

УДК 781.1 (784.7)

DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/87-2-23>**Ярослава ОЛІЙНИК,**

orcid.org/0009-0008-7834-9997

викладач кафедри мистецької освіти

Житомирського державного університету імені Івана Франка

(Житомир, Україна) jaroslavauniverprace@ukr.net

КОЛИСКОВА ПІСНЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

У статті досліджено мелодичні, образні, вербальні особливості колискової пісні як засобу відновлення та регулювання емоційного стану людини, проаналізовано її лікувально-терапевтичну дію на психо – емоційний стан людини різної вікової категорії. Здійснено аналіз дослідження українських музикознавців щодо української спадщини народних колискових та окремих авторських, а також проаналізовано досвід міжнародних музичних терапевтів щодо сфери використання колискової пісні та її безпосереднього впливу на свідомість та підсвідомість людини. Виокремлено такі три архетипи колискових як космологічні, трансформаційні, психологічні. Наприклад, представлені в статті дослідження вказують на те, що колискова пісня покращує сатурацію крові у передчасно народжених немовлят, знімає тривожність, страх. Проаналізовано типові риси мелодій колискових, відокремлено у традиційні, авторські, інструментальні. Серед українських телепередач були відомі дитячі, де на всю країну трансливалися колискові пісні. Співуючи своїй дитині колискові пісні, матір вже з дитинства впливає на основні засади характеру дитини, її поведінку, емоційний стан, огорожує її від стресів і емоційної нестійкості. За своєю специфікою та інтонаційним змістом українські колискові пісні близькі до жанру замовлянь – навіювань, мали апотропеїчну функцію, тому мелодика української колискової має свої особливості, такі як монотонність, вузький діапазон, специфічний, медитативний ритм, загалом мінорні тональності. З'ясовано, що існували колискові позитивного змісту, а були й інші, так звані смертні колискові – голосіння. Пояснено значимість материнської колискової на рівнях національної самоідентифікації, тим самим підкреслено вагомість ролі сім'ї в сучасному світі егоцентризму, а надто ролі матері та дитини. Визначено місце застосування колискової пісні та її доступність як терапевтичного засобу в рамках рецептивної, композиторської, активної терапії мистецтвом музики. Обґрунтовано актуальність досліджуваної теми. У висновках визначено вплив колискової пісні на регуляцію емоційного стану людини та її роль як самоідентифікатора особистості.

Ключові слова: колискова пісня, мелодія, стресовий стан, музична терапія, навіювання, апотропеїчна.

Yaroslava OLIINYK,

orcid.org/0009-0008-7834-9997

Lecturer at the Department of Art Education

Ivan Franko Zhytomyr State University

(Zhytomyr, Ukraine) jaroslavauniverprace@ukr.net

LULLABY AND ITS INFLUENCE ON THE EMOTIONAL STATE OF A PERSON

The article examines the melodic, imaginative, and verbal features of a lullaby in a means of restoring and regulating a person's emotional state, analyzes its therapeutic effect on the psycho-emotional state of a person of different age categories. The article analyzes the research of Ukrainian musicologists on the Ukrainian heritage of folk lullabies and some author's lullabies, and the experience of international music therapists on the scope of lullaby use and its direct impact on the consciousness and subconsciousness of a person is also analyzed. The following three archetypes of lullabies are identified: cosmological, transformational, and psychological. For example, the studies presented in the article, indicate that a lullaby improves blood saturation in premature babies, relieves anxiety and fear. The typical features of lullaby melodies are analyzed, separated into traditional, author's, and instrumental. Among Ukrainian television programs, there were well-known children's programs where lullabies were broadcast throughout the country. By singing lullabies to her child, a mother influences the basic principles of the child's character, behavior, emotional state, and protects him from stress and emotional instability from childhood. In terms of their specificity and intonation content, Ukrainian lullabies are close to the genre of incantations – suggestions, and had an apotropaic function, therefore the melody of the Ukrainian lullaby has its own characteristics, such as monotony, a small diapason, a specific, meditative rhythm, and generally minor keys. It is found that existed lullabies of positive content, and there were others, the so-called death lullabies – laments. The significance of the mother's lullaby is explained at the levels of national self-identification, thereby emphasizing the importance of the role of the family in the modern world of egocentrism, and especially the role of the mother and child. Also is determined the place of application of the lullaby and its availability as a therapeutic tool within the framework of receptive, compositional, and active therapy with the art of music. The relevance of the research topic is substantiated. The conclusions determine the influence of the lullaby on the regulation of a person's emotional state and its role as a self-identifier of the personality.

