



Отримано: 07 січня 2026

Прорецензовано: 08 січня 2026

Прийнято до друку: 09 січня 2026

email: tetiana.chernous@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2026-20-67-73>Черноус Т. Ю. Сім'я, розділена війною, у фокусі музикотерапевтичної практики. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : серія «Психологія». Острог : Вид-во НаУОА, січень 2026. № 20. С. 67–73.

УДК: 159.922.1:316.362:78.071

Черноус Тетяна Юрївна,
доктор філософії зі спеціальності “Психологія”,
старший викладач кафедри психології,
Національний університет «Острозька академія»,
м. Острог, Україна,
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0003-4719-8256>

СІМ'Я, РОЗДІЛЕНА ВІЙНОЮ, У ФОКУСІ МУЗИКОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПРАКТИКИ

У статті здійснено системний аналіз феномену сім'ї, розділеної війною, в сучасному українському контексті з фокусом на можливостях сімейної музикотерапії як форми психосоціальної допомоги. Показано, що війна трансформувала вимушену дистанцію між членами родини з ситуативного явища у масову й структурно закріплену форму сімейного існування, що супроводжується хронічним стресом, дефіцитом взаємодірки, порушенням ролей і меж, а також накопиченням переживань втрати та невизначеності, зокрема «невизначеної втрати». Обґрунтовано, що вирішальною умовою стабілізації сімейної системи в умовах розлуки є не сама фізична відстань, а здатність родини до адаптивності, реорганізації взаємодії та підтримки емоційного контакту за обмеженої присутності.

Узагальнення досвіду сімейної музикотерапії засвідчує її високу відповідність запитам сімей, розділених війною, завдяки поєднанню регуляторної, комунікативної та символічної функцій музики. Музикотерапевтична допомога розглядається як багатовимірний ресурс, спрямований на відновлення внутрішніх і сімейних ресурсів, стабілізацію емоційного стану, підтримку процесів горювання, адаптацію до нових умов і зміцнення сімейних зв'язків. Особливе значення надається травмоінформованій та системно орієнтованій музикотерапії, у межах якої структура, передбачуваність і ритуалізованість музичної взаємодії виконують функцію регуляторного каркасу для сімей, що живуть у ситуації тривалої невизначеності.

Запропоновано модель музикотерапевтичної роботи із сім'ями, розділеними війною, що інтегрує рівень безпечного музикотерапевтичного простору, системний рівень сімейної взаємодії та індивідуальний рівень саморегуляції. Показано, що музикотерапія є значущим ресурсом збереження сімейної цілісності, відновлення відчуття «ми» та підвищення адаптивності родинної системи в умовах воєнного й післявоєнного часу. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язаних із вивченням довготривалих змін сімейних структур, ефективності системно орієнтованих музикотерапевтичних втручань і розвитком міждисциплінарних підходів допомоги.

Ключові слова: сім'я, розділена війною; дистантна родина; музикотерапія; адаптивність; саморегуляція; сімейна згуртованість; невизначена втрата.

Tetyana Chernous,
PhD in Psychology,
Senior Lecturer, Department of Psychology,
The National University "Ostroh Academy"
Ostroh, Ukraine,
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0003-4719-8256>

A FAMILY DIVIDED BY WAR IS IN THE FOCUS OF MUSIC THERAPEUTIC PRACTICE

This article presents a systemic analysis of families separated by war in the contemporary Ukrainian context, with a focus on the potential of family music therapy as a form of psychosocial support. It is demonstrated that war has transformed forced physical distance between family members from a situational phenomenon into a mass, structurally embedded mode of family existence. Forced separation, prolonged uncertainty regarding safety, the cyclical nature of separation and brief reunifications, as well as experiences of loss—including ambiguous loss—have altered not only the everyday organization of family life but also the very logic of maintaining closeness and family identity. Families separated by war increasingly function under conditions of chronic stress and diminished mutual support, where emotional availability, empathy, and trust become vulnerable to exhaustion, and individual psycho-emotional states acquire a mutually reinforcing, circular impact on the family system as a whole. In this context, shared psychological experiences of loss, uncertainty, and ambiguous loss complicate stabilization processes and intensify challenges related to roles, boundaries, and a sense of belonging.

