення Другої Світової війни, музика була анестезуючим інструментом хірургічних чи стоматологічних втручань, проте спеціалісти не забували про необхідну реабілітацію людей, що стали жертвами війни [10, с. 261].

За визначенням Всесвітньої федерації музичної терапії (WFMT) «музикотерапія – це використання музики та/або музичних елементів (звуку, ритму, мелодії та гармонії) кваліфікованим терапевтом, з клієнтом чи групою в процесі, розробленому для сприяння спілкуванню, навчанню, мобілізації внутрішніх ресурсів, самовираженню, та іншим відповідним цілям задля задоволення фізичних, емоційних, психічних, соціальних та когнітивних потреб» [12, с. 50]. Зокрема, музика може слугувати засобом: вираження емоцій (біль, страх, радість та інші почуття, які можуть бути важко висловити словами) та їх вивільнення (катарсис); зниження рівня

стресу, напруги та тривожності, шляхом стимулювання релаксації; розвитку творчих здібностей та самовираження через спів, гру, рух, танець; відновлення втрачених і формування нових соціальних зв'язків; згуртованості та об'днання у групи через спільний інтерес до музики.

В. Гриньова стверджує, що фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму. Музика, як ритмічний подразник, стимулює фізіологічні процеси організму, сприяє підвищенню ритмічних процесів організму, компактності та економічності енергетичних витрат, а також стимулює діяльність центральної нервової системи людини. Використовуючи різні типи музики, можна змоделювати різні психічні стани, що, у свою чергу, відіб'ється на здатності до психічної, рухової і пізнавальної діяльності [4].

Під час соціально-психологічної реабілітації музикотерапія застосовується у трьох формах – пасивній (прослуховування композицій та їх обговорення), активній (залучення до створення вокально-інструментальної музики) та інтегративній (використання з іншими видами психотерапії). Найпоширенішими є використання пасивної та інтегративної форм.

В арсеналі музикотерапії використовується безліч композицій для прослуховування, які різняться своєю жанровістю, стилями, емоційним забарвленням та динамічними характеристиками. Наприклад, усім відомий «ефект Моцарта» – феномен, при якому прослуховування музики Вольфганга Амадея Моцарта позитивно впливає на активізацію розумових здібностей, гармонізацію емоційних переживань та творчого розвитку особистості у короткостроковій перспективі. Хоча ця думка залишається дискусійною, проте музику

© Демченко І. І., Калиновська І. С., Ковтун М. О.

відомого композитора часто використовують у реабілітаційному процесі з тривожними дітьми і дорослими.

Зазначимо, що основними компонентами музики є мелодія та ритм, які й допомагають стабілізувати емоційний стан людини. Найбільш яскраво вони проявляються у музиці танцювальних жанрів, що пробуджує людину бути більш активною фізично та соціально, дозволяє бути відкритою в емоціях. Незамінними у будь-якому реабілітаційному процесі є медитативні музичні композиції (шум моря, дощу, шелест вітру, співи птахів тощо). Усі зазначені твори, на відміну від звичної для нас музики, не мають чіткої часової організації (ритму) й мелодійних структур, що ґрунтуються на звуковисотній шкалі. Прослуховування таких композицій зосередження на зміні окремих звуків, вібрацій, які розташовані по всьому твору. Відмежування від зовнішніх подразників на час слухання дозволяє людині відпустити усі зайві думки, звернутись до власних внутрішніх процесів та віднайти ресурси для самовдосконалення [2, с. 56].

Цікавим, на наш погляд, є використання інструментальних композицій Lo-fi hip-hop, що є піджанром даун-темпо, який поєднує хіп-хоп та чілаут. Його назва походить ще з далеких 60-х та 70-х років ХХ століття, коли особливо активно формувалась рок-культура. В тодішній розквіт жанрового різноманіття не кожен гурт чи виконавець міг дозволити собі якісний студійний запис, що призвело до формування своєї естетики музичних пісень низької якості з присутністю сторонніх звуків. Саме скорочення визначення низької якості (low-fidelity) і стало назвою майбутнього прогресивного жанру lo-fi hip-hop, в якому не останню роль буде відігравати музичне тло з використанням різних, часами неочевидних звуків [15, с. 12].

