

ВПЛИВ ПОПУЛЯРНОЇ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ У ЧАС ВІЙНИ

Роксоляна Призванська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Туган-Барановського, 7, Львів, UA-79005
roksolana.pryzvanska@lnu.edu.ua*

Розглянуто проблему емоційного благополуччя дітей під час війни як здатності до позитивних емоцій, думок та почуттів, а також уміння пристосовуватись до негараздів і стресових ситуацій та досліджено роль популярної музики у покращенні емоційного благополуччя дітей під час війни. Вивчено причини стресу та психологічної травми у дітей та способи їх подолання через забезпечення емоційного благополуччя та розвиток базового відчуття безпеки. Оскільки одним з головних компонентів у роботі зі стресом та травмою є актуалізація ресурсів, у статті піднесено питання пошуку ресурсів саме для роботи з дітьми, підкреслюючи важливість ролі соціального середовища та міжособистісних відносин для емоційного благополуччя. Розглянуто питання впливу музики – доступного, природного і ефективного засобу, який може бути терапевтичним інструментом, – сприяти зміні емоційного стану і допомагати підтримувати психічне здоров'я. Проаналізовано, як музика впливає на психоемоційний стан дитини, сприяє зниженню рівня тривожності, страху та соціальної ізоляції. Особливу увагу приділено формуванню позитивного світосприйняття у дітей, а також регуляції їхньої емоційної стабільності. З'ясовано психологічні механізми музичного впливу: стабілізація стану, зниження рівня стресу через знайомі мелодії, створення відчуття єдності та підтримки, формування позитивних асоціацій. Дослідження ґрунтується на сучасних теоретичних підходах та даних українських і закордонних дослідників та звертає увагу на соціокультурний підхід до популярної музики, який базується на ідеї, що музика формується, розвивається та сприймається в певному культурному та соціальному контексті. Такий підхід є значенням взаємодії дітей з музикою через їхній власний досвід, середовище та соціальні групи. Доведено, що популярна музика може бути потужним ресурсом для підтримки психологічної стійкості та нормалізації емоційного стану українських дітей у часи кризових ситуацій.

Ключові слова: популярна музика, емоційне благополуччя, діти, війна, стрес, психологічна підтримка.

Постановка проблеми. Музика у всі часи була невід'ємною частиною людської культури. Сягаючи корінням до самих витоків культури людства, музика відіграє важливу роль протягом усієї історії цивілізації, супроводжуючи людину в будні і свята. Від початку виникнення музику використовували для впорядкування та гармонії. Її звуки можуть змінювати наш настрій, викликати

радість чи смуток, виявляти любов та ніжність, надихати до життя наші творчі потяги.

Сьогодні музика є потужним інструментом самовираження та комунікації, що допомагає визначити власну ідентичність, формує культурні смаки і навіть впливає на її поведінку. У сучасному світі цифрових технологій музика є доступною будь-коли і будь-де, а отже, її роль у нашому житті стала ще більш вагомою. Дослідженням популярної музики та її значенням у навчанні і вихованні дітей займаються M. Kondracka-Szala, M. Michalak, L. Green, P. S. Campbell, M. Vasil, L. Weiss, B. Powell, M. Silverman, S. A. Davis, D. J. Elliott та ін. В Україні вивченням популярної музики та її впливу займаються К. Капра, А. Левченко, І. Малашевська, Г. Побережна, Т. Філенко, Ю. Чекан та ін.

Як уважають науковці, взаємодія з музикою сприяє соціальному розвитку дитини. Вона навчає спілкуванню, сприйняттю інших людей та спільним діям. Групові музичні заняття розвивають навички співпраці, слухання та взаєморозуміння. Музика може стати мостом, що об'єднує дітей різного віку та соціального статусу, сприяючи формуванню толерантності та поваги до інших.

