

МУЗИКОТЕРАПІЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ЗМІСТ

MUSIC THERAPY: THEORETICAL FOUNDATIONS AND PSYCHOSOCIAL CONTENT

Статтю присвячено науковому обґрунтуванню теоретичних основ та психосоціального змісту музичної терапії. Осмислено використання її в різних сферах людської діяльності – соціальній, психологічній, педагогічній, освітній, терапевтичній та ін. Доведено дієвість її застосування для: розвитку соціальних зв'язків індивідів, покращення комунікації та інтеграції осіб з різними проблемами в соціум; покращення психічного здоров'я, зниження стресу, тривожності та депресії, розвитку емоційної рівноваги й самопізнання клієнта; сприяння в розвитку творчих здібностей, соціальних навичок та емоційного інтелекту в дітей та підлітків; формування психологічної компетентності учнів загальноосвітніх шкіл та підвищення ефективності освітньо-професійної підготовки фахівців соціогуманітарної сфери; допомоги в лікуванні психічних і фізичних розладів; сприяння вирішенню емоційних та психологічних проблем. Виокремлено й схарактеризовано соціальну, педагогічну, освітню, психологічну та терапевтичну функції музикотерапії, доведено її вплив на: сприяння інтеграції окремих індивідів у суспільство, розвитку їхніх комунікативних навичок, зниженню соціальної напруженості та покращенню взаємодії в групах; лікування психоемоційних розладів, травм та фізичних недуг; розвиток творчих здібностей, емоційного інтелекту та соціальних навичок у дітей, підлітків та дорослих; подолання стресу, депресії та тривожності, відновлення емоційної рівноваги та вираження емоцій і почуттів. Доведено дієвість музикотерапії в контексті емоційного очищення внутрішнього світу людини через катарсис, актуалізацію внутрішніх резервів, переживання й трансформування глибинних почуттів.

Ключові слова: музика, терапія, музикотерапія, психоемоційні розлади, творчість, катарсис, лікування, вплив, корекція, соціальна функція, педагогічна функція, освітня

функція, психологічна функція, терапевтична функція.

The article is devoted to the scientific substantiation of the theoretical foundations and psychosocial content of music therapy. Its use in various spheres of human activity – social, psychological, pedagogical, educational, therapeutic, etc. is comprehended. The effectiveness of its application is proved for: development of social relations of individuals, improvement of communication and integration of people with various problems into society; improvement of mental health, reduction of stress, anxiety and depression, development of emotional balance and self-knowledge of the client; assistance in the development of creativity, social skills and emotional intelligence in children and adolescents; formation of psychological competence of secondary school students and increase of the effectiveness of educational and professional training of specialists in the socio-humanitarian sphere; to the social, pedagogical, educational, psychological and therapeutic functions of music therapy are identified and characterised, its impact on promoting the integration of individuals into society, developing their communication skills, reducing social tension and improving group interaction; treatment of psycho-emotional disorders, trauma and physical ailments; development of creativity, emotional intelligence and social skills in children, adolescents and adults; overcoming stress, depression and anxiety, restoring emotional balance and expressing emotions and feelings. The effectiveness of music therapy in the context of emotional purification of the inner world of a person through catharsis, actualisation of internal reserves, experience and transformation of deep feelings is proved.

Key words: music, therapy, music therapy, psycho-emotional disorders, creativity, catharsis, treatment, influence, correction, social function, pedagogical function, educational function, psychological function, therapeutic function.

УДК 159.9:[615.851:78]

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.61>

Демура А. К.

здобувачка третього рівня вищої освіти
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Постановка проблеми. Значущість музикотерапії в сучасних умовах впливає із дедалі більших потреб психологічної практики в альтернативних методах корекційно-терапевтичного впливу та психосоціальної підтримки. У ситуації психоемоційних і стресогенних перевантажень музикотерапія набуває особливої важливості і як інструмент для полегшення психологічного стану, відновлення емоційної рівноваги та покращення якості життя людини. При цьому музикотерапія як інтегративний метод здатна позитивно впливати на її фізичне й психологічне благополуччя. Окрім того, музикотерапія має значну ефективність у контексті когнітивного, емоційного та соціального розвитку суб'єкта, що підкреслює важливість розуміння її теоретичних засад і дієвих механізмів психосоціального впливу. Детальне обґрунтування цього наукового феномену також уможливорює використання музикотерапії в різних контекстах, зокрема в медичному, психологічному та соціальному,