At the same time, the analysis highlights the ambivalent nature of forced distance: while it constitutes a significant risk factor for family relationships, it may also stimulate the development of new forms of resilience, autonomy, and alternative ways of “being together.” The decisive factor in the stabilization of families separated by war is not physical distance itself, but the family system’s adaptive capacity, including the reorganization of roles, rules of interaction, functional hierarchy, and the maintenance of emotional contact under conditions of limited presence. Accordingly, the challenges faced by

war-separated families require a systemic approach focused not only on reducing individual distress but also on addressing patterns of mutual influence, role configurations, boundaries, and family resources as an integrated whole.

The experience of family music therapy demonstrates its high relevance to the needs of families separated by war, as music simultaneously fulfills regulatory, communicative, and symbolic functions. Music-therapeutic support is conceptualized as a multidimensional resource aimed at restoring internal vitality and emotional balance, supporting processes of mourning and adaptation to new life conditions, and strengthening family bonds. A key advantage of music therapy lies in its capacity to work with affect, traumatic experience, and themes of loss through nonverbal means, enabling safe expression and gradual integration of experiences without forcing premature or excessive verbalization. In the context of war, trauma-informed and systemically oriented music therapy gains particular importance, as structure, predictability, and ritualization of musical interaction function as a regulatory framework for families living in prolonged uncertainty.

The article proposes a model of music-therapeutic work with families separated by war that integrates a safe music-therapeutic space, a systemic level of family interaction, and an individual level of self-regulation. Music therapy is thus positioned as a significant resource for preserving family integrity, restoring a sense of “we,” and enhancing the adaptive capacity of family systems in both wartime and post-war contexts. The study also outlines directions for further research, including the examination of long-term changes in family structures, the effectiveness of system-oriented music therapy interventions, and the development of culturally sensitive, interdisciplinary models of support.

Keywords: families separated by war; distanced families, music therapy; adaptability; self-regulation; family cohesion; ambiguous loss.

Постановка проблеми. Сучасний український контекст уже більш, ніж чотири роки поспіль характеризується стійким зростанням кількості сімей, які не мають можливості бути разом через воєнні обставини, мобілізацію, вимушену міграцію, втрату житла та руйнування звичних соціальних зв'язків. Розділення в таких родинах набуває не епізодичного, а системного характеру, водночас, постаючи як тривала умова існування сім'ї та чинник, що впливає на зміну її внутрішньої організації, способів підтримки близькості, розподілу відповідальності, а також відчуття приналежності. У такому контексті ці зміни можуть бути розглянуті як прояв адаптивності сімейної системи, що формується у відповідь на тривалу дистантність і невизначеність, але водночас супроводжується підвищеними ризиками внутрішньої напруги та дезінтеграції. Це створює основну проблематику сім'ї, розділеної війною, як феномену, що за зовнішньої збереженості статусу «родини» несе підвищені ризики внутрішньої дезінтеграції, послаблення сімейної ідентичності та накопичення «непомітних» втрат у сфері щоденної взаємопідтримки.

У вітчизняній психології подібний режим тривалого сімейного розділення описується через поняття дистантної сім'ї, що розглядається як специфічна форма функціонування родинної системи за умов фізичної відсутності одного або обох батьків і супроводжується напруженням адаптаційних процесів та трансформацією взаємопідтримки [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Соціологічні дані перших місяців повномасштабного вторгнення чітко зафіксували масштабність вимушеної міграції та тимчасового розділення. За результатами опитувань групи «Рейтинг» у березні-квітні 2022 року 20% дорослого населення змінило місце проживання, 44% українців були змушені тимчасово розділитися зі своєю сім'єю, при цьому 93% тих, хто покинув домівки, декларували намір повернутися [11]. Надалі війна, як чинник впливу на сімейні структури, зокрема, стабільність міжособистісних відносин, дедалі більше набуває ознак довготривалої демографічної й психосоціальної трансформації [12]. Важливо, що у межах цієї трансформації проявляється амбівалентність наслідків, оскільки вимушена розлука може підсилювати як деструктивні процеси (стрес, конфліктність, порушення комунікації, емоційне віддалення), так і адаптивні (зростання автономії, переосмислення взаємних обов'язків, пошук нових способів підтримувати контакт та відчуття сімейної згуртованості). Такі суперечливі явища можуть бути описані в термінах адаптивності сімейної системи, що проявляється як напружена й нестійка перебудова взаємодії в умовах війни.

