

3. Охріменко З. В. Змістові аспекти формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 24. Т. 2. С. 192–196.

4. Павлик Н. В. Професійне самовизначення старшокласників як чинник особистісного зростання : дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, 19.00.01 – педагогічна та вікова психологія. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна, 2021. 258 с.

5. Формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності в умовах сучасного освітнього середовища: монографія / З. В. Охріменко, О. Л. Морін, А. М. Шевенко, Д. О. Закатнов, М. І. Піддячий; за ред. З. В. Охріменко. Київ, 2022. 152 с.

ТОРМАХОВА Вероніка,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності С4 Психологія Бердянського державного педагогічного університету.

Науковий керівник: **САПРАНКОВА Катерина,**
асистентка Бердянського державного педагогічного університету.

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасному студентському середовищі проблема хронічного стресу дедалі актуальніша через високі навчальні навантаження, інформаційне перенасичення та поєднання навчання з роботою. Окреслене вище спричиняє тривожність, емоційне виснаження та зниження працездатності. В умовах

повномасштабного вторгнення стрес посилюється через загрозу безпеці, повітряні тривоги, переміщення та невизначеність. Студенти потребують ефективної психологічної підтримки. Музикотерапія є дієвим методом регуляції емоційного стану, зниження тривожності та стабілізації психіки. Наукові дослідження підтверджують її ефективність у подоланні стресу, що зумовлює актуальність її вивчення як інструменту психологічної допомоги студентам.

У працях зарубіжних дослідників музикотерапія розглядається як ефективний інструмент психологічної підтримки. Дж. Елвін розглядала музику як засіб проєкції внутрішніх переживань та психологічного захисту. Т. Віграм описує методи імпровізаційної музикотерапії, наголошуючи на значенні музичної взаємодії між терапевтом і клієнтом. Н. Снейп аналізує методи дослідження музичної взаємодії в імпровізаційній терапії. У статті Дж. Кім музика постає засобом дослідження внутрішнього світу особистості. Теоретичні передумови використання творчості в психотерапії пов'язані з працями Д. Віннікотта, який у роботі *Playing and Reality* [5] розглядає гру і творчість як простір формування особистості та прояву справжнього «я». У сучасній психології музикотерапія розглядається як напрям психотерапевтичної практики, що використовує музику та музичну діяльність для впливу на емоційний, когнітивний і фізіологічний стан людини. Вона поєднує елементи музичного мистецтва, психології та медицини, спрямовані на підтримку психічного здоров'я, емоційну саморегуляцію та гармонізацію внутрішнього стану. У науковому дискурсі музикотерапія трактується як систематичне застосування музичних стимулів – слухання музики, співу, імпровізації або музично-ритмічної діяльності – для досягнення терапевтичного ефекту.

У психології та психотерапії музикотерапія застосовується як у клінічній, так і в неклінічній практиці. У клінічному контексті вона використовується для роботи з психічними розладами, травмами та психоемоційними порушеннями. У неклінічному середовищі, зокрема

студентському, методи музикотерапії спрямовані на зниження стресу, стабілізацію емоційного стану та розвиток психологічної стійкості. Особливістю підходу є те, що музика виступає не лише естетичним об'єктом, а активним інструментом психологічної взаємодії, здатним впливати на глибинні емоційні процеси та внутрішній досвід людини.

Однією з ранніх дослідниць музикотерапії була Дж. Елвін, яка підкреслювала значення музики як засобу самовираження та психологічного розкриття особистості. Дослідниця зазначала, що людина може відкрити саму себе у музиці, яку створює [1]. У процесі вільної музичної імпровізації у звучанні відображаються характер виконавця, його емоційні переживання, внутрішні конфлікти та особистісні проблеми. Таким чином, музика виступає своєрідним психологічним «дзеркалом» внутрішнього світу людини.