а осмислення психосоціального аспекту аналізованої проблеми дасть змогу сприяти укріпленню соціальних зв'язків, розвитку рефлексії та емпатії і покращенню міжособистісної взаємодії в сучасному суспільстві. Зважаючи на соціальний та терапевтичний потенціал музикотерапії, необхідно детально вивчити її теоретичні основи та належно обґрунтувати психосоціальний зміст.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Усебічне осмислення проблеми музичної терапії та напрямів і шляхів її використання є важливим завданням сучасної психологічної науки. Зазначимо, що різні аспекти музикотерапії, зокрема як дієвого інструмента терапевтичного й соціального впливу, привертати увагу багатьох дослідників галузі психології. Зокрема, сутність музикотерапії висвітлено в працях Г. Батищевої [1], С. Горбової [4], М. Крета [12], О. Львова [16; 29], І. Малашевської [18] та ін. Вплив музики на особистість проаналізовано Н. Герман [3], Г. Горбуліч [5], М. Кретом [12],

Н. Левчук [12], Б. Любан-Плоццю [17], В. Панченко [3], Г. Побережною [17; 20], М. Суботою [26] та ін. Як соціальне явище музикотерапію розглянуто Н. Герман [3], О. Львовом [16] та ін. Як медичне явище музикотерапію трактовано Н. Савельєвою-Кулик [23], D. Aldridge [32], J. V. Loewy [32] та ін. Як освітнє й педагогічне явище музикотерапію схарактеризовано Н. Євстігнєєвою [8], Е. Куцин [13], Г. Локаревою [15], І. Малашевською [18], Л. Сливкою [24] та ін. Як творчий процес музикотерапію обґрунтовано В. Григор'євою [6], С. Наumenко [19] та ін. Музикотерапію як метод психокорекції досліджено Г. Батищевою [1], В. Драганчук [7], Л. Литвинчук [14] та ін. Музикотерапію в системі здоров'язбереження особистості опрацьовано А. Золотарьовою [9], Є. Карпенком [11] та ін. Музикотерапію як метод психотерапевтичного впливу простежено Н. Жабко [16], Є. Карпенком [11], О. Львовим [16], В. Полюгою [21], С. Шабутіним [27], І. Шабутіним [27], Т. Штереманном [29], С. Хміль [27], Є. Фітцтум [29], M. Butters [30], D. Grocke [31] та ін. Так, можна констатувати, що питання музичної терапії залишається одним із ключових у психологічній науці, а його складність і багатовимірність актуалізують подальше вивчення цієї проблематики.

Виділення не вирішених раніше частин проблеми. Незважаючи на значну кількість праць, присвячених музикотерапії як психологічному феномену, низка значущих аспектів аналізованої проблеми залишається недостатньо вивченою. По-перше, недостатньо досліджено соціальне значення музикотерапії, що полягає в її здатності сприяти розвитку соціальних взаємодій, покращенню міжособистісних стосунків та зміцненню колективної згуртованості учасників. По-друге, залишається відкритим освітній та педагогічний зміст музикотерапії, сутність якого у використанні музики для розвитку особистості, покращення її когнітивних та емоційних здібностей, створення комфортного й підтримувального навчального середовища, а також з метою стимулювання інтелектуального та емоційного розвитку здобувачів. По-третє, актуальним є вивчення особливостей музикотерапії в контексті покращення психологічного здоров'я і розвитку емоційної сфери людини, що виявляється у використанні музики задля підтримки психологічного благополуччя, зниження стресу та розвитку емоційної стабільності суб'єкта, активізації емоційної відповіді на музику, вираження своїх почуттів, переживань і внутрішніх конфліктів у безпечній і підтримувальній атмосфері. По-четверте, залишається не до кінця з'ясованою ефективність різних видів музикотерапії – активної (гра на музичних інструментах, спів, рух під музику) і пасивної (прослуховування музики) в контексті зниження рівня стресу й тривожності, покращення настрою та забезпечення емоційної рівноваги. По-п'яте, недостатньо уваги приділено власне терапевтичним ефектам музикотерапії, її спроможності сприяти розвитку емоційної саморе-

гуляції, покращенню самопочуття та підвищенню адаптованості до стресових ситуацій у клієнтів з проявами депресії, тривожності, посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) та ін. Тому вважаємо, що обґрунтування теоретичних основ та психосоціального змісту музичної терапії є необхідним як для розуміння сутності й потенціалу аналізованого психологічного феномену, так і в контексті врахування чинників її ефективності й з метою забезпечення необхідних для дієвого музично-терапевтичного впливу психолого-педагогічних умов.