Однак у повсякденній реальності сімей, розділених війною, стає очевидним, що опосередкована цифровими технологіями комунікація не здатна компенсувати дефіцит безпосередньої взаємопідтримки, тілесної присутності та спільно прожитого часу як ключових ресурсів формування й підтримання відчуття сімейної згуртованості. Унаслідок цього зростають рівні тривожності, відчуття самотності, міжособистісної напруги та недовіри у стосунках, що підвищує ризики взаємного відчуження. Паралельно війна спричиняє трансформацію ролівої структури сім'ї. У частини родин відбувається змішування ролей, зсув відповідальності й влади в бік того члена сім'ї, хто фізично присутній та забезпечує виживання системи «тут-і-зараз», також зазначається передчасне дорослішання дітей і зростання емоційного навантаження на них. На макрорівні фіксуються й структурні зрушення. Зокрема зростає частка овдовілих, одиноків, сімей, де діти живуть без батьків із родичами, збільшується кількість дітей, позбавлених батьківського піклування внаслідок загибелі, полону, депортації або невідомого місцеперебування батьків [12]. Усе це підсилює уразливість сімейної системи як цілісності, що актуалізує потребу втручання, здатних працювати не лише з індивідуальними симптомами, а й із сімейними зв'язками, межами, ролями та способами підтримки близькості.

Спільною психологічною рамкою для багатьох конфігурацій розділення родин внаслідок війни стає ситуація втрати та невизначеності. У сучасних українських реаліях особливого значення набуває концепція невизначеної втрати як такого типу втрати, який підтримує тривалий дистрес саме через неможливість завершити процеси осмислення, «закрити» ситуацію та стабілізувати рольові й ідентифікаційні позиції. Невизначеність тут не є лише фоном війни, вона структурно вбудовується в повсякденність сім'ї, що живе в розлуці, формуючи тривалий стан очікування й «життя до повернення», коли психологічний простір родини може утримувати «як було до» навіть тоді, коли втрати вже є фактичними й незворотними. У термінах системної логіки це означає, що родина існує в режимі хронічного транзитного напруження, зокрема, між розлукою і короткими періодами контакту чи возз'єднання, між потребою в близькості та необхідністю адаптуватися до нового розподілу функцій, між надією та ризиком повторної травматизації [5; 6; 17].

У цьому контексті стабілізація сім'ї, розділеної війною, постає як питання адаптивності сімейної системи та здатності зберігати функціональну ієрархію й межі, приймати нові ролі та підтримувати емоційний контакт в умовах обмеженої доступності. Саме характер стабільності рольових відносин та спосіб функціонування сім'ї, що тривало живе у вимушеному розділенні є критичними маркерами відмінності між традиційною сімейною організацією та сім'єю, що перебуває у вимушеній дистантності. За таких умов відсутність одного з членів сім'ї зумовлює нестійкість розподілу ролей, перерозподіл функцій і відповідальності, а також зміну способів підтримки емоційної близькості, що водночас підсилює сімейну напругу й актуалізує потенціал для реорганізації системи» [16]. Проблематика сім'ї, розділеної війною, таким чином, не може бути вичерпана описом просторової дистанції, оскільки її основу складає порушення щоденної взаємопідтримки, що проявляється у хронічній невизначеності та в системних змінах ролей, меж і відчуття приналежності.

Із огляду на це, пошук ефективних шляхів допомоги закономірно актуалізує системну логіку втручання, у межах якої сім'я розглядається як взаємопов'язана система, а симптоми як результат і водночас чинник підтримання циркулярних процесів. У цій перспективі психотерапевтичне втручання спрямовується не лише на зменшення симптоматики, а й на підтримку адаптивності сімейної системи як цілісного утворення.