Key words: lullaby, melody, stressful state, music therapy, suggestion, apotropaic.

Постановка проблеми. Ми живемо в час, коли рівень стресу в людей з усього світу підвищений, темп життя зашвидкий, ми переживаємо багато кардинальних змін, особливо це стосується України, народ якої вже довгий час живе в умовах війни та постійного стресу, тривожних очікувань, руйнуванні традиційних цінностей. Рівень загальної психічної напруги тільки зростає причому як серед дорослого населення так і серед дітей. Також довготривалий стрес призводить до того, що людина перебуваючи у постійному напруженні, починає гірше відчувати свої фізичні потреби, тому може не помічати змін у стані здоров'я. Наші обмінні процеси порушуються, як наслідок, відбувається зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах, рівень емоційного інтелекту падає. Все це призводить до серйозних порушень функціонування організму. Страждають: центральна нервова й ендокринна системи, респіраторна та серцево-судинна системи, м'язова, травна, імунна, репродуктивна системи. З'являються гнітючі відчуття, тривожність, страх, колосально збільшена кількість людей з гострими панічними атаками. Одним з методів подолання стресових станів в сучасному світі є музикотерапія, її дія має безпосередній, контрольований вплив музики на свідомість та підсвідомість, почуття людей різних вікових категорій. Про лікувальну дію музики на організм людини відомо ще з давніх часів. На думку давньогрецьких корифеїв Арістотеля, Піфагора, Платона сила впливу музики є у встановленні гармонії у всьому Всесвіті і відновленні порушеної гармонії людського тіла. В історії культури України музика була невід'ємною частиною життя прадавніх українців. Вагому роль в українських музичних традиціях займали родинно-побутові пісні, які зародилися ще в первісному суспільстві. Зокрема українська колискова – пісня матері, що являє собою унікальне явище в нашій музичній культурі. Колискова пісня в українській національній традиційній культурі виступає символом материнської любові, джерелом захисту дитини, а отже має особливу роль у становленні психо-емоційного розвитку особистості. Досі її вплив та значимість в музичній культурі України була зведена до пісні дитинства, фольклорної спадщини, проте як сучасного засобу впливу на свідомість та самоідентифікацію ґрунтовного дослідження не мала. В умовах втрат та розчарувань, безнадійності, колискова пісня може стати ефективним засобом корекції емоційного стану людини.

Аналіз досліджень. В роботі використано методи аналізу синтезу узагальнення функціо-

налізації, метод пояснення, систематизації. Проаналізовано українські наукові джерелознавчі матеріали таких авторів як Марчун, Сивачук, Савельєва-Кулик, Ніколаєнко, а також звукозаписи колискових пісень з інтернет простору. Також проаналізовано наукову літературу західних науковців, зокрема клінічні дослідження нью-йоркського хоспісу.

Мета статті. Дослідити та визначити характерні особливості колискової пісні як засобу відновлення та регулювання емоційного стану людини. Через колискову пісню надати ще більшої вагомості образу матері в мистецтві.