Дослідники А. Linnemann, J. Strahler, U. Nater, S. Fischer виявили, що прослуховування музики може активувати кілька ділянок мозку, включаючи

слухову кору, префронтальну кору і лімбічну систему. Префронтальна кора відповідає за когнітивні функції, такі як увага, робоча пам'ять і прийняття рішень. Лімбічна система відповідає за емоційну регуляцію та мотивацію. Активуючи ці ділянки мозку, музика лоф може покращити когнітивні функції та зменшити стрес [13]. Науковці вважають, що головний заспокійливий ефект музики lo-fi hip-hop забезпечується не лише рівномірними та неагресивними бітами, але й звуковим супроводом, що допомагає зануритися у атмосферу духовної рівноваги: природні звуки (спів пташок, звуки грози, вітру, тріск багаття); ретро (програвання платівок чи касет, уподібнення мелодій до старого звучання); імітацію життєдіяльності (тихі розмови людей, фрагменти з фільмів/мультфільмів, звуки рухів, готування страв тощо).

Ще однією перевагою цього жанру можна вважати пізнаваність аранжованих музичних творів, що створює особливий настрій у слухача. Це найрізноманітніші композиції: музичний супровід до ігор та фільмів, знайомі пісні (найпопулярнішими є: поп, к-поп, jazz та blues), що допомагають створити «домашню» та затишну атмосферу.

У колі іменитих американських музикотерапевтів lo-fi hip-hop став одним із найефективніших жанрів у боротьбі з негативними психічними проявами, адже твори цього музичного напрямку майже завжди супроводжуються таким звуковим фоном, як програвання платівки, крапання дощу, шум океанічних хвиль тощо. У дослідженнях Тіма Сеппали доведено вплив спільного музичного та звукового супроводу на працездатність та психологічне благополуччя. Він стверджує, що lo-fi hip-hop, на відміну від будь-якої мотиваційної чи медитативної музики, покликаний не просто змусити нейрони працювати, а створити особливий настрій, завдяки якому від будь-якого процесу людина отримує тільки задоволення та відчуття

© Демченко І. І., Калиновська І. С., Ковтун М. О.

спокою [14]. Звукове тло, яке раніше вважалось показником неякісної музики, допомагає слухачеві перенестись в іншу реальність: смакувати ароматною кавою у затишній львівській кав'ярні, погрітись біля каміну в дощовий вечір, побродити осіннім лісом чи спостерігати за рухом води у водоспаді. Особливо в жанрі lo-fi hip-hop цінується звук дощу. У більшості композицій саме цей ефект створює обстановку затишку та розслаблення, що дозволяє людям зосереджено та спокійно виконувати свої справи, або відпочивати.

Якщо розглядати цей жанр як складову музикотерапії, то потрібно враховувати, що він не є повністю універсальним та самобутнім. При проведенні такого виду терапії ми завжди маємо усвідомлювати індивідуальні музичні вподобання кожного учасника, і lo-fi hip-hop не є винятком. Найбільше він буде до вподоби дітям та підліткам завдяки чітким асоціаціям з улюбленими мультфільмами, іграми та музичними мотивами загалом. При роботі з молодими людьми (20-25 років) ми можемо обирати композиції з тематикою джазу та вінтажу, чи знову зосередитись на пізнаності.

Варто зазначити, що музикотерапевтичне заняття не може бути повністю побудоване виключно на творах lo-fi hip-hop. Попри той факт, що композиції обираються залежно від запиту групи, музика цього жанру може бути лише елементом процесу, наприклад, на початковому та кінцевому етапі, коли пріоритетним є створення необхідного релаксаційного настрою. А от для кульмінаційного етапу, під час якого в кожного учасника пробуджується мотивація, піднесення, використання lo-fi hip-hop є доволі невдалим вибором. Варто зазначити, що цей музичний напрямок може бути потужним інструментом самодопомоги при тривозі та депресивних проявах. За умови правильного вибору композиції можна використовувати і в

роботі з дорослими і дітьми, які страждають на посттравматичний синдром – в такому випадку мелодії не мають містити будь-яких тригерних звуків (грим, постріли, салюти).