Дані про стресові стани населення України в контексті війни засвідчують зростання ворожості й агресивності, депресивних проявів та соматизації, що супроводжують порушення адаптації в умовах тривалого стресу. Поряд із цим фіксуються зростання тривожності, підозрливості і недовіра, а також зміни міжособистісної чутливості та самооцінки, які проявляються у підвищеній емоційній напрузі та спотворенні соціального сприйняття. У системній перспективі одночасна присутність емоційних, тілесних і міжособистісних проявів свідчить про їхню взаємну залученість у циркулярні процеси підтримання напруги, де кожен із рівнів не лише відображає стан системи, а й впливає на інші, що дозволяє говорити про нелінійний, взаємопов'язаний характер психосоціальних процесів [13]. Перенесення цієї логіки на рівень сімейних відносин означає, що підтримка має бути комплексною. З одного погляду, вона має бути спрямованою на зменшення симптоматики та покращення саморегуляції окремих членів сімейної системи, а з іншого – сприяти відновленню контакту, узгодженню взаємодії, ролей і меж, щоб забезпечити підтримку функціонування сім'ї як цілісної системи.

Мета і завдання дослідження. Метою статті є аналіз феномену сім'ї, розділеної війною, у системній перспективі та обґрунтування потенціалу сімейної музикотерапії як підходу підтримки таких родин. Завданнями дослідження є визначення особливостей функціонування дистантних сімей в умовах війни, аналіз психологічної рамки переживання розділення, невизначеної втрати та моделювання структури роботи із сім'ями, розділеними війною на основі методу музичної терапії.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах війни та вимушеної дистантності музикотерапія набуває статусу самостійно значущого предмета аналізу механізмів впливу на сімейну систему. У межах такого аналізу ключовим постає питання того, як музикотерапевтична взаємодія може одночасно підтримувати процеси індивідуальної саморегуляції та сприяти відновленню зв'язків між членами родини, впливати на трансформацію патернів взаємодії, полегшувати узгодження сімейних ролей і меж, а також підтримувати сімейну згуртованість. Важливим у цьому контексті є те, що музикотерапія дозволяє репрезентувати й поступово відбудовувати цілісність сімейної системи через проєктивне та ізоморфне перенесення сімейних відносин у музичний простір [15].

Музикотерапевтична взаємодія створює можливість символічної репрезентації сімейної системи у зовнішньому просторі звучання, де внутрішні процеси взаємодії можуть бути представлені у формі музичних структур. Завдяки цьому музичний матеріал здатний відображати розподіл ролей, патерни близькості й дистанції, залучення й не залучення окремих членів, а також переживання присутності фізично відсутніх осіб, що є особливо значущим для сімей, розділених війною [15].

Проєктивність методу дозволяє виносити переживання, афекти та напруження за межі вербальної комунікації, відтворюючи їх у ритмі, динаміці та організації звучання. Ізоморфність, своєю чергою,

забезпечує структурну відповідність між організацією музичного процесу та організацією сімейної системи. Для сімей, розділених війною, це має практичне значення, оскільки в умовах тривалого стресу комунікація часто або надмірно раціоналізується і втрачає емоційну глибину, або загострюється і переходить у конфлікт під впливом накопиченої напруги, страху й виснаження.

Треба зазначити, що поширення травмоінформованої модальності музикотерапії в Україні є закономірною відповіддю на реальність, де значна частина запитів сімей прямо чи опосередковано пов'язана з травмою, розлукою та невизначеною втратою. Показово, що в сучасній практиці зростає використання музикотерапевтичних технік, які раніше переважно належали до рецептивного спектра й рідше застосовувалися в міжособистісному, зокрема сімейному, вимірі, що розширює можливості роботи з травмою саме в контексті стосунків [2].

Актуальність травмоінформованого підходу у музикотерапії обумовлюється необхідністю повернення до почуття захищеності, передбачуваності та здатності до ефективної емоційної регуляції. Музикотерапевтичний простір створює такі рамки безпеки, спираючись на музичні засоби, форми музичної взаємодії та терапевтичний стосунок, як базову можливість контакту та емоційної присутності, полегшуючи процес вербалізації болісних або амбівалентних переживань у роботі з травматичним досвідом [3].

