

УДК 78.036:159.947:37.091.212(477)(045)
DOI 10.32782/2523-4269-2025-90-109-114

Чорноус Оксана В'ячеславівна,

кандидат філологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1
(Донецький державний університет внутрішніх справ, м. Кропивницький)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8770-8869>



РОЛЬ ПІСЕНЬ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті представлено результати дослідження використання пісень здобувачами вищої освіти для подолання стресу в умовах збройного вторгнення. Проведене анкетування підтвердило, що значна частина опитаних молодих людей звертається до пісень як до засобу саморегуляції у кризових ситуаціях, надає їм ролі важливого інструменту емоційної підтримки, а не лише розваги. Вибір на користь різних жанрів ілюструє розмаїття музичних смаків і застосування залежно від емоційних потреб – від заспокоєння до вивільнення енергії. Водночас виявлено, що для окремої групи респондентів музика не виконує такої функції, що може бути зумовлено особистими вподобаннями чи відданням переваги іншим традиційним методам.

Ключові слова: пісня, подолання стресу, здобувачі вищої освіти, емоційна підтримка.

Постановка проблеми. В умовах війни молодь значно частіше має справу зі стресом, тривогою, втратами та невизначеністю, тому важливо забезпечити їм підтримку для відновлення психічного здоров'я. Існують різні підходи до тлумачення цього поняття, однак здебільшого психічне здоров'я пов'язують з таким станом психіки, що є сприятливим для реалізації можливостей особистості [1, с. 1412]. Упродовж останніх років стан психічного благополуччя викликає дедалі більшу стурбованість, що підтверджують результати сучасних досліджень щодо впливу війни на молодь України: наприкінці листопада 2022 р. 22% респондентів відзначили, що їх найбільше хвилюють поганий настрій, пригніченість, депресія, тривога, почуття самотності, тоді як ще у 2021 р. цей показник становив 11% [2, с. 16]. Одним із найвагоміших чинників, що руйнують психічне здоров'я, вважається стрес, який демонструє позитивні кореляції з депресією, а також такими показниками агресії, як непряма агресія, дратівливість, роздратування, підозрілість, почуття провини, ворожість тощо [3, с. 21]. Водночас ті самі опитування підтверджують, що респонденти соромляться визнавати проблеми психічного здоров'я або недостатньо їх усвідомлюють: потребу у психологічній допомозі заперечують 81% згаданих раніше учасників, кого ці проблеми турбують, а 7% не змогли визначитися з відповіддю [2, с. 17]. За таких умов постає питання про використання інших засобів підтримки психічного здоров'я, які б не лише мали терапевтичний ефект, а й були доступними в будь-який час і будь-якому місці в момент стресу, не мали фінансових обмежень, давали швидкий результат. Припускаємо, що потенційно такі можливості мають словесно-музичні твори. Ідеться про пісні, що мають глибокий вплив на емоції людини та віддавна використовувалися українцями для психологічної підтримки в різних життєвих ситуаціях, тож вважаємо за необхідне проаналізувати їхні можливості на сучасному етапі в умовах війни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зауважимо, що вплив музики загалом і пісень зокрема на психоемоційний стан людини впродовж тривалого часу був об'єктом наукового зацікавлення представників різних наукових галузей – психологів, літературознавців, педагогів, лікарів тощо. Чимало напрацювань у цій сфері акумулювала музикотерапія, що набула вже значного поширення в багатьох країнах світу. В Україні вплив музики на психоемоційний стан підлітків вивчала Я. Калиниченко: результати анкетування, оприлюднені у 2016 р., підтвердили, що 60,87% респондентів звертаються саме до музики в моменти поганого настрою або негативних емоцій для їх подолання, причому першочергово із цієї метою ними вибиралася класична музика, рок та попмузика [4, с. 176]. Прикметно, що за оцінками учасників опитування ефективність такої терапії була досить високою: покращення настрою спостерігалось у 84,78% випадків під час прослуховування сучасної музики. Значний потенціал цього виду мистецтва для забезпечення відчуття душевного спокою та комфорту, зняття втоми й зарядження позитивною духовною енергією констатують також І. Малашевська та М. Лазука. Водночас, на відміну від попереднього означеного вище дослідження, матеріали їхньої роботи допомагають сформулювати уявлення про те, якій музиці віддають перевагу респонденти, що грають у музичних гуртах та закінчили музичну школу, тобто мають спеціальні знання та навички в цій сфері, – блюз, класика, джаз, соул, каліпсо, реггі, арт- і джазрок [5, с. 47]. Автори також зазначають, що прослуховування музики допомагало зменшити рівень артеріального тиску, позбутися депресивних станів, стресів, тривоги, переживань і страждань. Інше дослідження так само акцентує увагу на музикотерапії як методі збереження психічного здоров'я особистості, зокрема зазначається, що вона особливо ефективна в разі неврозів, емоційної нестабільності та багатьох порушень психічної сфери [6, с. 69].