Оскільки Lo-fi hip-hop є чудовим музичним супроводом у реабілітаційній роботі з дітьми, то його варто інтегративно використовувати для інших видів арт-терапевтичної діяльності: танцювально-рухової, зображувальної, пісочної казко-, драма- кольоротерапії тощо.

Яскравим прикладом ефективного застосування цього жанру в якості атмосферного тла будуть заняття з танцювально-рухової терапії. Lo-fi hip-hop як жанр, в якому біти та ритм максимально згладжені та перекриті іншим звуковим тлом, сприймається набагато легше слухачами, що допомагає віднайти рівновагу в танці та сприяє зниженню частоти серцевих скорочень, вирівнюванню дихання та впорядкуванню думок. Наявність сторонніх звуків, завдяки яким композиції цього жанру вважаються медитативними, сприятимуть синхронізації танцювальних рухів зі звуками морських хвиль чи крапання дощу, заспокоюючи свої почуття та емоції.

Однією з найпоширеніших рекомендацій у проведенні занять із зображувальної терапії є забезпечення комфортної та спокійної атмосфери шляхом вибору музичного супроводу для нього. У роботі з дітьми за цією методикою lo-fi hip-hop може бути чудовим засобом, адже окрім заспокійливої та зосереджувальної дії, ці композиції сприяють розвитку креативності, гнучкості мислення, творчого потенціалу дитини. Ідеальною для цього буде техніка малювання мелодії, настрою, емоцій.

Ефективність застосування казкотерапії у роботі з дітьми аргументована зацікавленістю дітей у цьому літературному жанрі та бажанням створити свою історію. Під час казкотерапевтичних занять важливу роль відіграє атмосфера фантазійного світу, що дозволяє

дитині з ентузіазмом та креативом підійти до складання власної терапевтичної казки чи історії. Тому використання композицій Lo-fi hip-hop за мотивами магічного середньовіччя зможе надихнути дітей до занурення у фантастичний світ казки, що сприятиме стабілізації психоемоційного стану, знаходженню конструктивних рішень проблем та подолання життєвих труднощів [2, с. 14]. Така робота буде особливо ефективною з дітьми, які пережили воєнні дії та, яким потрібно віднайти джерело своїх внутрішніх ресурсів.

Поширеність використання пісочної терапії пов'язують зі звичними для арт-терапії універсальністю та безпечністю самого підходу, несвідомим відтворенням образів, які інтерпретуються не лише фахівцем, а й дитиною. Взаємодія з піском виконує медитативну дію, що дозволяє зняти емоційну напругу та стрес. Для таких занять ефективним є використання композиції lo-fi hip-hop з елементами звуків природи (шум хвиль, крапання дощу, спів птахів). Це дозволить учасникам процесу повною мірою зануритися у атмосферу спокою та єднання з природою.

Висновки і перспективи (Discussion). З метою набуття умінь протистояти напрузі оточуючого середовища, швидкої адаптації в умовах стресу та відновлення гармонійної життєдіяльності дитини, важливо систематично здійснювати соціально-психологічні реабілітаційні заходи спрямовані на: попередження, відновлення та корекцію психічних станів, поведінки, якостей і властивостей дітей, які постраждали від воєнних дій; створення сприятливих умов для їх творчої діяльності згідно з індивідуальними особливостями і можливостями; формування позитивного ставлення до життя, суспільства, сім'ї, навчання, праці. Особливе місце у реабілітації дітей займають методи арт-терапії, ігротерапії, казкотерапії, психодрами та музикотерапії. Виявлено, що музикотерапія – це альтернативний

метод психотерапії, в якому прослуховування чи відтворення музики сприяє гнучкому переживанню часу, емоційному врівноваженню, налагодженню взаємостосунків, вирішенню внутрішніх конфліктів, мобілізації ресурсів. Ефективним засобом музикотерапії є інструментальний жанр lo-fi hip-hop (лофі), який завдяки спокійним та згладженим бітам, впізнаваним мелодіям, допомагає створити позитивну психоемоційну атмосферу на занятті; сприяє зняттю напруги; спонукає до позитивних спогадів та створення уявних образів, асоціацій, необхідних для стабілізації психічного стану дитини.