Виклад основного матеріалу. Колискова пісня має лікувальний вплив на психіку людини. Як свідчить відомий закон біології – в кожному організмі закладена історія розвитку його виду, що продовжувалася мільйони років до нього. Іншими словами, індивідуальний розвиток організму повторює в згорненому, стислому вигляді розвиток еволюційний. Причому це положення визнане справедливим і на психологічному рівні (К. Г. Юнг). Одним з дієвих методів в психотерапії є спогади з дитинства – тобто повернення дорослого організму до того фізіологічного стану нервової системи, який властивий дитині раннього віку (Савельєва-Кулик, 2014: 12). Людина повертається назад в часі, коли вона була дитиною, з'являється відчуття захисту, заспокоєння. Вона поринає у той колишній дитячий світ материнської колискової, тепла матері, оптимізму, надії, як наслідок відбувається відновлення життєвих сил. Навіть короткочасне перебування в цьому доросло-дитячому стані може надати цілющу дію на душевні рани, зняти з плечей вантаж психологічних проблем, а також допомогти позбутися численних порушень в роботі організму, викликаних психосоматичними розладами. Звідси, з самого раннього періоду життя дитини тісно пов'язане з материнською турботою, теплом, тембром її голосу, який немовля розпізнає вже на 24 тижні вагітності (Савельєва-Кулик, 2014: 15). І саме колискова пісня матері є тією першою музикою в житті маленької людини, а голос матері має один з найбільших впливів на дитину. Традиційна українська колискова пісня має свої певні особливості:

- 1) монотонність;
- 2) низхідний рух та невеликий амбітус (вузький діапазон);
- 3) прості лагідні слова рідною мовою;
- 4) специфічний медитативний темпоритм, який нагадує ритм дихання людини у стані спокою;
- 5) досить часто мінорна тональність.

Мелодії українських колискових зазвичай прості, виконуються тихим голосом, здебільшого у нижчих регістрах, в повільно-помірних темпах, а такі ритми заспокоюють дитину, так як відтворюють її коливання в утробі матері.

Співаючи своїй дитині колискові матір вже з дитинства впливає на основні засади характеру дитини, її поведінку, емоційний стан, огорожує її від стресів і емоційної нестійкості. За своєю специфікою та інтонаційним змістом українські колискові пісні близькі до жанру замовлянь – навіювань. У колисковій мати висловлює побажання, що мають здійснитись у житті дитини – наприклад привертання щасливого майбутнього. Побажання матері виконували роль оберега – вберегти дитя від будь-якої небезпеки. Зміст колискових пісень свідчив про вірування наших пращурів ще з доби язичництва. Живими істотами поставали міфічні образи як-от Дрімота, Сон, Бука, а також анімалістичні такі як Кіт-Воркіт, Місяць, Гулі (голуби), велике значення надавалося магії рослин – руті, м'яті, сон-траві, барвінку. Українська матір завжди була сповнена побутових турбот, їй життєво важливо було, щоб дитятко мало здоровий тривалий сон, тому така багата українська спадщина колискових пісень. Поруч з позитивними за мелодією та сюжетом існували народні колискові й іншого змісту – голосіння, плачу, де образ смерті поставав як звільнення від горя та трагічної реальності буття матері дитинки. Українські дослідники теми смерті в колісанках пов'язували з тяжким економічним становищем матері, народженням дитини-каліки чи байстрюка. Вважається, що побажання смерті не були спрямовані саме на дитину, а на ту чужу сутність (хворобу), яка мучила дитину й не давала їй спати, а також щоб обманути, перехитрити смерть і прогнати її від дитини. Ось як виражалось це в текстах таких пісень:

1. Ой спи дитя не проснись,
поки мати з поля прийде,
да три квіточки принесе/
2. Иди Буку за сарай, та дитину не лякай/
3. А-а-а
Пішла мати жито жати, та не собі – пану,
Рости сину, не гни спину
Та на чужій ниві, добузь життя моє діте, то
будеш щасливий/
4. Люляй же мій, люляй,
Шмарю я тя в Дунай,
В Дунай або в воду
Дитину молоду.