Широкий спектр питань щодо впливу музики на настрій і емоції людини висвітлено в закордонних наукових публікаціях. Наприклад, експериментально було доведено, що прослуховування популярних життєрадісних пісень посилює позитивний вплив і зменшує негативне сприйняття в дорослих респондентів зі США [7], героїчна музика викликає здебільшого позитивні, захопливі, конструктивні та мотиваційні думки, тоді як сумна – спокійні та демотиваційні [8]. Краще зрозуміти позитивний ефект музики для організму людини допомагають дослідження її впливу на ендокринну, вегетативну, когнітивну й емоційну сфери людської реакції на стрес. В одному з таких досліджень група здорових жінок, середній вік яких становив 25 років, проходила стандартизований психосоціальний стрес-тест (TSST) після прослуховування розслаблювальної музики ("Miserere", Allegri): у результаті було зафіксовано її переважний вплив на вегетативну нервову систему (в аспекті швидшого відновлення), і меншою мірою на ендокринну та психологічну реакцію на стрес [9].

Мета статті – дослідити значення пісні у психологічній підтримці майбутніх правоохоронців під час війни, визначити її вплив на емоційний стан здобувачів вищої освіти, а також ефективність використання цього ресурсу у стресових ситуаціях для підтримки їхнього психологічного благополуччя.

Основні завдання роботи такі: 1) охарактеризувати пісню як стародавній інструмент підтримання психічного благополуччя; 2) проаналізувати особливості використання пісень різних жанрів як засобу психологічної підтримки; 3) оцінити роль пісні у формуванні позитивних емоційних переживань та стійкості; 4) розробити рекомендації щодо використання такого мовного ресурсу для психологічної підтримки здобувачів вищої освіти.

Для збору інформації використовувалося письмове опитування у формі анкетування в онлайнному форматі за допомогою гугл-форм, для оброблення результатів – частотний аналіз. Для участі в дослідженні була сформована невелика випадкова вибірка із 44 здобувачів і здобувачок вищої освіти за спеціальністю «Правоохоронна діяльність» Донецького державного університету внутрішніх справ, до складу якої ввійшли чоловіки (14 осіб) і жінки (30 осіб). Такий склад і обсяг вибірки пояснюється завданнями пілотажного дослідження, що полягають у розробленні й апробації процедури дослідження, а також з'ясуванні найбільш загальних тенденцій щодо використання мовних ресурсів у стресових ситуаціях для підтримки психологічного благополуччя.

Дослідження було організовано в індивідуальній формі, період проведення – січень 2025 р. Опитування базувалося на принципах добровільності, анонімності, індивідуального підходу з дотриманням усіх етичних стандартів.

Стимульним матеріалом послуговували запитання інтерв'ю, що поділялися на три групи. Перша група охоплювала запитання, пов'язані з використанням мовних ресурсів у стресових ситуаціях. Друга група запитань стосувалася впливу мовних ресурсів на емоційний стан респондентів. Третя група була спрямована на з'ясування важливості мовних ресурсів у психологічній підтримці здобувачів і здобувачок вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Психоемоційна підтримка у кризові періоди набуває особливого значення. Коли люди лишаться наодинці із проблемою, вони часто відчувають потужний емоційний тиск, який збільшує ризик тривожних розладів, депресії, панічних атак

тощо. Непоодинокими є випадки, коли погіршується стан фізичного здоров'я, адже стрес і тривога здатні спричинити або загострити різні захворювання, як-от серцево-судинні хвороби, порушення сну. За таких умов турбота про себе є дієвим інструментом на шляху до більш ефективного подолання труднощів і відновлення психоемоційної рівноваги.