Список використаних джерел

1. Аналітичне дослідження «Війна & Освіта: як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи». URL: <https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/ua-saved-overview-report-2022-web.pdf>
2. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2007, с. 128.
3. Голоси мирних. URL: <https://civilvoicesmuseum.org/stories/about-lyudstvo-pokinchit-z-vijnoyu-abo-vijna-pokinchit-z-lyudstvom>
4. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язбережувальної технології виховання студентської молоді URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/1234/56789/5613/1/Grynova.pdf>
5. Гуменюк Ю., Олексюк О., Н. Гаркавенко. Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. URL: <file:///C:/Users/IRYNA/Downloads/3.pdf>
6. Демченко І. Ревнюк Н. Особливості соціально-психологічної реабілітації дітей війни творчістю. URL: <https://dglb.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c8fc2b64-b18c-4027-a9f3-401a284d49d2/content>

© Демченко І. І., Калиновська І. С., Ковтун М. О.

7. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с

8. Підчасов Є., Чепелєв Н. Стресові стани дитини під час війни <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2ce9c6d0-0971-4adb-a02d-f5ff75d85a56/content>

9. Похілько Д.С Діти війни. URL: <https://cutt.us/duAJZ>

10. Репетій М. В. Теоретичні аспекти дослідження музикотерапії як засобу збереження фізичного та психологічного здоров'я. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна*. Київ: ТОВ «АльфаПІК», 2019, с. 316

11. Санда О. Психотравматичні події як чинник травматичного досвіду особистості. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1190/1135>

12. Dodrzyńska E., Cesarz H., Rymaszewska J., Kiejna A. Music Therapy - History, definitions and application. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy* 8(1), 2006 march, с. 52

13. Linnemann, A., Strahler, J., Nater, U. M., & Fischer, S. Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 2015. 60, 82-90.

14. Seppala T. The science behind the 'beats to study to' craze. URL: <https://www.engadget.com/2018-07-23-the-science-behind-beats-to-study-to>.

15. Wang J. Lofi hip-hop radio: beats to relax/study to. *The Word*, vol.1, №1, spring 2020, с. 14

References

1. Аналітичне дослідження 'Виіна £ Освіта: як рік повномасштабного вторгнення вплинув на українські школи'. URL: [https://cedos.org.ua/wp-](https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/ua-saved_overview-report-2022-web.pdf)

[content/uploads/ua-saved_overview-report-2022-web.pdf](https://cedos.org.ua/wp-content/uploads/ua-saved_overview-report-2022-web.pdf)

2. Voznesenska O., Mova L. Art-terapiia v roboti praktychnoho psykholoha. *Vykorystannia art-tekhnologii v osviti*. Kyiv: Shkilnyi svit, 2007, s. 128.

3. Holos myrnykh. URL: <https://civilvoicesmuseum.org/stories/abolyudstvo-pokinchit-z-vijnoyu-abo-vijna-pokinchit-z-lyudstvom>

4. Hryniova V. Muzykoterapiia yak skladove zdoroviazberezhualnoi tekhnologii vykhovannia studentskoi molodi. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5613/1/Grynova.pdf>

5. Humeniuk Y., Oleksiuk O., N. Harkavenko. Psykhokorekziia posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: tryvoznist ta ii podolannia. URL: <file:///C:/Users/IRYNA/Downloads/3.pdf>

6. Demchenko I. Revniuk N. Osoblyvosti sotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii ditei viiny tvorchistiu. URL: <https://dglib.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c8fc2b64-b18c-4027-a9f3-401a284d49d2/content>

