

спонтанне самовираження в умовах безпечної підтримки партнера.

Технологічна рефлексія: залучення можливостей медіа-хабів для відеоаналізу виконавської взаємодії, що допомагає студентам усвідомити власні патерни комунікації та коригувати їх.

Колективне музикування у фортепіанному ансамблі є ефективною моделлю відновлення цілісності особистості та зміцнення її соціальних зв'язків. Через спільне інтонування та емоційну взаємодію відбувається м'яка реконструкція внутрішнього стану, деформованого зовнішніми викликами. Окреслені інновації потребують інтеграції у навчальні плани мистецьких ВНЗ як складова психолого-педагогічної підтримки студентів, що дозволить виховувати не лише технічно досконалого виконавця, а й емоційно стійку, соціально активну особистість.

Джерела

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в подоланні наслідків травми. К.: Золоті ворота, 2019.
2. Смирнова Г. Ансамблеве музикування в сучасному культурному просторі: мистецтвознавчий та педагогічний аспекти. К., 2020.
3. Антонова О. Психологія музичної творчості та виконавства: сучасний дискурс. Харків, 2022.

УДК 159.9:615.851:78

Козігора Марія Анатоліївна,
Комунальний заклад вищої освіти
«Луцький педагогічний інститут»
Волинської обласної ради
м. Луцьк, Україна

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ САМОДОПОМОГИ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Останні роки все частіше привертають увагу до питань емоційного виснаження, тривожності та труднощів саморегуляції, які виникають у людини під впливом стресових подій. У таких умовах особливої ваги

набувають прості й доступні способи підтримки власного психоемоційного стану, що не потребують спеціальної підготовки та можуть застосовуватися у повсякденному житті. Серед різноманітних підходів до самодопомоги окреме місце посідає використання музики як засобу впливу на внутрішній стан людини. Її здатність викликати емоційний відгук, регулювати настрій, сприяти зниженню напруження та відновленню внутрішньої рівноваги зумовлює інтерес до музикотерапії як ефективного інструменту саморегуляції.

У наукових дослідженнях музикотерапія розглядається як багатовимірне явище. Її теоретичні засади висвітлено у працях Н. Базими, О. Вознесенської, І. Малашевської, О. Львова, О. Мороз, О. Федій, а також у наукових підходах В. Франкла, З. Фрейда, К. Роджерса та ін. Крім того, музикотерапія розглядається як важливий компонент здоров'язбереження особистості (В. Гриньова, В. Калошин) та як ефективний засіб психотерапевтичного впливу, що відображено у дослідженнях Н. Жабко, Є. Карпенка, В. Полюги та ін. [1, с. 146].

За висновками психологів, рухова активність і спів, що відображають музичну експресію, є природними формами самовираження дітей і створюють умови для їхньої успішної діяльності. Дослідження засвідчують, що вплив гармонійно дібраного музичного матеріалу сприяє позитивному розвитку психічних процесів, зокрема сприйняття, мислення, пам'яті та уяви, а також удосконаленню загальної й дрібної моторики, координації рухів. Водночас активізується мовленнєва діяльність і формуються базові комунікативні навички. Залучення дітей до музичної діяльності стимулює інтелектуальну активність, розвиває увагу, спостережливість і кмітливість, забезпечуючи всебічний розвиток і становлення особистості [2, с. 164].

Практичне застосування музикотерапії у психоемоційній підтримці молоді в умовах війни передбачає поєднання індивідуальних і

групових форм роботи з урахуванням рівня стресу та доступних ресурсів. Індивідуальні сесії, які проводять фахівці, включають прослуховування спеціально дібраної музики, дихальні вправи та просту музичну імпровізацію, що сприяє зниженню напруження і відновленню саморегуляції. Групові форми (спільний спів, ритмічні вправи) забезпечують емоційну підтримку, формують відчуття спільності та допомагають долати стрес у взаємодії з іншими. Водночас доступним інструментом самодопомоги є створення індивідуальних плейлистів, які сприяють поступовій стабілізації емоційного стану. Поєднання музики з дихальними та тілесними практиками додатково посилює ефект, допомагаючи знизити внутрішню напругу та відновити контакт із власним тілом [3].

Поєднання музичного мистецтва з досягненнями сучасної психології та психотерапії має значний терапевтичний потенціал: воно сприяє зниженню тривожності, депресивних проявів, агресії та внутрішньої напруги, гармонізуючи психоемоційний стан людини. Ефективність музики як засобу психологічного впливу підтверджена численними дослідженнями, які засвідчують її результативність не лише у психотерапевтичній практиці, а й у медицині (кардіології, неврології, гастроентерології) [4, с. 169].

Для самодопомоги під час війн пропонуємо виконувати вправу «Музичне відновлення внутрішньої рівноваги», спрямована на зниження тривожності, стабілізацію емоційного стану та відновлення відчуття безпеки. Для її виконання необхідно обрати тихе місце, де нічого не відволікатиме, зайняти зручне положення та заплющити очі. Далі варто увімкнути спокійну інструментальну музику й поступово синхронізувати з нею дихання, роблячи повільні глибокі вдихи та видихи. Під час прослуховування важливо зосередитися на власних відчуттях, дозволити емоціям вільно проявлятися без оцінювання,

спостерігаючи за ними. Якщо виникають образи чи спогади, їх слід прийняти без опору. Згодом доцільно змінити музичний супровід на більш ресурсний і світлий, звертаючи увагу на зміни у внутрішньому стані. На завершальному етапі потрібно зробити кілька глибоких вдихів і усвідомити власні переживання, відзначивши, чи вдалося зменшити напруження та відчувти внутрішню рівновагу.

Отже, музикотерапія постає як ефективний і доступний засіб психоемоційної самодопомоги, що сприяє зниженню тривожності, відновленню внутрішньої рівноваги та підтримці психологічного благополуччя в умовах стресу, зокрема під час війни. Її комплексний вплив на емоційну, когнітивну та тілесну сфери, а також можливість застосування як у професійній практиці, так і самотійно, визначають її значний потенціал у сучасних умовах.

Джерела

1. Зінченко А., Демура А. Музикотерапія як психологічний феномен: сутність, функції та основні підходи. *Психологія і суспільство*, 2025. Вип. 92 (2). С. 146–157.
2. Крет М., Левчук Н. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *New pedagogical thought*, 2021. Вип. 106(2). С. 164–168.
3. Мільченко В. Музикотерапія як засіб психоемоційної підтримки молоді під час війни. URL: <https://surl.li/xjnifb> (дата звернення: 07.04.2026).
4. Штанько М. Психологічний вплив он-лайн музичних занять під час військових дій. *Eurasian scientific discussions: The 3 International scientific and practical conference*. Barca Academy Publishing, Barcelona, Spain. 2022. С. 169–174.