Мета дослідження – обґрунтувати теоретичні основи та психосоціальний зміст музичної терапії.

Виклад основного матеріалу дослідження й отриманих наукових результатів. Музикотерапія є багатогранним явищем, яке знаходить своє застосування в різних сферах людської діяльності. Оскільки музика має унікальну здатність проникати в найглибші сфери людської душі, вказане робить її невід'ємною частиною психотерапії. Також музикотерапія активно використовується як допоміжний інструмент при лікуванні психічних захворювань, для розвитку дітей з особливими потребами, під час реабілітації осіб, які пережили травми, а також для поліпшення емоційного стану в групах з різними соціальними проблемами. Музика також присутня в культурній та освітній сферах, де стає важливим засобом самовираження та розвитку творчих здібностей особистості. Застосування музикотерапії в цих сферах сприяє зміцненню соціальних зв'язків, розвитку емоційного інтелекту та підвищенню якості життя.

Аналіз наукової літератури показує, що термін «музикотерапія» походить від поєднання двох слів латинського та грецького походження, що в перекладі означає «лікування музикою». Він містить категорії «музика», яка походить від грецького слова *mousike* (μουσική τέχνη – мистецтво муз), та «терапії», що має грецьке коріння та означає «лікування» або «допомога». Визначення музикотерапії, згідно з Великим тлумачним словником сучасної української мови, характеризує її як метод лікування нервово-психічних захворювань за допомогою музики, що практично ототожнює аналізований феномен з лікувальним (терапевтичним) впливом музичних композицій [2]. 20-томний словник української мови музикотерапію трактує як різновид терапії, що використовує музику для корекції психоемоційного стану людини [25]. Сучасний психологічний словник інтерпретує музикотерапію в контексті застосування музичних засобів для лікування розладів нервової системи [28]. Інший психологічний словник також визначає музикотерапію як процес впливу музики на психіку людини з метою зниження психічної напруги, збудження та полегшення хворобливих станів психіки; при цьому підкреслюється позитивний ефект музики в боротьбі з депресивними розладами та важливість узгодженості музичних творів з емоційним станом пацієнта [22].

Музикотерапію визначимо як спеціалізований інструмент психологічної підтримки та психотерапевтичного впливу, який використовує музику для впливу на емоційний, психічний і соціальний стан людини, зокрема для зниження в неї проявів стресу, тривожності, депресії, гіперактивності та ін., гармонізації психоемоційного стану та підтримки психологічного здоров'я. Важливо враховувати, що музикотерапія може застосовуватися як для корекції психоемоційних порушень, як-от тривожність, депресія чи стрес, так і для розвитку особистості, покращення саморозуміння та міжособистісних взаємодій. Вона містить різноманітні методи й засоби – від активної участі в музикуванні до пасивного слухання музики, що вможливорює актуалізацію емоційних переживань, розвиток здатності до самовираження й сприяння глибшому розумінню внутрішніх процесів людини.

Зазначимо, що музикотерапія, окрім психотерапевтичних ефектів, забезпечує багатогранні соціальні, педагогічні, освітні та психологічні впливи. Так, музикотерапія в контексті соціального впливу використовується для розвитку міжособистісних зв'язків та інтеграції індивідів у суспільство. Вона дає змогу людям з різними статусами й психоемоційними проблемами відчувати єдність й усупільненість [29]. Під час групових занять на основі музикотерапії особи вчаться взаємодіяти, співпрацювати й виражати свої емоції в колективі, що сприяє розвитку в них соціальних та комунікативних навичок [10]. Музичну терапію як інструмент соціального впливу використовують для роботи з різними групами, зокрема особами з інвалідністю, літніми людьми, індивідами, які пережили важкі психічні травми або мають психосоціальні труднощі [1]. Музика, використана під час терапевтичних сеансів, посилює почуття належності до спільноти, що важливо для соціальної інтеграції індивідів.

Як інструмент психологічного впливу, музикотерапія застосовується для покращення психологічного здоров'я і розвитку емоційної сфери людини. Музика, маючи здатність впливати на почуття, змінювати настрій, боротися з негативними переживаннями і стресом, дає змогу підвищити самооцінку, підтримати емоційну рівновагу й розвинути вміння справлятися з внутрішніми особистісними конфліктами [10]. Музикотерапію часто використовують при подоланні тривожності, депресії, ПТСР та інших психічних порушень [20]. Музикотерапевтичні засоби сприяють глибшому розумінню себе, власних почуттів і налагодженню взаємодії з іншими людьми, що важливо для особистісного зростання, самопізнання, самовизначення й самоздійснення [30].