У цьому контексті цілком закономірно постає питання про психологічну стійкість, тобто «здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я, особистісну цілісність» [10]. Вона є ключовим чинником для багатьох різновидів діяльності, зокрема й навчання, оскільки визначає потенціал особистості ефективно долати труднощі, боротися зі стресом і адаптуватися до змін у процесі навчання. Якщо навіть у мирний час студентам не завжди вдається зберігати високий рівень мотивації, підтримувати спокій і рівновагу в умовах стресових ситуацій, контролювати думки та поведінку, обмежувати таким способом негативний вплив емоцій на освітній процес, то під час воєнних конфліктів це завдання істотно ускладнюється, оскільки досить легко піддається паніці, відчаю та зневірі, а травми та супутні симптоми не лише погіршують здатність навчатися, а й відбиваються на особистих стосунках та інших аспектах повсякденного життя. У такому разі ефективні інструменти зниження рівня стресу та збереження позитивного настрою набувають особливої ваги.

До таких цілком умотивовано уналежнюють мовні ресурси. Загальновідомо, що мова має потужний терапевтичний ефект. Наприклад, рідна мова може допомогти зменшити рівень стресу, тривожності через відчуття знайомості та комфорту, яке виникає в мовця завдяки рідному слову. Художня література, словесно-музичні твори або навіть просто спілкування рідною мовою можуть послуговувати засобом емоційної розрядки, створити атмосферу безпеки й допомогти розслабитися. Окрім того, мовні ресурси віддавна є потужним інструментом для підтримання морального духу у складних ситуаціях, зокрема в часи війни, бо передають ідеї, що надихають, підтримують і мотивують. Ідеться про відомі цитати, національні гасла, патріотичні пісні та вірші, здатні покращити настрій, підтримати віру у свої сили та в перемогу навіть у найважчі миті. Завдяки таким мовним засобам людина може почуватися частиною великої спільноти, що діє заради загального блага.

З-поміж названих мовних ресурсів особливу увагу привертають пісні. Вони активно впливають на психоемоційний стан людини, допомагають їй впоратися з емоційним напруженням. З одного боку, експерименти переконливо доводять, що груповий спів, наприклад, має здатність знижувати рівень кортизолу (гормону стресу) в організмі та покращувати настрій у дітей і підлітків із психічними розладами [11]. З іншого боку, саме лише прослуховування музики діє так само ефективно: про це свідчать результати амбулаторного дослідження, у якому взяли участь студенти університету під час звичайного навчального й екзаменаційного тижнів [12]. Мелодія пісень заспокоює нервову систему, а ритм створює відчуття упорядкованості та стабільності, що особливо важливо в моменти хаосу.

Для перевірки гіпотези щодо ефективності використання пісень здобувачами вищої освіти у стресових ситуаціях під час збройного вторгнення було проведено власне емпіричне дослідження. Зібрані дані підтверджують, що більшість учасників анкетування (59,1%) справді вибирають пісні для боротьби зі стресом у різ-

них обставинах. Це означає, що нині музика для багатьох молодих людей набула вагомішого значення, ніж просто частина розважального контенту, основне призначення якого полягає в позбавленні нудьги. Якщо додати до цього показника ще 20,5% тих, хто звертається до пісень іноді, то отримаємо досить високий результат – 79,6% респондентів, які тією чи тією мірою покладаються на музику у стресових ситуаціях. На нашу думку, це є свідченням досить поширеної тенденції використання словесно-музичних творів як механізму саморегуляції у кризових умовах. Водночас спостерігаємо, що 20,5% респондентів ніколи не слухають пісні із цією метою, отже, для частини людей музика нічого не важить у плані емоційної підтримки, можливо, через індивідуальні особливості, культурні відмінності чи віддання переваги іншим методам (як-от спілкування, спорт, медитація, професійна психологічна допомога).