Це особливо важливо в екстремальних ситуаціях, адже діти в Україні перебувають у стані війни: вони чують звуки сирен під час ракетних атак, здригаються від вибухів, спостерігають руйнування будівель, слухають тривожні новини у засобах масової інформації, стають свідками людських втрат. Відчуття небезпеки, тривоги, переривання звичних щоденних рутин, постійні зміни – все це лякає дитину, викликаючи нерозуміння і дискомфорт. Діти втрачають звичну повсякденність та впорядкованість життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні дослідження в умовах війни та соціальних потрясінь свідчать про зростання рівня стресу серед дітей. Згідно з опитуванням, які проводила в серпні 2024 року медична система Helsi, майже 4 % українських дітей переживають високий рівень стресу, а 32,5 % дітей – середній рівень стресу. Важливо розуміти, що хронічний стрес у дітей може стати причиною розладів навчання, проблем з концентрацією, провокувати агресивну поведінку та інші негативні наслідки. У вітчизняній науці останніми роками проблему стресу та емоційного благополуччя дітей розглядають здебільшого в контексті попередження або корекції посттравматичного стресового розладу (О. Антонова, І. Ващенко, О. Ілащук, Н. Лунченко, І. Мельничук, О. Овчаренко, В. Осьодло, Н. Панок, Д. Романовська, О. Романчук, Л. Сікорська, Т. Титаренко, О. Чабан та ін.).

Оскільки одним з головних компонентів у роботі зі стресом та травмою є актуалізація ресурсів, піднімається питання пошуку ресурсів саме для роботи з дітьми. Беручи за основу принцип роботи з трьома сферами: розумом, тілом та емоціями, важливо знайти чинник впливу, який взаємодіятиме з кожною з них.

Актуалізація ресурсів – один з головних компонентів у роботі з травмою, який сприяє максимальному включенню механізмів подолання наслідків стресу та адаптації. Тут варто звернутись до музики – доступного, природного і

ефективного засобу, який може бути терапевтичним інструментом, сприяти зміні емоційного стану і допомагати підтримувати психічне здоров'я.

Формулювання цілей статті. Мета статті – вивчення ролі популярної музики на емоційне благополуччя українських дітей. Адже не існує, на жаль, універсальних заходів, які були б помічними та ефективними для всіх дітей, бо кожна дитина унікальна, і те, що може допомогти одній, є неефективним для іншої. Варто пробувати різні методи психологічної підтримки та обрати той, який найбільше допомагає дитині. Одним легше нормалізувати емоційний стан через творчість, спілкування з близькими, або через фізичну активність, а інші досягають рівноваги у спокійному перебуванні наодинці.

Негативні емоції – страх, злість, смуток, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра – під час війни, коли небезпека панує на кожному кроці, можуть стати панівними. Тому таким важливим є зовнішній вплив, який зможе повернути дитині відчуття емоційного благополуччя.

Емоційне благополуччя дітей під час війни є дуже важливим аспектом їхнього фізичного та психічного здоров'я. Корі Кіз (Corey Keyes), американський соціолог, дослідник у галузі психічного здоров'я та методів досягнення позитивних соціальних відносин, описує емоційне благополуччя як сукупність ознак, які відображають наявність або відсутність позитивних переживань щодо життя [2]. Діти особливо вразливі до стресу та травматичних подій, тому підтримка їхнього емоційного стану є головним завданням батьків, педагогів, психологів та суспільства загалом. Про важливість ролі соціального середовища та міжособистісних відносин для емоційного благополуччя говорив також американський психолог Урі Бронфенбреннер, який визнав, що на розвиток і формування дитячої особистості впливає не лише сім'я чи школа, а й діяльність дитини, міжособистісні відносини та соціальні ролі, з якими вона стикається. Через свою Теорію біоекологічних систем (Bronfenbrenner, 1989) Бронфенбреннер підкреслив важливу роль соціального середовища, в якому зростають діти. За Бронфенбреннером, екологічне середовище соціалізації та розвитку дитини складається з чотирьох пов'язаних, вкладених одна в одну систем, які графічно можна зобразити у вигляді концентричних кіл: мікросистема – сім'я дитини; мезосистема – заклад освіти (дитсадок, школа), подвір'я будинку, квартал проживання; екзосистема – соціальні організації дорослих; макросистема – культурні звичаї, цінності та ресурси суспільства.

Олександр Львов, президент Асоціації музичних терапевтів України, також говорить про роль музики у соціалізації: "Музика як чинник соціалізації має певний рівень невербальної комунікації, вона може передавати інтенсивні події, пережиті разом" [1]. А музика як чинник фізичної активності, що хвилює і спонукає до ритмічних рухів, допомагає діяти всім одночасно, отже, синхронність такої дії підсилює динамічні процеси. Внаслідок цього виникають музичні образи, які несуть емоційне навантаження і сприяють нормалізації (покращенню) емоційного стану.