Музикотерапія як інструмент педагогічного впливу спрямовується на формування й розвиток творчих здібностей і соціальних навичок у дітей та підлітків. Музикотерапевтичні засоби часто використовують у закладах дошкільної, позашкільної, загальної середньої і вищої освіти для розвитку

емоційного інтелекту, покращення когнітивних функцій, а також для корекції поведінкових проблем здобувачів [8]. Музика допомагає створити комфортну атмосферу для їх самовираження, навчання й розвитку, до того ж сприяючи формуванню в них навичок співпраці, командної роботи та розвитку творчого мислення [15]. Завдяки музикотерапії діти й підлітки навчаються розпізнавати й регулювати свої емоції, а також справлятися з труднощами соціальної взаємодії [24]. Під час терапевтичного сеансу музика надає можливість взаємодіяти з близьким соціальним оточенням, що сприяє розвитку уяви, комунікативних навичок і здатності до співчуття й співпереживання.

Музикотерапія є й вагомим інструментом освітнього впливу, оскільки вивчається в закладах дошкільної, загальної середньої та вищої освіти як окрема навчальна дисципліна. Засвоєння музикотерапевтичних знань та вмінь здобувачами дає їм змогу підвищити власну психологічну компетентність, а в разі професійної освіти – збільшити ефективність освітньо-професійної підготовки фахівців соціогуманітарної сфери [24]. Окрім того, заклади вищої освіти часто пропонують тематичні курси, що не лише містять теоретичні знання про музику, а й характеризують її вплив на людину та пропонують методи використання музики в терапевтичних і педагогічних цілях. Студенти отримують можливість здобути відповідні музикотерапевтичні знання й навички для застосування в різних сферах: з метою корекції девіантної та делінквентної поведінки, у роботі з дітьми з особливими потребами, під час лікування психоемоційних розладів та ін. [18]. Так, музикотерапія як частина освітнього процесу підготовки майбутніх професіоналів сприяє використанню ними музики як засобу розвитку, навчання й лікування.

Обґрунтування музикотерапії в межах основних сфер її впливу вможливило їх узагальнення в таблиці 1.

Здійснені наукові пошукування дають нам змогу констатувати, що музикотерапія як багатогранне явище, що має соціальний, терапевтичний, педагогічний, освітній та психологічний зміст, налічує широкий спектр функцій. Зокрема, соціальна функція музикотерапії полягає в її здатності сприяти суспільній інтеграції, покращенню взаємодії між людьми та розвитку комунікативних навичок, згуртуванню індивідів незалежно від їх соціального статусу, культурних чи мовних бар'єрів, зняття напруги та стресу, покращенню соціально-психологічної атмосфери в групах, полегшенню процесу адаптації до довкілля, формуванню емоційної єдності та розвитку відчуття спільності серед осіб з різними психологічними й соціальними проблемами, зниженню соціальної напруги та міжособистісних конфліктів [3]. Терапевтична функція музикотерапії зводиться до використання музики як засобу лікування різних психоемоційних розладів, травм і фізичних недуг, зокрема психосоматичних захворювань, посттравматичних стресових розладів,