Також були проаналізовані результати щодо регулярності використання пісень для зменшення стресу. З-поміж респондентів кількісно переважають ті, хто слухають пісні щоденно (39%), трохи меншою є група учасників, які звертаються до музичних творів кілька разів на тиждень (34%), лише 27% відчують таку потребу зрідка. Незважаючи на виявлені розбіжності, цілком очевидним є той факт, що для багатьох молодих людей музика перетворилася на частину повсякденного життя, інтегровану як необхідний інструмент для підтримання емоційного стану. Це особливо актуально в часи повномасштабного вторгнення, коли спостерігається тенденція до пошуку доступних і простих засобів підтримання психологічної стійкості в умовах невизначеності та травм. Саме в такі моменти пісня стає не просто розважальним елементом, а універсальним і часто безкоштовним ресурсом, який може бути своєрідним «кратівним колом» для людей, які не мають доступу до професійної психологічної допомоги.

Згідно з результатами анкетування, у ситуаціях стресу 88% респондентів вибирають популярні пісні, що свідчить про однорідність музичних уподобань опитаної молоді. Вибір на користь саме цієї категорії, на нашу думку, можна пояснити схильністю молоді вибирати під час стресу найбільш доступний для сприйняття та знайомий контент. Популярній музиці властиві проста та ритмічна структура (часто створена під танці), нескладна мелодія, домінування голосу виконавця над акомпанементом, емоційна манера виконання, тексти про особисті емоції та переживання, стандартизована тривалість. Водночас популярні пісні легко запам'ятати, адже вони повсякчас транслюються через радіо, стримінгові сервіси чи соціальні мережі, що може пояснити своєрідним домінуванням у світі сучасної музики. На відміну від популярної музики, засвідчено незначний інтерес респондентів до народних і академічних пісень (по 5%). Такий розподіл пояснюємо тим, що обидва названі жанри можуть бути менш актуальними або менш доступними для сучасної молоді аудиторії. Народні пісні можуть асоціюватися з минулим, традиціями чи обрядовістю (весільні пісні, колядки та щедрівки до свят тощо), академічні – з високим мистецтвом, елітарністю, обмеженою доступністю, що не завжди відповідає потребі швидко досягти емоційного полегшення. Найнижчі показники мають духовні пісні, пов'язані з релігійними текстами, – 2%. Такий вибір можна трактувати двояко: з одного боку, можна припустити, що релігійна музика не є досить поширеним способом подолати стрес, а з іншого – це може бути пов'язано з персональними віруваннями респондентів

або відсутністю асоціацій духовної пісні з дієвим інструментом для зниження стресу.