У межах музикотерапевтичних механізмів зцілення травматичного переживання, описаних Моше Бенсімоном у роботі з травмованими дорослими, підкреслюються важливість стимулювання релаксації, відновлення спонтанності та гри, експресії почуттів, відчуття контролю й синхронізації з оточенням [4]. У випадках втрати відчуття агентності та виникнення стану безпорадності внаслідок переміщення та тривалої невизначеності, музикотерапевтичні практики рекомендують поєднувати техніки, що підсилюють відчуття передбачуваності дії з можливістю вибору, що сприяють відновленню відчуття само-ефективності. Для сімей, які живуть у режимі вимушеної дистантності, ці механізми мають значення не лише на індивідуальному а й на системному рівнях. Зокрема, відновлення відчуття контролю може реалізовуватися через структуровані музичні форми, які дозволяють брати активну участь у взаємодії, ініціювати та вести процес спільного музикування. Повторювані пісенні структури, знайомі приспиви та чітко окреслені музичні ролі дозволяють відмовитись від пасивності та повернутись до позиції активного учасника спільного досвіду [4].

Музикотерапевтичний простір створює умови для реалізації багаторівневої структурної роботи із сім'єю, де структурованість і передбачуваність музичної рамки підтримують процеси індивідуальної саморегуляції, зниження збудження та стабілізації емоційного стану, що підтверджується результатами досліджень щодо впливу музикотерапії на симптоми посттравматичного стресу, тривожності тощо [2; 8; 9; 10]. Також створюються умови для відновлення міжособистісної синхронізації, узгодження ролей і меж та підтримки сімейного зв'язку як системного процесу, що дозволяє розглядати музикотерапевтичні інтервенції як засоби, здатні діяти одночасно на індивідуальному та міжособистісному рівнях. Моделюючи музикотерапевтичну структуру роботи із сім'ями, розділеними війною, маємо зазначити її багатошаровість, що реалізується на основі поєднання компонентів: створення безпечного музикотерапевтичного простору сім'ї (П-простір); репрезентація сімейної структури та цілісності, на основі проєктивного та символічного відтворення системи, що забезпечує аналітичну роботу на рівні сімейних зв'язків, ролей і патернів взаємодії (С – система); підтримку індивідуальних процесів саморегуляції, адаптації та відновлення окремих членів родини (І – індивід).

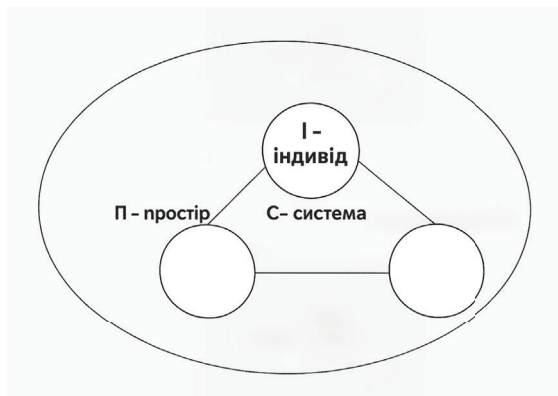


Рис. 1. Системна модель взаємодії рівнів музикотерапевтичного втручання (РСІ)

Структурований музикотерапевтичний простір (Р) виконує контейнерну функцію, створюючи умови для безпечної роботи з травматичним матеріалом і базовими афектами. Музична взаємодія на системному рівні (С) дозволяє зробити видимими та доступними для трансформації способи організації сімейної взаємодії через ізоморфне відображення системної динаміки у музичному процесі. На індивідуальному

рівні (I) музична терапія підтримує процеси емоційної регуляції та інтеграції афектів, що узгоджується з даними досліджень щодо її ефективності у роботі з посттравматичним стресом і пов'язаними з ним проявами [2; 3; 7; 10].

Опис і систематизація музикотерапевтичних технік у сучасній європейській традиції засвідчують, що практична робота в цій модальності ґрунтується не на ізольованих вправах, а на цілісних терапевтичних діях, співвіднесених із цілями, сеттінгом і якістю контакту. Саме на цьому наголошується у статті Доротеї Шторц «Техніки музикотерапії», де техніки розглядаються як елементи ширшої терапевтичної логіки, що поєднує інтервенцію, спостереження та оцінювання змін у взаємодії, а не як стандартизований набір процедур [14].