Таблиця 1

Основні сфери використання музикотерапії

Сфера впливу	Характеристика впливу	Практичний зміст
Соціальний	Музикотерапія сприяє розвитку міжособистісних зв'язків та інтеграції індивідів у суспільство, допомагає створити спільність людей різного соціального статусу й з різними психоемоційними проблемами	Під час групових сеансів музикотерапії учасники вчаться взаємодіяти, співпрацювати, виражати емоції в колективі, що сприяє розвитку в них соціальних і комунікативних навичок. Застосовується для роботи з різними групами: людьми з інвалідністю, літніми людьми, особами, які пережили психічні травми
Психологічний	Музикотерапія допомагає покращити психологічне здоров'я та емоційну рівновагу, знижуючи стрес і негативні переживання особи, підтримує розвиток внутрішнього самопізнання й вирішення особистісних конфліктів	Музикотерапія застосовується для боротьби з тривожністю, депресією, ПТСР та іншими психічними порушеннями, сприяє розвитку емоційної саморегуляції, підвищенню самооцінки й підтримці емоційної стабільності та саморегуляції особистості
Педагогічний	Музикотерапія сприяє розвитку творчих здібностей та соціальних навичок у дітей і підлітків, покращуючи емоційний інтелект і когнітивні функції, допомагає формувати навички співпраці й творчого мислення особистості	Музикотерапія використовується в закладах дошкільної, позашкільної, загальної середньої вищої освіти для розвитку емоційної та соціальної компетентності здобувачів. Вона допомагає дітям і підліткам розпізнавати та регулювати свої емоції, покращувати комунікативні навички розвивати здатність до співчуття й співпереживання
Освітній	Музикотерапія має освітнє значення, оскільки вивчається в закладах освіти різних рівнів та спеціалізацій як окрема дисципліна, що підвищує психологічну та професійну компетентності здобувачів	Музикотерапія вивчається в закладах освіти для вдосконалення підготовки фахівців соціогуманітарної сфери. Вона охоплює теоретичні знання про вплив музики та методи її використання для лікування, розвитку й навчання майбутніх фахівців. Студенти розвивають навички корекції девіантної поведінки, роботи з дітьми з особливими потребами та лікування психоемоційних розладів
Терапевтичний	Музикотерапія сприяє лікуванню та реабілітації психоемоційних і фізичних розладів клієнтів, допомагає знизити рівень стресу, полегшити симптоми депресії, тривожності, ПТСР та інших психічних порушень, покращуючи загальний стан пацієнта	Музикотерапія застосовується для полегшення симптомів психічних розладів, як-от депресія, тривога, стрес, посттравматичний стресовий розлад, її інструменти можуть бути доповненням до інших видів лікування, допомагаючи пацієнтам адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати позитивні емоції та покращувати власний психоемоційний стан

а також як додаткова терапія при хронічних захворюваннях. За допомогою музики пацієнти можуть переживати й виражати свої емоції, що полегшує їхній емоційний стан і допомагає відновити психоемоційну рівновагу. Вона є інструментом зниження психологічної напруги у хворих на рак, при хронічних болях та під час реабілітації після травм [11]. Педагогічна функція музикотерапії полягає в розвитку творчих здібностей, емоційної виразності та соціальних навичок у дітей та підлітків. Музика має значний вплив на когнітивний розвиток, покращує пам'ять, увагу, а також стимулює творчість. У процесі навчання здобувачі через музику розвивають здатність до управління своїми почуттями й емоціями [24]. Музикотерапія також використовується для корекції поведінки дітей з особливими потребами, зокрема у випадках аутизму, гіперактивності, інтелектуальних порушень, даючи їм змогу вільно виражати свої емоції та переживання під час групових занять або індивідуальних сесій [1]. Також музикотерапія сприяє розвитку не лише творчих здібностей, а й соціальних навичок, як-от комунікація, співпраця та розуміння емоцій інших людей, даючи змогу формувати в дитини ефек-

тивні стратегії і тактики взаємодії з оточенням і контролю своїх емоцій [20]. Освітня функція музикотерапії важлива в контексті вивчення її в закладах освіти різних рівнів. Зокрема, музикотерапія активно вивчається в закладах вищої освіти, де готують фахівців, здатних застосовувати музикотерапевтичні методи в медичній, психологічній, педагогічній і соціальній практиці [8]. Студенти не тільки вивчають теоретичні основи музикотерапії, її історію та техніки, а й розвивають практичні навички проведення музикотерапевтичних сесій [12]. Психологічна функція музикотерапії містить використання музики для вирішення психологічних проблем клієнтів, як-от стрес, депресія, тривожність та інші емоційні труднощі. Музика допомагає людині виражати свої почуття, знімає емоційну напругу, заспокоює і приносить внутрішній спокій, що особливо важливо в умовах посттравматичного стресу або під час переживання особистісної психологічних криз. Музикотерапія дає змогу налаштувати свої емоційні реакції, відновити психоемоційну рівновагу і справлятися з негативними емоціями, а також допомагає подолати соціальні бар'єри [19]. Прикладна функція музикотерапії

реалізується в її широкому застосуванні в практичній діяльності фахівців різних напрямів – у лікарнях, реабілітаційних центрах, дитячих будинках, спеціалізованих школах, соціальних службах та ін., де необхідна психоемоційна підтримка [1; 4; 9; 12; 15; 23; 24; 32 та ін.].