З огляду на затребуваність сучасної популярної музики в молодого покоління учасникам було також запропоновано зробити вибір у межах цього багатожанрового напрямку. Відповідно до зафіксованих даних, попмузика в її різновидах (К-поп, гіперпоп тощо) продовжує домінувати (29%), однак її конкуренція з іншими жанрами є досить помітною. На нашу думку, це пояснюється широким спектром музичних уподобань респондентів, які у стресових ситуаціях можуть шукать не лише «класичний» поп, а й інші жанри. Припускаємо, що попмузика привертає увагу слухачів, адже здебільшого асоціюється з легкими мелодіями, позитивними емоціями, що підвищує вірогідність її використання у стресових ситуаціях. Значною є також частка респондентів, які вибрали інший сучасний тренд – реп (18%). Ритмічний речитатив під музику має глобальну популярність і може приваблювати прямолінійністю текстів і емоційною відвертістю виконавців, адже йдеться про здатність передавати сильні емоції, які резонують у складні моменти. Низку інших жанрів об'єднують подібні показники: рок – 11%, джаз – 11%, електронна музика – 10%, метал – 10%. Водночас разом їх частка значно перевищує попмузику. Це свідчить про відсутність чітко визначеного претендента на третю позицію. Прикметно, що у стресових ситуаціях респонденти вдаються як до більш інтенсивних, енергійних жанрів (рок, метал, електромусика), які допомагають «випустити пару» або відволіктися, тобто тоді, коли стрес потребує «виходу», так і джазу, що може бути ефективним тоді, коли потрібне заспокоєння. Наприклад, рок вирізняється значним емоційним впливом на слухачів, супроводжується викидами в них адреналіну, «забезпечує вплив на мозкові структури та підсвідомість, провокує певний рівень агресії» [13, с. 217]. За контрастом джаз пропонує своїм слухачам емоційно стримані, заспокоїливі, імпровізаційні мелодії [там само, с. 78] для релаксації під час стресу. Найнижчі показники в цій вибірці мають R&B (6%) і кантрі (5%). Такий розподіл може відбивати або їхню дещо меншу популярність серед українських респондентів, або незначну відповідність потребам у стресових ситуаціях. Наприклад, кантрі з його фольклорною основою часто асоціюється із сільською культурою, фермерами, преріями, Техасом, що може бути менш релевантним для респондентів із числа містян, а R&B супроводжується екзальтованістю і експресією, швидкими темпами, емоційним напруженням [там само, с. 214], які не завжди підходять для швидкого полегшення. Варто відмітити відсутність очевидного аутсайдера з-поміж жанрів, адже навіть спорадично вибрані мають деяку підтримку. Це може свідчити про те, що різні люди знаходять розраду в різних стилях залежно від особистих смаків чи емоційних потреб.

У межах наукової розвідки також було досліджено тематику пісень, яка молоді більше до вподоби у стресових ситуаціях. Як демонструють результати опитування, молодь у стресових ситуаціях здебільшого (29%) шукає емоційну підтримку в піснях, що пов'язані з особистими стосунками (сім'я, кохання, друзі). Такий вибір може свідчити про потребу у стабільності, безпеці, що зазвичай надають рідні та близькі люди. Теми кохання, сім'ї та дружби належать до так званих «вічних» тем, які віддавна хвилюють людство й водночас мають заспокоїливий ефект. Пісні про життя посідають друге місце у відсотковому відношенні (21%). Припускаємо, що молодь звертається до цієї тематики, адже вони надиха-

ють, мотивують, а також допомагають осмислити труднощі. Саме мотиваційні пісні часто містять позитивні повідомлення і акцентують на важливості боротьби із труднощами. Ефективним засобом у стресових ситуаціях, за оцінками респондентів, є гумористичні, жартильві пісні (18%). Цілком очевидно, що тут гумор не лише виконує розважальну функцію, а й слугує способом зняття емоційної напруги через сміх і легкість. Це також може бути своєрідним способом втечі від важких думок, неприємних емоцій і створення тимчасового відчуття радості. 14% респондентів вибрали пісні про минуле та спогади, наприклад дитинство. Такі пісні мають заспокійливий ефект, адже часто асоціюються з найбільш безтурботним періодом життя, приємними моментами. Останні дві групи репрезентують пісні про подорожі та природу, а також соціально-політичні пісні. Обидві групи мають 9% відповідей. Перші є свідченням прагнення людини втекти від повсякдення, шукаючи спокою і «емоційного перевантаження» у красі природи чи уявних мандрях. Соціально-політичні пісні мають менший вплив у моменти стресу, демонструють, вірогідно, бажання уникнути важких і напружених тем, однак для деяких респондентів вони можуть бути способом вираження громадянської позиції або пошуку солідарності у складні часи.