Подібна логіка лежить і в основі системно орієнтованої музикотерапії, де вибір і застосування технік визначаються динамікою системи, а не лише симптоматикою окремого клієнта. У цьому контексті показовою є концептуалізація системно-музикотерапевтичних інтервенцій, запропонована Маркусом Гензелем у книзі «Системні концепції для музикотерапії», виданій у співавторстві з Андреас Цойх та Генрік Юнгаберле [15]. У цій праці, спираючись на системну теорію, автори подають покрокові описи музикотерапевтичних технік із чітким зазначенням терапевтичного сеттінгу та цілей, а сама термінологія безпосередньо вказує на їхню системну психотерапевтичну орієнтацію.

У межах цієї статті запропоновано аналітичне впорядкування описаних Гензелем та його колегами технік у співвідношенні з розробленою моделлю роботи із сім'ями, розділеними війною, що дозволяє розглянути їхній функціональний потенціал у різних площинах терапевтичного втручання. У межах безпечного музикотерапевтичного простору (П – музикотерапевтичний простір сім'ї) центральне місце посідають інтервенції, спрямовані на стабілізацію та ресурсування. До них належать *активація ресурсів і створення захисного простору, ресурсне фантазування з допомогою музики, техніка сповільнення часу, а також «музика майбутнього»*. Ці форми роботи забезпечують передбачуваність і структурованість терапевтичного процесу та створюють умови, за яких сімейна система може витримувати контакт із темами розділення, втрати й невизначеності без надмірного емоційного перевантаження. У цьому вимірі музика функціонує як контейнер, що підтримує відчуття безпеки і слугує основою для подальшої терапевтичної взаємодії.

На системному рівні (С – рівень сімейної взаємодії) застосовуються техніки, які дозволяють репрезентувати та досліджувати організацію сімейної системи. До них належать *музична сімейна скульптура, системно-музична структурна розстановка, діалогічна варіація, а також екстерналізація симптомів за допомогою музики*. Через темп, динаміку, ритм і просторове розміщення звучань у цих інтервенціях стають відчутними патерни близькості й дистанції, розподіл ролей, способи залучення й не залучення членів родини. Для сімей, розділених війною, це створює можливість зробити помітними структурні зміни, пов'язані з відсутністю, зміщенням ролей і порушенням меж, і поступово працювати з їх перебудовою.

Індивідуальний вимір (І – рівень окремого члена сімейної системи) охоплює техніки, спрямовані на роботу з внутрішніми станами й афектами. До них належать *рецептивна та активна робота з базовими афектами, імпровізація масштабування, робота з внутрішніми частинами, зокрема техніка «внутрішнього оркестру», а також утилізація ідеомоторної динаміки, техніка сповільнення часу, музика майбутнього*. Ці інтервенції дозволяють інтегрувати суперечливі емоційні стани без надмірної опори на вербалізацію, що є особливо важливим у контексті травми й хронічного стресу.

Важливим доповненням до інтервенційної роботи є оцінювання якості відносин і динаміки контакту. У цьому контексті доречним є використання діагностичного інструментарію оцінки якості відносин (EQ), розробленої Карін Шумахер, що містить сім режимів відносин і ґрунтується на Я-концепції Деніел Н. Стерна. Як зазначається в теоретико-методичних оглядах, зокрема у «Віденських статтях про музикотерапію», такі інструменти виконують не лише діагностичну, а й орієнтаційну функцію, допомагаючи співвідносити вибір музикотерапевтичних технік з актуальним станом контакту та потребами системи [14].

Узагальнюючи, аналіз системно-орієнтованих музикотерапевтичних інтервенцій та діагностичних інструментів, є прикладом цілісного системного підходу до структурної роботи із сім'єю. У межах окресленої музикотерапевтичної моделі, що поєднує роботу з безпечним терапевтичним простором, з організацією сімейної взаємодії та з внутрішніми процесами окремих членів родини. Така багаторівнева логіка є релевантною для роботи із сім'ями, розділеними війною, де симптоми, взаємодія і структура системи перебувають у тісному взаємозв'язку та потребують узгодженого терапевтичного впливу.