Варто зазначити, що на сучасному етапі наукового поступу музикотерапія переважно розглядається як прикладний напрям. Зокрема, музикотерапія використовується в медичних закладах для лікування пацієнтів з психічними та фізичними розладами, у реабілітаційних центрах для відновлення після травм і хвороб [23], у школах та інших закладах освіти для роботи з дітьми з особливими потребами [1], а також у соціальних службах для підтримки осіб, які пережили психологічні травми [31]. Найвідомішим є застосування музикотерапії як складники психотерапевтичного впливу, інструменту покращення психологічного здоров'я, розширення можливостей для самовираження й розвитку соціальних навичок особистості [11]. Вона допомагає знижувати рівень стресу, тривожності, депресії та прояви інших психоемоційних розладів [18]. Використання музики в процесі психотерапії стимулює нервову систему людини, покращує кровообіг, впливає на рівень гормонів, як-от ендорфіни, що забезпечує відчуття релаксації та радості [7]. Музикотерапія також допомагає розвивати вміння суб'єкта справлятися з емоціями й підтримувати внутрішній психоемоційний баланс [4]. Окрім того, музикотерапія застосовується при лікуванні психосоматичних захворювань, порушень сну, депресивних станів, стресових розладів [29]. Музика, будучи психотерапевтичним інструментом, допомагає особі виразити й усвідомити свої негативні емоції та почуття, а також вирішувати глибинні внутрішньопсихологічні проблеми.

Важливо усвідомлювати, що багатогранне використання музикотерапії в різних сферах, особливо в психотерапевтичній, пов'язане зі здатністю музики відігравати важливу роль у процесі переживання катарсису, адже музика здатна впливати на глибокі структури людини та допомагати їй пройти через емоційне очищення. Катарсис, як психологічний процес, полягає у звільненні людини від негативних емоцій і психічних блоків через вираження та переживання глибоких почуттів [26]. Музика, своєю чергою, є унікальним інструментом для цього, оскільки вона здатна активізувати внутрішні емоційні резерви, проважуючи психоемоційні реакції, які допомагають людині звільнитися від накопичених переживань [5]. Якщо клієнти беруть участь у створенні музики, виконанні її на музичних інструментах або навіть у спонтанному співі, це дає змогу вивільнити емоції через імпровізацію та самовираження, допомагає розблокувати стримані або витіснені почуття [10]. Такий підхід сприяє звільненню від тривоги, гніву або суму, надаючи людині можливість пережити й трансформувати свої емоції у творчий процес. У пасивній формі музикотерапії особа слухає

музику, яку вибирає терапевт, відповідно до її емоційних потреб. Музика може бути спокійною, або розслаблюючою, чи інтенсивною й емоційно насиченою. Кожен музичний твір здатний викликати різні асоціації, що дає змогу глибше усвідомити й прийняти свої почуття. Часто музика може «вивести» на поверхню емоції, які раніше були несвідомо приховані, тому клієнт може відчувати катарсис, зняти емоційне напруження та відновити внутрішній баланс.

З іншого боку, музикотерапія сприяє не тільки емоційному очищенню особистості, а й глибокій саморефлексії. Людина, переживаючи катарсис, отримує можливість переосмислити свої стосунки, проблеми та життєві обставини. Музика надає простір для емоційного відновлення, допомагаючи зрозуміти свої переживання й упорядкувати емоції. Цей процес дає відчуття полегшення, внутрішньої свободи та заспокоєння [12]. Окрім того, музикотерапія створює атмосферу безпеки й підтримки, де клієнт може відкритися й пережити складні емоції без страху засудження довкіллям [20]. Музично-терапевтичне середовище, що охоплює ритм, мелодію і гармонію, здатне налаштовувати людину на емоційний лад, у якому вона може вільно виражати свої почуття, що дає змогу пережити катарсис, не відчувачи при цьому внутрішнього спротиву чи емоційної замкнутості [27]. Важливим аспектом є здатність людини під час музикотерапії бути «тут і зараз» (у теперішньому), не зосереджуючись на минулому чи майбутньому [9]. Таке переживання звільняє її від почуття страху, напруження, занепокоєння чи тривоги, що часто допомагає зняти емоційні блоки.