У межах дослідження учасникам було запропоновано оцінити вплив пісень на їхній емоційний стан під час стресу. Отримані результати дають змогу простежити кілька важливих тенденцій. По-перше, більшість учасників охарактеризувала його як позитивний (54,5%), а 31,8% уважають такий вплив на їхні емоції навіть «дуже позитивним». Сумарна кількість становить 86,3%, що підтверджує значний потенціал пісень як засобу для подолання стресу або покращення настрою. По-друге, зафіксовано відсутність негативних і дуже негативних оцінок (0%). Це може означати, що в межах проведеного дослідження респонденти не сприймали музику та пісні як такий елемент, що погіршує емоційний стан, тож вони або корисні, або нейтральні за таких умов. По-третє, виявлено незначну порівняно з іншими кількість нейтральних реакцій (13,6%). Такий показник підтверджує, що на деяку частину учасників пісні не мають значного впливу, що можна пов'язати з індивідуальними особливостями, типом стресу чи контекстом, у якому респонденти слухали пісні. Загалом результати увиразнюють таку тенденцію: пісні здебільшого є позитивним або щонайменше нейтральним чинником для регулювання емоцій під час стресу, тож мають практичне застосування, наприклад, у терапії чи повсякденному житті.

Під час анкетування також було з'ясовано, які емоційні зміни відчувають респонденти після прослуховування пісень. Найпоширенішою емоцією передбачувано стала радість (77,3%). На нашу думку, такий вибір переконує в дієвості пісень як способу покращити настрій, відчути енергію тощо. Друга позиція у здивування (27,3%), яке може виникати, якщо пісня містить несподівані елементи, наприклад незвичний

ритм, текст або мелодію. Також цьому сприяють новизна або креативність композиції, що викликає у слухача інтерес і захоплення, зміщує акцент із негативних думок, настрою. Наступною емоцією за кількісним параметром є сум (13,6%). Така реакція є абсолютно природною, адже чимало людей віддають перевагу меланхолійним пісням, що пережити чи осмислити події, складні моменти. В останню групу ввійшли гнів, страх і огида (4,5–2,3%), незначні показники яких є логічними з огляду на те, що люди нечасто звертаються до музичних композицій, які можуть викликати дискомфорт. Водночас припускаємо, що гнів може бути реакцією на агресивний ритм чи текст, страх – на тривожну мелодію чи слова пісні, огида – на аспекти, що суб'єктивно відштовхують слухача, як-от провокативний зміст. Як бачимо, позитивні або нейтральні емоції виразно переважають негативні.

Останнім здобувачі вищої освіти відповідали на запитання про важливість використання пісень для психологічної підтримки студентів в умовах війни. Їхні відповіді відбивають різні погляди, що, імовірно, залежить від власного досвіду, емоційного стану та ставлення до пісень як інструменту підтримки. 3-поміж них 13,6% уважають пісні «дуже важливими». Припускаємо, що до цієї категорії належать ті респонденти, які вже відчули позитивний вплив пісень на свій психологічний стан, змогли покращити настрій, побороти стрес, тривогу. Майже втричі більше учасників (38,6%) вибрали варіант «важливо», з одного боку, визнаючи потенціал пісень як засобу підтримки, а з іншого – не позиціонуючи їх як основний чи найефективніший метод. Імовірно, пісні виконують функцію допоміжного інструменту. Респонденти, які відповіли «не дуже важливо» (36,4%), очевидно, є більш скептичними або не відчувають потреби в такому підході. У зв'язку із цим маємо пригадати, що для частини респондентів пісні можуть асоціюватися більше з розвагою, ніж з інструментом психологічної підтримки, а також є високою вірогідність віддання переваги іншим дієвим способам подолання стресу. Остання група, яка вибрала категорію «неважливо», представлена 11,4%. Такий вибір можна пояснити індивідуальними особливостями респондентів, наприклад, відсутністю інтересу до музики, культурними відмінностями, прагненням до традиційних методів боротьби зі стресом у складний час.

Висновки. Проведене дослідження демонструє, що пісні, зокрема популярні, є важливим інструментом психологічної підтримки для багатьох здобувачів вищої освіти у стресових ситуаціях під час збройного вторгнення. Їхніми перевагами є доступність, розмаїття жанрів, на різний смак і потреби, а також емоційна значущість для молоді. Однак не всі респонденти використовують ці мовні ресурси для боротьби зі стресом, що свідчить про індивідуальні відмінності у способах емоційної підтримки. Результати можуть бути використані для подальших досліджень, зокрема в аспекті застосування інших мовних ресурсів для психологічної підтримки молоді.