Висновки та узагальнення щодо теми сучасних дистантних сімей в Україні та досвіду сімейної музикотерапії вказують на те, що війна трансформувала вимушену дистанцію між членами родини з відносно маргінального або ситуативного феномену у масову, структурно закріплену форму існування родини. Вимушене розділення, тривала невизначеність безпеки, циклічність розлуки й коротких воз'єднань, а також досвід втрат (у тому числі невизначених) змінили не тільки побутову організацію сімейного життя,

а й саму логіку підтримки близькості та сімейної ідентичності. Українська сім'я, розділена війною, дедалі частіше постає як система, що функціонує в умовах хронічного стресу та дефіциту взаємопідтримки, де емоційна доступність, співпереживання і довіра стають вразливими до виснаження, а прояви психоемоційного стану окремих членів родини набувають взаємопосилувального, циркулярного впливу на всю сімейну систему. У цій реальності спільною рамкою для різних конфігурацій сімей, розділених війною, стає переживання психологічної втрати, невизначеності та «невизначеної втрати», що ускладнює стабілізацію та загострює проблеми ролей, меж і приналежності.

Разом із цим узагальнення матеріалу дозволяє зафіксувати амбівалентність вимушеної дистантності: вона водночас є фактором ризику для стосунків і умовою, що провокує формування нових моделей витривалості, автономії та пошуку альтернативних форм «бути разом». Вирішальною змінною у стабілізації сім'ї, розділеної війною, виявляється не сама фізична відстань, а здатність системи до адаптивності, прийняття нових ролей і правил взаємодії, відновлення функціональної ієрархії та підтримки емоційного контакту в ситуації обмеженої присутності. У цьому контексті проблематика сім'ї, розділеної війною, потребує системного підходу, орієнтованого не лише на зниження дистресу окремих її членів, а й на роботу з динамікою взаємних впливів, рольовими конфігураціями, межами та ресурсами родини як цілості.

Досвід сімейної музикотерапії в цьому полі демонструє високу відповідність запитам сімей, розділених війною, оскільки музика здатна одночасно виконувати регуляторну, комунікативну та символічну функції. Узагальнення результатів свідчить, що музикотерапевтична допомога в роботі з такими родинами реалізується як багатовимірний ресурс, спрямований на відновлення внутрішніх сил і життєвого тону, стабілізацію емоційного стану, підтримку процесів горювання та адаптації до нових умов через зміцнення сімейних зв'язків.

Ключовою перевагою музикотерапії у цьому контексті є її здатність працювати з афектами, травматичним досвідом і темами втрати у невербальний спосіб, підтримуючи безпечну експресію та поступову інтеграцію переживань без примусу до передчасної або надмірної вербалізації.

В умовах війни особливого значення набуває травмоінформована та системно орієнтована музикотерапія, у межах якої структура, передбачуваність і ритуалізованість музичної взаємодії виконують функцію регуляторного каркасу для сімей, що живуть у ситуації тривалої невизначеності. Регулярні музичні послідовності, ритм, темп і чітке окреслення ролей сприяють відновленню відчуття контролю, заземлення та узгодження між членами сімейної системи.

У межах цієї логіки музикотерапія постає як релевантна форма психотерапевтичного втручання, що дозволяє працювати з сімейною системою на кількох рівнях одночасно. Завдяки проєктивним й ізоморфним механізмам музичної взаємодії сімейні відносини можуть бути символічно представлені у музичному просторі, відкриваючи можливість усвідомлення й трансформації патернів близькості та дистанції, розподілу ролей, способів залучення й не залучення членів родини, а також переживання присутності фізично відсутніх осіб у ситуаціях, коли вербальна комунікація є обмеженою, виснаженою або перевантаженою травматичним змістом.

Запропонована модель музикотерапевтичної роботи із сім'ями, розділеними війною, що поєднує рівень безпечного музикотерапевтичного простору, системний рівень сімейної взаємодії та індивідуальний рівень саморегуляції, дозволяє цілісно осмислити механізми терапевтичного впливу й впорядкувати використання музикотерапевтичних технік відповідно до актуальної динаміки сімейної системи.

Тому, музикотерапія постає як значущий ресурс психосоціальної підтримки сімей, розділених війною, здатний сприяти збереженню сімейної цілісності, відновленню відчуття «ми» та підвищенню адаптивності родинної системи в умовах тривалої невизначеності воєнного й післявоєнного часу.