Від наймолодших років і протягом усього наступного часу дитину супроводжує популярна музика – вона звучить у фільмах, телепередачах, супроводжує рекламні ролики і новини, а також є в комп'ютерних іграх та ін. Від другої половини минулого століття популярна музика є частиною культурної і суспільної реальності та впливає однаково на дорослих, молодь та дітей. Будучи частиною попкультури, популярна музика охоплює джаз, рок-музику, техно, диско, авторську пісню, традиційні естрадні пісні, також народну музику. Популярна музика міцно пов'язана з розважальною та охоплює різноманітні види та стилі. У цьому контексті особливе значення має дитяча музика – тематичні пісні для дітей, танцювальна та інструментальна музика, звукові доріжки дитячого кіно. В сучасній музичній терапії переважають думки про те, що придатною для терапевтичних впливів є тільки класична музика і категорично відхиляється сучасна поп- і рок-музика. Схожі погляди панують і в освіті. У вітчизняній та світовій науковій літературі сьогодні мало досліджень на тему використання популярної музики у навчальній, виховній або корекційній роботі в різних формах музичної активності, таких як гра на музичних інструментах, спів, музично-рухова активність, слухання та творення музики. Публікації, що стосуються популярної музики, торкаються питань улюблених музичних занять дітей чи музичних інструментів. Проте варто звернути увагу на вже досліджені аспекти потенціалу популярної музики у вихованні та навчанні дітей. До прикладу, Патриція Шехан Кемпбелл (Patricia Shehan Campbell), яка досліджує музичну освіту, етномузикологію та використання популярної музики у навчанні дітей, наголошує, що популярна музика залучає увагу, розширює музичний досвід дітей, формує творчі навички та розвиває слух. Відома музикознавець і педагог говорить також про те, що використання популярної музики сприяє соціалізації, адже спільне музикування знайомих улюблених творів допомагає налагоджувати комунікацію та вчить дітей працювати в команді [5]. Згідно з Патрицією Кемпбелл, популярна музика виконує комунікативні, мотиваційні, експресивно-емоційні функції, а також сприяє соціалізації та інтеграції. Авторка наголошує також, що важливо включати популярну музику в навчальні програми поряд із класичними та народними творами, щоб зробити музичну освіту більш доступною і значущою для дітей. Дослідники підкреслюють особливо суттєвий вплив популярної музики на процес соціалізації дітей.

Польська дослідниця Марта Кондрацька-Шала говорить про соціокультурний підхід до популярної музики в освіті, наголошуючи значимість культурного контексту і суспільної функції музики в навчанні та у дослідженнях у галузі музичної освіти [4]. Соціокультурний підхід до популярної музики базується на ідеї, що музика формується, розвивається та сприймається в певному культурному та соціальному контексті. Такий підхід підкреслює значення взаємодії учнів із музикою через їхній власний досвід, середовище та соціальні групи.

Серед принципів соціокультурного підходу є розуміння музики як соціальної практики, адже популярна музика є частиною щоденного життя наших дітей і впливає на спілкування, емоційний стан та на їхню ідентичність. Таким чином, використання популярної музики допомагає дітям краще зрозуміти себе та оточуючих. Наступним аспектом, про який варто сказати – це культурна значущість популярної музики, адже в ній відображаються цінності, історія та тенденції суспільства. Однією з головних якостей популярної музики є її здатність впливати на маси, адже сьогодні завдяки соціальним мережам та стримінговим платформам музика є доступною в будь-який момент, що зміцнює її роль та підсилює вплив на емоційний стан слухачів.

Соціокультурний підхід наголошує на важливості спільного музикування, групових проєктів та обговорень, що є добрим засобом комунікації та позитивної співпраці. М. Кондрацька-Шала звертає також увагу на таке: коли діти можуть слухати і виконувати музику, яку люблять і з якою особисто пов'язані, вони можуть краще соціалізуватися та краще ангажуватися в процес навчання [4] (в нашому випадку – в процес корекції емоційного стану). Популярна музика є частиною щоденного життя учнів, тому її включення до процесу навчання, виховання чи свідомої соціалізації допомагає надати позитивного забарвлення такій діяльності, адже знайома музика, пов'язана з досвідом, надає впевненості та оптимізму [3]. Попри це, використання популярної музики допомагає дітям розвивати вміння слухання та виконання, підкріплює потяг до творчості та самоекспресії як можливості бути собою без страху осуду, проявляти свої емоції, бачення світу і внутрішній світ через улюблені способи. Таким способом популярна музика часто заохочує до індивідуальності і творчого самовираження.