Цікаво, що як терапевтичний ефект від музикотерапії людина після переживання катарсису може відчувати істотне полегшення, звільнення від психоемоційного напруження. Суб'єкт позбавляється від емоційного вантажу, який може бути причиною стресу, депресії чи тривожності. Використання музики як інструмент психотерапевтичного впливу уможливорює не тільки звільнення клієнта від негативних переживань, а й відновлення внутрішнього балансу, повертаючи йому відчуття спокою та гармонії. Після переживання катарсису особа може відчувати значний терапевтичний прогрес, включно з покращенням психоемоційного стану, відновленням здатності до соціальних взаємодій і підвищенням рівня самоповаги. Так музика стає ефективним інструментом психотерапевтичного зцілення, допомагаючи людині впоратися із життєвими труднощами та негативними психоемоційними переживаннями.

Узагальнимо: музикотерапія як метод психокорекційного впливу та психологічної підтримки використовує музику як інструмент для досягнення позитивних змін у психоемоційному та фізичному стані людини; її теоретичні й прикладні аспекти стосуються застосування музики в терапевтичних, соціальних, педагогічних та освітніх цілях; теоретичні основи музикотерапії містять наукові

дослідження її дієвого різноаспектного впливу на психічне та фізичне здоров'я людини, а також психологічні механізми зміни емоційного стану й коригування психічних розладів; психосоціальний зміст музикотерапії розкривається в її здатності покращувати й гармонізувати міжособистісні взаємодії та соціальну інтеграцію індивідів; завдяки музично-терапевтичним сеансам особи з різними соціальними та психоемоційними проблемами можуть покращувати комунікативні навички та розвивати соціальні зв'язки; музикотерапія сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, подолання тривоги, депресії, стресу, відновлення психічної рівноваги; цей метод активно використовується в лікуванні й психологічній реабілітації, зокрема для осіб, що пережили важкі психічні травми, мають обмежені можливості або потребують підтримки в складних ситуаціях.

Висновки й перспективи подальших розвідок. Отже, музикотерапія як багатогранне явище використовується в різних сферах людської діяльності, будучи дієвим інструментом соціального, психологічного, педагогічного, освітнього, терапевтичного та інших впливів. Напрямами її застосування в соціальному аспекті є розвиток соціальних зв'язків індивідів, покращення комунікації та інтеграції осіб з різними проблемами в соціум. Як інструмент психологічного впливу, музикотерапія сприяє покращенню психічного здоров'я, зниженню стресу, тривожності та депресії, а також розвитку емоційної рівноваги та самопізнання клієнта; у педагогічному контексті – допомагає розвивати творчі здібності, соціальні навички та емоційний інтелект у дітей та підлітків; як важливий складник освіти – сприяє розвитку психологічної компетентності учнів загальноосвітніх шкіл та підвищенню ефективності освітньо-професійної підготовки фахівців соціогуманітарної сфери; у медичних та реабілітаційних закладах – допомагає лікувати психічні й фізичні розлади; у психотерапії – сприяє вирішенню емоційних та психологічних проблем. Важливим є обґрунтування соціальної, терапевтичної, педагогічної, освітньої та психологічної функцій музикотерапії. Зокрема, музична терапія: сприяє інтеграції окремих індивідів у суспільство, розвитку їх комунікативних навичок, зниженню соціальної напруги та покращенню взаємодії в групах; використовується для лікування психоемоційних розладів, травм та фізичних недуг; забезпечує розвиток творчих здібностей, емоційного інтелекту й соціальних навичок у дітей, підлітків та дорослих; активно вивчається в закладах вищої освіти, де готують фахівців для застосування її в різних галузях; використовує музику як інструмент подолання стресу, депресії та тривожності, допомагаючи відновити емоційну рівновагу та виражати почуття; застосовується в медичних, педагогічних і соціальних закладах для надання психоемоційної підтримки. Музикотерапія як метод психологічної корекції використовує музичні твори та активну участь людини в музично-творчій

діяльності для впливу на її психоемоційний стан й охоплює різноманітні техніки та процедури – слухання музики, індивідуальні та групові музичні заняття, використання музичних інструментів та ін. Музикотерапія сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, а також гармонізує емоційно-почуттєву та когнітивну сфери клієнта. Як універсальний засіб комунікації, музика впливає на внутрішньопсихологічні процеси особистості, що допомагає подолати психосоціальні бар'єри та сприяє її самовдосконаленню й самоздійсненню. Музикотерапія має істотний вплив на емоційне очищення внутрішнього світу людини через катарсис, що дає змогу звільнитися від негативних емоцій і психічних блоків, активізувати внутрішні емоційні резерви, переживати й трансформувати глибинні почуття через музику. Музикотерапія як ефективний інструмент психотерапевтичного впливу підтримує процес саморефлексії, даючи можливість суб'єкту переосмислити свої переживання й відчути терапевтичний прогрес, що охоплює покращення психоемоційного стану та підвищення рівня самоповаги.