Ідея імпровізації та творчої гри як способу психологічного самовираження має ширший психотерапевтичний контекст. Д. Віннікотт підкреслював фундаментальне значення творчості у формуванні особистості, стверджуючи, що лише через гру людина може бути креативною і відкривати своє справжнє «я» [5]. У музикотерапії ця ідея набуває особливого значення, адже музична імпровізація створює простір для вільного самовираження, тому імпровізаційні практики займають центральне місце у терапевтичному процесі.

Ефективність музикотерапії зумовлена низкою психологічних механізмів. Ключовим є емоційна регуляція: музика безпосередньо впливає на емоційні переживання, викликаючи різні афективні стани – від заспокоєння до підвищення мотивації. Другим механізмом є зниження фізіологічного напруження: музика впливає на вегетативну нервову систему, змінюючи частоту серцевих скорочень, тиск і ритм дихання, активуючи парасимпатичну систему та знижуючи фізіологічні прояви стресу. Ще одним механізмом є музичний катарсис – емоційне розрядження через переживання музичних образів, що дозволяє вивільнити накопичене напруження та сприяє психологічному очищенню. Важливим аспектом є також стимуляція

позитивних емоцій – радості, натхнення, внутрішньої гармонії, що сприяє формуванню психологічної стійкості.

Суттєву роль відіграють практичні методи музичної взаємодії. У межах імпровізаційної музикотерапії терапевт використовує емпатичні техніки: *matching* (підлаштування), *mirroring* (дзеркалення), *accompanying* (акомпанування) або *frameworking* (створення музичної рамки). Вибір техніки залежить від стану клієнта та визначається професійним судженням терапевта [4]. Завдяки цим методам музична взаємодія перетворюється на діалог, де музика стає засобом комунікації та підтримки.

Як зазначає Н. Снейп, музикотерапія сформувалася на основі клінічної практики: саме фахівці помітили ефективність музики як терапевтичного інструменту та розробили підходи до її застосування [3, с.13]. Теоретичні концепції значною мірою ґрунтуються на узагальненні практичного досвіду.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із психодинамічним підходом. Як підкреслює Дж. Кім, захисні механізми діють на несвідомому рівні, захищаючи особистість від болісних емоцій. Музична взаємодія дозволяє виявляти приховані переживання та створює умови для їх усвідомлення й опрацювання [2].

Важливе значення мають нейропсихологічні аспекти. Музика активує зони мозку, пов'язані з емоціями, пам'яттю, увагою та моторикою, стимулює лімбічну систему, впливає на виділення дофаміну та серотоніну, сприяє синхронізації нейронної активності. Це позитивно впливає на когнітивні процеси, що особливо важливо в умовах хронічного стресу.

Отже, музикотерапія виступає комплексним психологічним інструментом, що поєднує емоційні, фізіологічні та нейропсихологічні механізми впливу. Її застосування у студентському середовищі може сприяти зниженню рівня хронічного стресу, стабілізації психоемоційного стану та підвищенню психологічного благополуччя молоді, що особливо актуально в умовах повномасштабної війни в Україні.

Список використаних джерел

1. Alvin J. Music therapy. Rev. ed. London : John Clare Books, 1975. 199 p.
2. Kim J. Psychodynamic Music Therapy. *Voices: A World Forum for Music Therapy*. 2016. Vol. 16. No. 2. URL: <https://voices.no/index.php/voices/article/view/2312/2067> (дата звернення: 11.03.2026).
3. Snape N. Building Bridges: Exploration of Music Analysis Methods in Improvisational Music Therapy Research and Clinical Work : dissertation Doctor of Philosophy (PhD) / University of Jyväskylä. Jyväskylä, 2020. 196 p. URL: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67178/978-951-39-8018-4_vaitos180120.pdf (дата звернення: 11.03.2026).
4. Wigram T. Improvisation: Methods and Techniques for Music Therapy Clinicians, Educators and Students. London : Jessica Kingsley Publishers, 2004. URL: https://elearning.hfm-nuernberg.de/pluginfile.php/21191/mod_resource/content/1/Wigram_2004_Improvisation_techniques.pdf (дата звернення: 11.03.2026).
5. Winnicott D. W. Playing and Reality. London : Tavistock Publications, 1971. 162 p.