Музично-педагогічна література переважно зосереджується на негативному досвіді, пов'язаному з попкультурою, або підкреслює виражений шкідливий вплив популярної музики на розвиток дітей. Негативний вплив сучасної популярної музики пов'язують, насамперед, з впливом агресивних текстів (пісні, що містять насильство або ненормативну лексику) та наслідуванням дітьми негативних прикладів (популярні артисти часто стають кумирами для молоді, і діти можуть копіювати, якщо вони демонструють шкідливі звички). Проте, як зазначає на польському досвіді М. Кондрацька-Шала, жодні дослідження, які б підтвердили ці критичні тези, не були проведені. Варто звернути увагу, що спостереження, проведені польськими та американськими педагогами в групах дітей (Marcin Michalak і Marta Kondracka-Szala, а також Marta Kondracka-Szala і Martina Vasil), показують, що популярну музику часто використовують у дошкільній та початковій освіті, цей досвід є успішним, а діти люблять таку музику й охоче займаються активностями в супроводі популярної музики, що приносить їм задоволення та сприяє нормалізації (покращенню) емоційного стану [4].

Наведені теоретичні роздуми не вичерпують повною мірою весь комплекс питань, які варто проаналізувати, проте, можливо, стануть продовженням роздумів про популярну музику як вагому частину нашого життя, про популярну музику, яка подобається нашим дітям і має право бути частиною музичного навчання та виховання, а також складовою корекційної роботи, поряд з іншими видами музики. Нам важливо ще раз наголосити, що не йдеться про домінування, а суть полягає в тому, щоб наблизити корекційно-виховну та навчальну роботу до життя поза стінами навчально-виховних закладів та максимально наблизити компоненти корекційно-виховної роботи до реальних умов.

Свідомий вибір популярної музики, як бачимо, є важливим для підтримки емоційного здоров'я, адже тексти пісень, мелодії або ритми можуть безпосередньо впливати на емоційний стан і навіть фізіологічні процеси організму. З цієї точки зору важливо обирати музику, що підтримує позитивне сприйняття світу, сприяє емоційному розвантаженню і розслабленню. Прослуховування пісень з позитивними, надихаючими текстами сприяє підвищенню настрою та мотивації, тоді як агресивні або депресивні композиції можуть викликати негативні емоції. Отже, музика, що відповідає особистим уподобанням і відповідає внутрішньому стану, може стати дієвим інструментом для покращення настрою та загального психоемоційного стану.

Висновки. Популярна музика значно впливає на емоційний стан дітей, формує їхні смаки і навіть світогляд. Завдяки механізму асоціацій музика здатна викликати сильні емоційні переживання: певні мелодії можуть повертати забуті спогади, викликати ностальгію чи навіть нагадувати про минулі події. Це пояснюють тим, що музика тісно пов'язана з емоційною пам'яттю, відповідно, для дітей популярна музика в цьому аспекті є найбільш ресурсною. Тут варто виділити усі переваги впливу популярної музики для зміцнення емоційного благополуччя українських дітей у час війни: насамперед це емоційний компонент – музика допомагає дітям виражати свої почуття, знімати стрес і покращувати настрій. Це також формування соціальних зв'язків, адже популярна музика є частиною сучасної культури, тому діти знаходять друзів та вчаться комунікувати за спільними музичними вподобаннями. Наступний аспект – патріотичне виховання, про яке ми забули останніми роками – українська популярна музика (як-от пісні гуртів “Антитіла”, “KOZAK SYSTEM”, “Океан Ельзи”, “Калуш” та ін.) сприяє усвідомленню дітьми національної ідентичності.

Хоча сьогодні музична терапія здебільшого зосереджується на класичній музиці, популярна музика також має великий терапевтичний потенціал. Перспектива використання популярної музики в корекції психоемоційних розладів у дітей полягає у її здатності адаптуватися до сучасних запитів та тенденцій. Вибір популярної музики, відповідно до емоційного стану, може допомогти знизити дитячий стрес, сприяти швидшій реабілітації та гармонізації стану, зокрема у дітей з особливими освітніми потребами, полегшити симптоми

тривожності. Крім того, популярну музику можна ефективно використовувати в реабілітаційних програмах, де вона допомагатиме відновлювати фізичні та когнітивні функції, стимулювати рухову активність та покращувати загальне самопочуття.

1. *Львов О.* Музикотерапія як напрямок. Історія, розвиток, перспективи, техніки. Форум психіатрії та психотерапії. 2019. Т. 12.