7. Klymchuk V. O. Psykholohiia posttravmatychnoho zrostannia: monohrafiia; Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii. Kropyvnytskyi : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

8. Pidchasov Y., Chepeliev N. Stresovi stany dytyny pid chas viiny <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2ce9c6d0-0971-4adb-a02d-f5ff75d85a56/content>

9. Pokhilko D.S. Dity viiny. URL: <https://cutt.us/duAJZ>

10. Repetii M. V. Teoretychni aspekty doslidzhennia muzykoterapii yak zasobu zberezhenia fizychnoho ta psykholohichnogo zdorovia. *Indyvidualnist u psykholohichnykh vymirakh spilnot ta profesii v umovakh merezhevoho suspilstva: Monohrafiia kolektyvna*. Kyiv: TOV «AlfaPIK», 2019, s. 316.

11. Sandal O. Psykhotravmuvalni podii yak chynnyk travmatychnoho

© Демченко І. І., Калиновська І. С., Коетун М. О.

dosvidu osobystosti. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1190/1135>

12. Drodzyńska E., Cesarz H., Rymaszewska J., Kiejna A. Music Therapy - History, definitions and application. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy* 8(1), 2006 march, c. 52

13. Linnemann, A., Strahler, J., Nater, U. M., & Fischer, S. Music listening as a means of stress reduction in daily life.

Psychoneuroendocrinology, 2015. 60, 82-90.

14. Seppala T. The science behind the 'beats to study to' craze. URL: <https://www.engadget.com/2018-07-23-the-science-behind-beats-to-study-to>.

15. Wang J. Lofi hip-hop radio: beats to relax/study to. *The Word*, vol.1, №1, spring 2020, c. 14

SPECIFIC CHARACTERISTICS OF CHILDREN SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL REHABILITATION BY MEANS OF MUSIC THERAPY DURING AND AFTER THE WAR Demchenko I. I., Kalynovska I. S., Kovtun M. O.

Abstract. *The article outlines the relevance of a social and psychological support and rehabilitation for the children who have suffered from a full-scale military invasion of the Russian troops on the territory of Ukraine. The psycho-traumatic effects of the war on a child's mental and physical development have been described: stress, anxiety, crisis condition and post-traumatic stress disorder. The social and psychological rehabilitation is determined to be aimed at helping the adults and children, who have survived the trauma, obtain the abilities of mental recovery, the skill to deal with the stress, post-traumatic stress disorder and alerts. The authors pay their attention to the effective implementation of various types of artistic and creative work (art therapy) in a rehabilitation work with children. It provides living through and revealing the negative feelings and preventing the development of post-traumatic stress disorder. Music therapy is determined as an art and therapeutic method of social and psychological rehabilitation which shows a maximum supporting recovery of a child's positive attitude to himself, society, life, and forming secondary mental disorders (an aptitude to self-isolation, aggression). The article presents specific aspects of the musical compositions use at social and psychological rehabilitation (activating, relaxing, soothing) and emphasizes on Lo-fi hip-hop that is a subgenre of downtempo and combines hip-hop and chillout. The attention is focused on the main calming effect of the lofi music that is provided by both even and aggressive bits and a sound background to deep into the atmosphere of spiritual balance (birdsongs, thunderstorm, wind sounds, the crackle of a fire and others). It is proved that listening to the lofi music is of a significant therapeutic effect, proceeding from the improvement of cognitive functions, the stress reduction and the harmony of emotional state. The aim of the genre lies not in entertaining but helping a person find a calm area in uncontrolled digital and physical environment. Having evaluated the scientists' attempts to describe the issue, we underline the idea of the organization of children social and psychological rehabilitation who suffered from military operations by means of music therapy instruments, to be within the need of theoretical justification of pedagogical conditions. It is the perspective of a further scientific search.*

Keywords: *Children of war, social and psychological rehabilitation, music therapy, genre of lofi hip-hop in music therapy.*