Список використаних джерел

1. Тробюк Н., Тробюк А. Теоретичний аналіз поняття «психічне здоров'я» військовослужбовців Національної гвардії України. *Наукові перспективи*. 2024. № 4 (46). С. 1402–1416.
2. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь України. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/2023/Socdoslidjenja/Vpliv%20війни%20на%20молодь%20в%20Україні.2023.pdf (дата звернення: 17.02.2025).
3. Машак С., Вихор М. Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія «Психологія». 2023. № 3. С. 18–22.

4. Калиниченко Я. Вплив слухання музики на психоемоційний стан підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 172–181.
5. Малашевська І., Лазука М. Вплив музики на формування особистості молодого покоління. *Педагогічні науки : збірник наукових праць*. 2020. № 93. С. 44–49.
6. Мартинюк А., Малашевська І. Особливості використання музикотерапії як методу збереження психічного здоров'я особистості. *Молодь і ринок*. 2023. № 2 (210). С. 66–71.
7. Smith E.R., Brouder L.M., Lawlor C.E., Haefel G.J. Listening to a popular upbeat song can lead to more adaptive cognitive inferences for stressful events in non-clinical adult populations. *The British journal of clinical psychology*. 2023. Vol. 62 (2). P. 356–371. <https://doi.org/10.1111/bjc.12412>.
8. Koelsch S., Bashevkin T., Kristensen J., Tvedt J., Jentschke S. Heroic music stimulates empowering thoughts during mind-wandering. *Scientific Reports*. 2019. Vol. 9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-46266-w>.
9. Thoma M.V., La Marca R., Brönnimann R., Finkel L., Ehlert U., Nater U.M. The effect of music on the human stress response. *PLoS One*. 2013. Vol. 8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156>.
10. Романчук О. Психологічна стійкість в часи війни: індивідуальний та національний вимір. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 17.02.2025).
11. Grebosz-Haring K., Thun-Hohenstein L. Effects of group singing versus group music listening on hospitalized children and adolescents with mental disorders: A pilot study. *Heliyon*. 2018. Vol. 4 (12). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e01014>.
12. Linnemann A., Ditzen B., Strahler J., Doerr J., Nater U. Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*. 2015. Vol. 60. P. 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>.
13. Словник музичних термінів / уклад. : В. Тимків, О. Подручна. Київ, 2017. 312 с.