У цьому зв'язку окреслена у статті проблематика не може вважатися вичерпаною. Динамічний характер воєнного контексту, тривалість і мінливість форм розділення сімей, а також накопичення відкладених психосоціальних наслідків розлуки зумовлюють потребу подальшої системної наукової роботи, спрямованої на осмислення довготривалих змін сімейних структур, механізмів адаптації та ризиків дезінтеграції в умовах війни та післявоєнного відновлення. Перспективним напрямом таких досліджень є емпіричне вивчення ефективності системно орієнтованих музикотерапевтичних втручань у роботі з різними конфігураціями сімей, розділених війною, а також розвиток міждисциплінарного діалогу, що дозволяє формувати культурно чутливі та науково обґрунтовані моделі допомоги для українського контексту.

Література:

1. Кулеша Н. П. Психологічна адаптація студентів із дистантних сімей до умов навчання у ВНЗ як етап особистісного і професійного розвитку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*, Випуск 30. Острог, 2014. С. 81–87. <https://eprints.ua.edu.ua/>



2. Beck, B. D., & Mumm, J. L. (2015). Music therapy for posttraumatic stress disorder in refugees: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy, 44*, 99–107. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.002>
3. Beer, L. E., & Birnbaum, J. C. (Eds.). (2022). *Trauma-informed music therapy: Theory and practice* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003200833>
4. Bensimon, M., Amir, D., & Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The Arts in Psychotherapy, 35*(1), 34–48. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.09.002>
5. Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. W. W. Norton & Company.
6. Boss, P. (2017). Ambiguous loss and the family. *Journal of Family Theory & Review, 9*(4), 416–430. <https://doi.org/10.1111/jftr.12217>
7. Hadar, T., Slabu, L., Franco, F., Fedotiuk, T., & Coombes, E. (2025). Music with displaced dyads: Ukrainian parents' perspectives on a music therapy group. *Journal of Loss and Trauma, 1–26*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2556425>
8. Hernandez-Ruiz, E. (2005). Effect of music therapy on the anxiety levels and sleep patterns of abused women in shelters. *Journal of Music Therapy, 42*(2), 140–158. <https://doi.org/10.1093/jmt/42.2.140>
9. Jespersen, K. V., & Vuust, P. (2012). The effect of music listening on sleep quality in traumatized refugees: A pilot study. *Journal of Music Therapy, 49*(2), 205–229. <https://doi.org/10.1093/jmt/49.2.205>
10. Landis-Schack, N., Heinz, A. J., & Bonn-Miller, M. O. (2017). Music therapy for posttraumatic stress disorder: A systematic review. *Journal of Music Therapy, 54*(4), 334–365. <https://doi.org/10.1093/jmt/thx019>
11. Rating Group. (2022, March 19). Sixth nationwide survey: Adaptation of Ukrainians to conditions of war. https://old.ratinggroup.ua/en/research/ukraine/shestoy_obschenacionalnyy_opros_adaptaciya_ukraincev_k_usloviyam_voyny_19_marta_2022.html
12. Slyusar, L. (2023). *Ukrainska sim'ia v umovakh viiny* [The Ukrainian family in the conditions of war]. *Demohrafiia ta sotsialna ekonomika – Demography and Social Economy, 2*(52), 3–20. <https://doi.org/10.15407/dse2023.02.003>
13. Sotsiologichna hrupa «Reitynh» & Instytut sotsiologii NAN Ukrainy. (2023, November 10). Stresovi stany naselennia Ukrainy v konteksti viiny. Reitynh Group. <https://www.ratinggroup.ua/news/stresovi-stany-naselennya-ukrainy-v-konteksti-viiny>
14. Storz, D. (2020). *Tekhniki muzykoterapii* [Music therapy techniques]. In T. Shtegemann & E. Fitzthum (Eds.), *Praktychnyi posibnyk z muzykoterapii: Videnskyi kurs lektsii* (Vol. 11, Ukr. ed.). Vydavnytstvo BONA.
15. Hänsel, M., Zeuch, A., & Jungaberle, H. (2009). Systemische Konzepte für die Musiktherapie.
16. Venher, H. S. (2015). Psychological peculiarities of role relations in distant families. In S. D. Maksymenko & L. A. Onufriieva (Eds.), *Problems of Modern Psychology: Collection of research papers...* (Issue 27, pp. 103–117). Aksioma.
17. Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). Guilford Press.