На противагу цим пісням є велика кількість світлих, чуттєвих колісанок, таких як «Котику сіренький», «Ой ходить сон», «Ой люлі люлі,

налетіли гулі», «Спи дитино спи», «Ой спи дитя». Характерним для мелодії цих колискових є певна опорна нота-зупинка, навколо якої повторюється один і той самий мотив в діапазоні інтервалу квінти-кварти, максимально септіми. Наприклад, в колісанці «Котику сіренький» в тональності ре мінор, це нота мі, Ой люлі, люлі, налетіли гулі (тональність соль мінор) нота соль.

Українська колискова пісня виконує функцію навіювання, програмування, психіки дитини на краще майбутнє (Ніколаєнко, 2011: 14). Матір є образом любові, надії, захищеності і тому такий вид навіювання, навіть введення в гіпнотичний стан через колискову пісню, цілком доцільно використати в сеансах музикотерапії, гіпнотерапії як засобу подолання тривожних станів, апатії у людини, як засіб регулювання емоційного стану. Звичайно ж прості прослуховування та виконання колискових для себе, самотійно, теж корисні для зниження нервової напруги і досягнення душевного катарсису.

Момент співу колискової для своєї дитини є формою особливого єднання матері та малютка, енергетичний зв'язок, який є і буде нерозривним усе життя людини. Терапевтична, заспокійлива дія колискової впливає і на матір теж – стомлена турботами вона зрештою відпочиває, милується своїм дитятком, стає чуттєво близькою зі своїм малям. Спів колискових є надважливим, адже він дарує відчуття захисту, безпеки, стабільності маленькій людині, а в подальшому і дорослої особистості. У відділеннях інтенсивної терапії новонароджених Нью-Йорку активно використовують колискові в музичній терапії, адже дослідження ще 2000-х років показали, що спів колискових знижує тривожність у дітей та матерів (взагалі у дорослих), покращує сатурацію крові у передчасно народжених немовлят (Джоанна Лоуві, 2015: 7). Дослідження свідчать, що використання колискових пісень є успішним засобом подолання тривожності, страху. Так, наприклад, клінічні дослідження в нью-йоркських хоспісах підтвердили, що 73% учасників досліді отримали релаксацію, а 37% навіть зниження болі. В рамках цього досліді колискова використовувалась спеціалістами як спонтанне, імпровізаційне музичне втручання під час музикотерапії. В даному випадку це була рецептивна музична терапія – прослуховування колискової. Також використовували композиторську музичну терапію – створювали колискові пісні (мелодії) самотійно з клієнтом. Однією з терапевтичних колискових в США є пісня роду, тобто родинний музичний твір, що виконувався і має значення для певної сім'ї.

Американський науковець та дослідник Геллер підтримує використання коліскової пісні в музичній терапії з метою самозаспокоєння, відчуття благополуччя, піклування про себе або ж інших. Коліскові пісні та мелодії у дорослих особистостей полегшують стан самотності, страху. Для деяких осіб з розсіяною увагою, порушенням пам'яті коліскова підходить через простоту мелодій в межах квінти-кварти, легкість сприйняття та короткий зміст, незначну концентрацію уваги (короткочасну). Також, як вже зазначалося раніше, в українській фольклорній спадщині є коліскові сумного змісту з елементами плачу, голосіння. Цікавим є факт що і американськими музичними терапевтами-науковцями звернуто увагу на такий тип коліскових, оскільки він допомагає тяжкохворим виразити у такій пісні вокальну експресію горя. Так само як і в українських коліскових, американському слову «коліскова» приписують визначення ритмічного, повторюваного співу, щоб заспокоїти, заколисати дитину та разом з тим виплакати болючі обставини (Джоанна Лоуві, 2015: 16).

Повільний ритм пісні – 60–82 удари в хвилину є показниками серцебиття дорослого під час відпочинку. Отже, важливість виконання (використання) коліскової пісні доведена клінічними дослідженнями науковців. Загалом у зарубіжному музичному мистецтві виділяють три архетипи коліскових пісень:

- психологічні, тематикою яких є маленькі зміни у житті людини;
- трансформаційні, тематичною базою стають значні особисті зміни;
- космологічні (філософські) на тему безпеки людини у Всесвіті.