Перспективами подальшого дослідження може стати експериментальне обґрунтування особливостей корекції гіперактивності молодших підлітків засобами музичної терапії.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Батищева Г. Музикотерапія як метод психокорекції. *Психолог*. 2005. № 14. С. 25–32.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т.Бусел. Київ; Ірпінь : Перун, 2005. 1728 с.
3. Герман Н.І., Панченко В.В. Вплив музики на особистість. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2012. Вип. 36. С. 319–324.
4. Горбова С.А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед*. 2012. №12. С. 10–13.
5. Горбуліч Г.В. Потреба особистості в переживанні музичного катарсису: зміст і структура. *Вісник ХДАДМ*. 2010. №1. С. 195–197.
6. Григор'єва В.В. Музична психологія : навч. посіб. Мелітополь : Вид. будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019. 192 с.
7. Драганчук В.М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис... канд. мистецтвознавства. Луцьк, 2003. 235 с.
8. Євстігнєєва Н.І. Підготовка майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціональних станів учнів : дис. канд. пед. наук. Вінниця, 2005. 246 с.
9. Золотарьова А. Музично-терапевтичні ігри як засіб оздоровлення молодших школярів. *Мистецтво та освіта*. 2011. № 4. С. 28–41.
10. Калашин В.Ф. Музика і наше здоров'я : терапевтичний ефект музичного мистецтва. *Мистецтво в школі*. 2010. № 4. С. 6–11.
11. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 312 с.

12. Крет М. В., Левчук Н. О. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *Нова педагогічна думка*. 2021. № 2. С. 164–168.
13. Куцин Е. К. Формування арт-терапевтичної компетентності майбутніх учителів музичного мистецтва в процесі професійної підготовки : дис. ... докт. філос. за спец. 015 «Професійна освіта (за спеціалізаціями)». Мукачєво, 2021. 315 с.
14. Литвинчук Л. Особливості корекційного впливу музикотерапії. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 15. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-15.%p>
15. Локарева Г. В. Можливості використання музикотерапії в загально-освітніх закладах. *Мистецтво та освіта*. 2016. № 4. С. 7–11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/mtao_2016_4_3.
16. Львов О. О., Жабко Н. В. Музична психодрама та музикотерапевтичні розстановки. *Психологія і особистість*. 2018. № 2(14). С. 227–233.
17. Любан-Плоцца Б., Побережна Г., Бєлов О. Музика і психіка. Київ : АДЕФ-Україна, 2022. 200 с.
18. Малашевська І. А. Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії : дис. ... докт. пед. наук. Київ, 2017. 486 с.
19. Науменко С. І. Психологія музичної діяльності : монографія. Чернівці : Родовід, 2015. 408 с.
20. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. № 3. С. 87–97.
21. Полюга В. Творчий акт, музика, екзистенція – феномен особистісного буття людини. *Молодь і ринок*. 2014. № 10(117). С. 104–108.
22. Психологічний словник / авт.-уклад. В. Синявський, О. Сергєєнкова; ред. Н. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
23. Савельєва-Кулик Н. О. Музична терапія в інтегративній медицині : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2014. 138 с.
24. Сливка Л. В. Музикотерапія в освітньому процесі : історичне і теоретичне підґрунтя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2015. Вип. 37. С. 164–166. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2015_37_54
25. Словник української мови : у 20 томах. Том 9 : Міщанин – Настукувати / наук. кер. В. А. Широков. Київ : Наукова думка, 2018. 912 с.
26. Субота М. В. Психологічна сутність емоційного сприймання музики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 11. С. 859–870.
27. Шабутін С., Хміль С., Шабутін І. Зцілення музикою. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 177 с.
28. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
29. Штегеманн Т., Фітцтум Є. Практичний посібник з музикотерапії / пер. з нім. К. Поліщук ; ред. О. Львов. Львів : БОНА, 2020. Ч. 1. 314 с.
30. Butters M. Listening to music in psychotherapy. Oxford : Radcliffe Publishing, 2008. 194 p.
31. Grocke D., Wigram T. Receptive methods in music therapy. London : Jessica Kingsley Publishers, 2007. 271 p.
32. Loewy J. V., Aldridge D. Music & Medicine : Debating Evidence-Based Strategies and Outcomes. *Music and Medicine*. 2009. Vol. 1. P. 81–85.