References

1. Trobiuk, N., & Trobiuk, A. (2024). Teoretychnyi analiz poniattia “psychichne zdorovia” viiskovosluzhbovtiv Natsionalnoi gvardii Ukrainy [Theoretical analysis of the concept of “mental health” of military personnel of the National Guard of Ukraine]. *Naukovi perspektivy [Scientific Perspectives]*, 4(46), 1402–1416 [in Ukrainian].
2. Volosevych, I., Kohut, I., Zherobkina, T., & Nazarenko, Yu. (2023). Vplyv viiny na molod Ukrainy [The impact of war on Ukrainian youth]. Retrieved from: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/2023/Socdoslidjenja/Vplyv%20viiny%20na%20molody%20%20Ukraini.2023.pdf [in Ukrainian].
3. Mashchak, S., & Vykhor, M. (2023). Osoblyvosti vplyvu stresu na psykichne zdorov'ia viiskovosluzhbovtiv [Features of the impact of stress on the mental health of military personnel]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya “Psycholohiia” [Scientific Bulletin of Uzhhorod National University. Series “Psychology”]*, 3, 18–22 [in Ukrainian].
4. Kalynychenko, Ya. (2016). Vplyv slukhannia muzyky na psykhoemotsiyni stan pidlitkiv [The impact of listening to music on the psycho-emotional state of adolescents]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii [Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies]*, 3, 172–181 [in Ukrainian].
5. Malashevskaya, I., & Lazuka, M. (2020). Vplyv muzyky na formuvannia osobystosti molodoho pokolinnia [The influence of music on the formation of the personality of the younger generation]. *Zbirnyk naukovykh prats “Pedahohichni nauky” [Collection of Scientific Works “Pedagogical Sciences”]*, 93, 44–49 [in Ukrainian].
6. Martyniuk, A., & Malashevskaya, I. (2023). Osoblyvosti vykorystannia muzykoterapii yak metodu zberezhenia psykichnoho zdorov'ia osobystosti [Features of using music therapy as a method of preserving personal mental health]. *Molod i rynek [Youth and Market]*, 2 (210), 66–71 [in Ukrainian].
7. Smith, E.R., Brouder, L.M., Lawlor, C.E., & Haefel, G.J. (2023). Listening to a popular upbeat song can lead to more adaptive cognitive inferences for stressful events in non-clinical adult populations. *The British journal of clinical psychology*, 62 (2), 356–371. <https://doi.org/10.1111/bjc.12412> [in English].
8. Koelsch, S., Bashevkin, T., Kristensen, J., Tvedt, J., & Jentschke, S. (2019). Heroic music stimulates empowering thoughts during mind-wandering. *Scientific Reports*, 9. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-46266-w> [in English].
9. Thoma, M.V., La Marca, R., Brönnimann, R., Finkel, L., Ehlert, U., & Nater, U.M. (2013). The Effect of Music on the Human Stress Response. *PLoS ONE*, 8(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070156> [in English].
10. Romanchuk, O. (n.d.). Psykholohichna stiikist v chasy viiny: indyvidualnyi ta natsionalnyi vymir [Psychological resilience in times of war: individual and national dimensions]. *Ukrainskyi instytut kohnityvno-povedinkovoi terapii*. Retrieved from: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ [in Ukrainian].
11. Grebosz-Haring, K., & Thun-Hohenstein, L. (2018). Effects of group singing versus group music listening on hospitalized children and adolescents with mental disorders: A pilot study. *Heliyon*, 4 (12). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e01014> [in English].
12. Linnemann, A., Ditzen, B., Strahler, J., Doerr, J., & Nater, U. (2015). Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*, 60, 82–90. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008> [in English].
13. Slovyk muzychnykh terminiv [Dictionary of musical terms] / uklad. V. Tymkiv, O. Podruchna. Kyiv, 2017. 312 s. [in Ukrainian].

Chornous Oksana,

Candidate of Philological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Social and Humanitarian Disciplines of Faculty № 1

(Donetsk State University of Internal Affairs, Kropyvnytskyi)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8770-8869>

THE ROLE OF SONGS IN THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF HIGHER EDUCATION STUDENTS DURING WARTIME

The article presents the results of a study on the use of songs by higher education students to cope with stress during a military invasion. A conducted survey confirmed that a significant portion of the surveyed young people turn to music as a means of self-regulation in crisis situations, assigning it the role of an important tool for emotional support rather than mere entertainment. At the same time, it was found that for a certain group of respondents, music does not serve this function, which may be due to personal preferences or a preference for other traditional methods.

The study also highlights the frequency of turning to songs as a means of support in challenging emotional situations: the largest group consists of students who listen to them daily, followed by a slightly smaller number of respondents who turn to songs several times a week, and the smallest group being those who listen only occasionally. This underscores the integration of music into the daily lives of young people as an accessible way to maintain psychological resilience amid uncertainty. The choice of popular songs, which dominate preferences due to their simplicity, rhythm, and emotional resonance, gains particular relevance. In contrast, folk, academic, and spiritual compositions are less in demand, likely due to their specificity or lower accessibility to a modern audience.

Within popular music, respondents prefer various genres, with pop and rap leading the way, though rock, jazz, electronic music, and metal also have their fans. This distribution illustrates the diversity of musical tastes and their application depending on emotional needs – ranging from relaxation to energy release. The themes of songs chosen in stressful situations are mostly related to personal relationships, life, or humor, reflecting a desire for emotional stability, motivation, or comfort.

Overall, the results affirm the positive impact of songs on the emotional state of young people, transforming them into a universal resource for psychological support in difficult times when access to professional help may be limited.

Key words: song, stress coping, higher education students, emotional support.

Надіслано до редколегії 28.02.2025