Також, за українським науковцем Н. Сивачук, серед основних функцій коліскової є пізнавальна, емоційна, психотерапевтична, функція формування естетичного чуття. Отже використання коліскової пісні в терапевтичних цілях підходить всім віковим категоріям людей. Коліскова пісня є тісно пов'язаною з образом матері – є емоційною чуттєвою пам'яттю і повертає людину спогадами у дитинство – там де було їй добре, де вона почувала себе захищеною.

Відтак розбалансований, дисгармонійний стан психіки упорядковується, настає емоційна рівновага. Навіть якщо спогад коліскової непов'язаний з матір'ю (у деяких випадках) всеодно використання коліскової пісні як засобу подолання стресу є доцільним. Є так завдяки специфічності мелодії цієї пісні з низхідним рухом, повторюваності мелодичних мотивів, тихій помірній динаміці,

низькому регістру та позитивному поетичному тексту. Виходячи з таких характеристик очевидно що коліскова має ознаки медитації. Виконання коліскової пісні можна прирівняти до активної медитації, завдяки монотонному ритму її мелодії.

Застосування коліскової пісні можливе як в активній музикотерапії так і в рецептивній, адже не тільки прослуховування а й виконання пісні лікує психічний стан та змінює настрій. Задля досягнення позитивного терапевтичного ефекту важливим є також значення образного змісту коліскової пісні. Українські традиційні коліскові були наділені магічною функцією, як вже писалося раніше в статті, тому був притаманним опис живих істот чи звернення до них – птахів, тварин, звернення до рослинного світу. Так образ голуба символізував янгола-охоронця, а котик був символом оберегу, заколисував дитину. Персонаж котик походить із стародавніх українських традицій запускання в нову оселю сакральних тварин – півня або kota. Особливе значення мають згадування міфічних істот Сна, Дрімоти, які здатні приспати дитину і охороняти її сон. Коліскові в яких зустрічаються рослинні символи мають найбільше споріднених рис із замовляннями – навіюваннями. М'ята була символом очищення від негативу, барвінок – символом сили, енергії, рута – краси, розквіту. З точки зору лікувального впливу на психіку важливим є і колір цих рослин, барвінок – ніжний фіолетовий – усуває почуття паніки і тривоги, символізував трійцю – дитинство, зрілий вік, старість, батька, матір, дитя. Рута – червоний, що є символом любові в українському фольклорі, м'ята – зелений, використовується для усунення шоку і стресу, допомагає сконцентруватись, в українській культурі символізував надію, мир, спокій (Хомік, 2009: 10).

Окрім традиційних народних коліскових, в українському музичному мистецтві існує багато авторських колісанок. Ці пісні орієнтовані не лише на дитину, а й на дорослого (коханій, брату, чоловіку). Ще з епохи романтизму у колісанці відбулося злиття слова і музики, важливим стало вираження думки завдяки звукові. Наприклад, в академічній класичній музиці коліскова це вже не просто невеличка пісня, а нерідко музичний твір з сюжетною лінією, такою є коліскова С. Людкевича «Спи дитинко моя», Є. Станковича «Коліскова» (з фольк-опери «Коли цвіте папороть»), «Вечірня пісня» К. Стеценка. Цікаво, що «Вечірня пісня» трансливалась у 80–90 роках щовечора в телепрограмах для дітей «Вечірня казка», фактично здійснюючи рецептивну терапію діткам усієї країни. В цій телепередачі вона була у вико-

нанні сопрано з оркестром, композитор же написав її для голосу у супроводі фортепіано. Поетичний текст В.Самійленка було трохи змінено, не використано такі рядки як: «світи ще годину, бо рано ще спати, милуй нас, як мати, теплом обгортай. Ніжна, легка мелодія, класичні 4-ри тактні фрази, ритмічне, в розмірі 6/8 «погойдування» фігурацій фортепіанної фактури, мажорна тональність, півтонові зітхання, казкові гармонії, усе разом у ансамблевому синтезі голосу з фортепіано позитивно впливає на свідомість слухача, розслаблює напружений мозок, повертає у світлі спогади.