2. *Keyes Corey L. M., (Ed), Haidt Jonathan, (Ed).* Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. U Virginia, Charlottesville, VA, US: American Psychological Association. 2003. XX. 335 p. URL: https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/m7h6D2_positive%20psychology.pdf.

3. *Kondracka-Szala M.* Muzyka popularna i dziecięce sposoby jej odczytywania – metodologiczno-teoretyczny zarys projektu badawczego [w:] *Zrozumieć świat dziecka*, red. E. Kochanowska. Kraków, 2021. S. 225–244.

4. *Kondracka-Szala M.* “Oswoić” muzykę popularną w edukacji dzieci – refleksje teoretyczno-praktyczne. *KULTURA–PRZEMIANY–EDUKACJA*. 2024. S. 217–230. DOI: <https://doi.org/10.15584/kpe.spec.crae.2024.17>.

5. *Campbell P. S.* Songs in Their Heads. Music and Its Meaning in Children’s Lives. New York : Oxford University Press ; 2nd edition (December 24, 2010).

References

1. L’vov, O. (2019). Muzykoterapiia iak napriamok. Istoriia, rozvytok, perspektyvy, tekhniky. *Forum psykhiiatrii ta psykhoterapii*, 12.

2. Keyes, Corey L. M., (Ed), Haidt, Jonathan, (Ed). (2003). Flourishing: Positive psychology and the life well-lived. U Virginia, Charlottesville, VA, US: American Psychological Association, XX. Retrieved from https://students.aiu.edu/submissions/profiles/resources/onlineBook/m7h6D2_positive%20psychology.pdf.

3. Kondracka-Szala, M. (2021). Muzyka popularna i dziecięce sposoby jej odczytywania – metodologiczno-teoretyczny zarys projektu badawczego [w:] *Zrozumieć świat dziecka*, red. E. Kochanowska. Kraków, 225–244.

4. Kondracka-Szala, M. (2024). “Oswoić” muzykę popularną w edukacji dzieci – refleksje teoretyczno-praktyczne. *KULTURA–PRZEMIANY–EDUKACJA*, 217–230. DOI: <https://doi.org/10.15584/kpe.spec.crae.2024.17>.

5. Campbell, P. S. (2010). Songs in Their Heads. Music and Its Meaning in Children’s Lives. New York: Oxford University Press; 2nd edition (December 24).

Стаття: надійшла до редколегії 25.03.2025

доопрацьована 08.04.2025

прийнята до друку 25.04.2025

**THE IMPACT OF POPULAR MUSIC ON CHILDREN'S EMOTIONAL
WELL-BEING DURING WARTIME****Roksolana Pryzvanska***Ivan Franko National University of Lviv,
Tuhan-Baranovskoho Str., 7., Lviv, Ukraine, UA-79005
roksolana.pryzvanska@lnu.edu.ua*

The article examines the issue of children's emotional well-being during wartime, understood as the capacity to experience positive emotions, thoughts, and feelings, as well as the ability to adapt to adversity and stressful situations. It explores the role of popular music in enhancing the emotional well-being of children in times of war. The article addresses the causes of stress and psychological trauma in children and ways to overcome them through fostering emotional well-being and developing a basic sense of security. Since resource activation is one of the key components in working with stress and trauma, the article raises the issue of identifying relevant resources specifically for working with children, emphasizing the importance of the social environment and interpersonal relationships in supporting emotional well-being.

The article highlights the influence of music as an accessible, natural, and effective tool that can serve as a therapeutic instrument, contribute to emotional state regulation, and support mental health. The author analyzes how music affects a child's psycho-emotional state, helps reduce anxiety, fear, and social isolation. Particular attention is given to the formation of a positive worldview in children and the regulation of their emotional stability. The psychological mechanisms of musical influence are examined: stabilization of emotional state, stress reduction through familiar melodies, creation of a sense of unity and support, and the development of positive associations.

The study is based on contemporary theoretical approaches and data from both Ukrainian and international researchers. It incorporates a sociocultural approach to popular music, which is grounded in the idea that music is formed, developed, and perceived within a specific cultural and social context. This approach emphasizes the significance of children's interaction with music through their own experiences, environments, and social groups. The author argues that popular music can be a powerful resource for supporting psychological resilience and normalizing the emotional state of Ukrainian children during times of crisis.

Keywords: popular music, emotional well-being, children, war, stress, psychological support.