Ще спокійнішою, і справді заколисуючою є фортепіанна колискова (h moll) Я. Степового. Повторювані мотиви, що рухаються хвилюю розвинути у вищій реєстр і недосягаючи кульмінаційної опорної точки повертаються в початковий (1–2 октава фортепіано). Інструмент фортепіано визнано одним з найважливіших в музичній терапії через його інтимність, експресивність, тож не тільки спів колискових, а і їх інструментальні варіанти варті дослідницької уваги (Ейві Гілбоа, 2011: 16).

За останні 30 років різними українськими композиторами та авторами було написано і виконано сотні колискових пісень. Серед авторів найвідомішими є Леся Горова, Алла Мігай, Ольга Токар та ін. Також завдяки відомій дитячій телепередачі «На добраніч діти» на каналі УТ-1, сьогоднішнє 40-річне покоління знає колискову «Спи засинай», «Сонько дрімко».

В Україні видано чимало збірок колискових пісень, найновішою стала книга «Колискова 21 століття Vol. 1: що тебе заколисує?», куди входять партитури сучасних авторських українських колискових. Автором цього видання є українська

письменниця, поетеса, перекладач та журналіст Наталя Маринчак. У книзі зібрано результати її власного мистецького пошуку та погляди на колискову сучасних художників, композиторів, музикантів, письменників, які використовують у творчості жанр традиційної колискової. Спираючись на думку гіпнолога, психотерапевта, фольклориста, філолога, священника стає більш зрозумілим, чому сучасна авторська колискова перетворюється на абсолютно нове явище в сучасному мистецтві.

Висновки. Підводячи підсумки можна стверджувати, що колискова пісня є унікальним явищем в музичній культурі нашого народу, засобом музичного мистецтва, яке впливає на емоційний стан людини різної вікової категорії. При застосуванні колискової як засобу терапії задіяні слухова, зорова, та чуттєва сфери психофізіології людини. Лікувальний вплив здійснює мелодія, що впливає на психіку через слух, а поетичний текст відновлює через асоціативний зв'язок у пам'яті – спогади про раннє дитинство, про матір, її почуття любові, образи рослин – їх колір та пахощі, образи тварин, міфічних істот – повертає в магічний світ казки, дитячих мрій. Тобто здійснюється комплексний позитивний вплив на психіку через звук, колір та запах (які відтворює пам'ять). Відбувається відновлення нервової системи, покращення настрою, відновлення почуття надії, полегшення внутрішнього душевного стану. Отже колискова пісня здійснює вплив на емоційну регуляцію, що є ключовим аспектом психічного здоров'я. Звернення до мистецтва традиційних колісанок є допоміжною сходинкою в оновленні свого духовного «Я» та усвідомленням своєї етнічної самоідентифікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Савельєва-Кулик Н.О. Музична терапія в інтегральній медицині: навч. посіб./К.:Інтерсервіс, 2014.-138 с.
2. Співаємо дітям: народні та авторські колискові українські колискові. URL: https://learning.ua/blog/202301/spivaiemo-ditiam-narodni-ta-avtorski-ukrainski-kolyskovi-chastyna-1/#google_vignette (дата звернення 10.03.2025)
3. Гіпнотерапія: перетворення свідомості та гармонізації душі. URL: https://itmed.org/clinik_articles/gipnoterapiya-peretvorenniya-svidomosti-ta-garmonizatsiya-dushi/ (дата звернення 1.02.2025)
4. Ніколаєнко С. Психологічні особливості базових видів сугестії. Світогляд -філософія-Релігія: Зб.наук.пр.– Суми: ДВНЗ "УАБС НБУ", 2011.–№1(1).– Бібліогр.: 6 назв.– укр.
5. Joanne Loewy NICU music therapy: song of kin as critical lullaby in research and practice URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25773633/> (data zvernennia 1.02.2025)
6. Avi Gilboa Whats a piano? Music therapists Portray the Music Personality of the piano. Music Therapy Perspectives 2011, 29(2):138-148
7. Марчун О. В. Поетика української народної колискової пісні: мотиви, функції, образи. Автореф. Дис..кандид. Філолог.наук.Київський національний університет імені Тараса Шевченка. 2005.
8. Сивачук Н. Виховний потенціал українських народних колискових пісень. Початкова школа. К. 2006. – №1. – С. 51–55.
9. Друзьок А. Колискові пісні східної Волині (за матеріалами експедиційних записів). Студії мистецтвознавчі. 2013. № 3-4. С. 91–101.
10. Хомік О. Є. Оберегові образи в українських колискових піснях. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Філологія». 2009. №56. С. 155–160.

REFERENCES

1. Savelieva-Kulyk N.O. (2014) Muzychna terapiia v intehralnii medytsyni: [Music therapy in integrative medicine:] navch.posib./К.: 138.[in Ukrainian]
2. Spivaiemo ditiam: narodni ta avtorski kolyskovi ukrainski kolyskovi.[Singing to children: folk and author's lullabies Ukrainian lullabies]. [in Ukrainian] URL: https://learning.ua/blog/202301/spivaiemo-ditiam-narodni-ta-avtorski-ukrainski-kolyskovi-chastyna-1/#google_vignette (data zvernennia 10.03.2025)
3. Hipnoterapiia: peretvorennia svidomosti ta harmonizatsii dushi [Hypnotherapy: transformation of consciousness and harmonization of the soul] URL: https://itmed.org/clinic_articles/gipnoterapiya-peretvorennia-svidomosti-ta-garmonizatsiya-dushi/ (data zvernennia 1.02.2025).[in Ukrainian]
4. Nikolaenko S. (2011) Psykholohichni osoblyvosti bazovykh vydiv suhestii [Nikolayenko S. Psychological features of basic types of suggestion]. Svitohliad -filosofia-Relihiia: Zb.nauk.pr.– Sumy: DVNZ "UABS NBU", №1(1).– Bibliohr.: 6 nazv.[in Ukrainian]
5. Joanne Loewy (2015) NICU music therapy: song of kin as critical lullaby in research and practice URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25773633/> (data zvernennia 1.02.2025)
6. Avi Gilboa (2011) Whats a piano? Music therapists Portray the Music Personality of the piano. Music Therapy Perspectives 29(2):138-148
7. Marchun O. V. Poetyka ukrainskoi narodnoi kolyskovoi pisni: motyvy, funktsii, obrazy (2005) [Poetics of the Ukrainian Folk Lullaby: motives, functions, images.]. Avtoref. Dys. kandyd. Filoloh. nauk. Kyivskyi natsionalnyi universytet imeni Tarasa Shevchenka. [in Ukrainian].
8. Syvachuk N. (2006) Vykhovnyi potentsial ukrainskykh narodnykh kolyskovykh pisen. Pochatkova shkola. [Educational potential of Ukrainian folk lullabies. Primary school.] №1. 51–55. [in Ukrainian].
9. Druziuk A. (2013) Kolyskovi pisni skhidnoi Volyni (za materialamy ekspedytsiinykh zapysiv). [Lullaby songs of eastern Volyn (based on expeditionary records).] Studii mystetstvoznachchi. № 3-4. 91–101. [in Ukrainian]
10. Khomik O. Ye. (2009) Oberehovi obrazy v ukrainskykh kolyskovykh pisniakh. [Amulet images in Ukrainian lullabies.] Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriia «Filolohiia» №56.155-160. [in Ukrainian].