

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Інститут культури і мистецтв

КРАМАРЕНКО ІННА

**МУЗИЧНЕ МИСТЕЦТВО ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ
СТРЕСУ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

02 Культура і мистецтво

025 Музичне мистецтво

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник:



О. Ф. Руденко,

доктор філософії, старший викладач
кафедри хорового диригування, вокалу та
методики музичного навчання

«23» грудня 2025 року

Виконавець:



Інна Крамаренко,

«23» грудня 2025 року

Суми 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I <u>ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</u>	6
1.1. Психологічна природа стресу та його вплив	6
1.2. Музичне мистецтво як засіб емоційної регуляції.....	7
1.3. Психофізіологічні механізми дії музики	9
1.4. Музикотерапія як напрям немедикаментозної підтримки.....	11
1.5. Використання музичного мистецтва у освітній, психологічній та реабілітаційній практиці.....	15
1.6. Діяльність «Культурного десанту» як форма музично-мистецької підтримки військових і цивільного населення в умовах війни	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I.....	22
РОЗДІЛ II <u>ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РІЗНИХ ФОРМ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА У ЗНИЖЕННІ СТРЕСУ ТА ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</u>	25
2.1. Вокальна терапія як засіб відновлення психоемоційної рівноваги....	25
2.2. Танцювально-рухова терапія її психоемоційний потенціал.....	29
2.3. Хороводи-терапія танцем.....	34
2.4. Музично-дихальні, медитативні та релаксаційні практики як засіб емоційної саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану	40
2.5. Арт-медитація та арт-терапія у поєднанні з музикою.....	43
2.6. Перкусія тіла як інструмент психофізіологічної регуляції	45
2.7. Етнічні музичні інструменти в музикотерапії та саундхілінгу	47
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58

ВСТУП

Актуальність теми полягає в тому, що сучасні суспільні трансформації, зумовлені повномасштабною війною в Україні, спричинили істотне зростання рівня психологічного напруження, тривожності та емоційного виснаження серед населення. У цих умовах питання підтримки та збереження ментального здоров'я набуває особливої наукової та практичної значущості. Музичне мистецтво, володіючи універсальною здатністю впливати на сенсорні, емоційні та когнітивні процеси, постає ефективним засобом психоемоційної стабілізації та внутрішньої саморегуляції [1]. Його потенціал визначає необхідність наукового осмислення музики як ресурсу зниження стресу та гармонізації внутрішнього стану особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема впливу музики на психічний і емоційний стан людини залишається однією з ключових у сучасному міждисциплінарному науковому дискурсі. Її досліджують представники музикознавства, психології, педагогіки, нейронаук і арт-терапії, які доводять, що музика здатна істотно впливати на емоційну регуляцію, когнітивну активність і рівень психоемоційного благополуччя людини [25].

Українські дослідники акцентують на психофізіологічних механізмах дії музики. У працях Л. Масол підкреслюється виховний і гармонізувальний вплив мистецтва [10], а Л. Рапацька розглядає музику як ресурс подолання тривожності та розвитку психологічної стійкості [11]. У новітніх дослідженнях А. Василькової музикотерапія визначається ефективним методом зниження стресу в умовах воєнних викликів [12].

Зарубіжні вчені (М. Thoma, J. Bradt, J. Koelsch та ін.) доводять, що музика знижує рівень кортизолу, стабілізує серцевий ритм та активізує нейрохімічні механізми задоволення [30]. Систематичні огляди (BMC Psychology, 2024; Nature Molecular Psychiatry, 2023) підтверджують її ефективність у зниженні тривожності, депресивних симптомів і покращенні когнітивного функціонування [29].

Окрему увагу науковці приділяють музикотерапії, вокальним, дихальним, руховим та медитативним практикам, що забезпечують комплексний вплив на ментальне здоров'я. Узагальнення наукових джерел свідчить, що музичне мистецтво розглядається як комплексний засіб психоемоційної регуляції й перспективний інструмент психологічної підтримки в умовах стресу та кризових ситуацій [19].

Мета і завдання дослідження. Метою роботи є теоретичне обґрунтування музичного мистецтва як засобу зниження рівня стресу та підтримки ментального здоров'я особистості, а також аналіз терапевтичного потенціалу різних форм музичних практик.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

- здійснити теоретичний аналіз категорій «стрес» та «ментальне здоров'я»;
- розкрити психофізіологічні механізми впливу музики на людину;
- охарактеризувати терапевтичний потенціал різних форм музичного мистецтва;
- визначити можливості застосування музичних практик у психологічній, освітній та соціокультурній сферах.

Об'єктом дослідження є музичне мистецтво як чинник впливу на психоемоційний стан людини дослідження.

Предмет дослідження є форми, механізми та напрями використання музичного мистецтва для зниження стресу й підтримки ментального здоров'я.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань застосовано комплекс теоретичних методів: аналіз і синтез наукових джерел, систематизацію психолого-педагогічних і мистецтвознавчих положень, структурно-функціональний аналіз, порівняльний підхід та елементи системного аналізу.

Елементи наукової новизни одержаних результатів полягає у поглибленні теоретичного розуміння впливу музичного мистецтва на ментальне здоров'я особистості та уточненні терапевтичного потенціалу різних форм музичних

практик у контексті сучасних соціальних викликів [23]. Практичне значення одержаних результатів дослідження засвідчує, що музика є універсальним засобом гармонізації психоемоційного стану, здатним виконувати функції не лише естетичного, а й терапевтичного, реабілітаційного та соціально-психологічного впливу [12]. Її застосування можуть бути використані у діяльності викладачів музичного мистецтва, педагогів, психологів, арт-терапевтів, соціальних працівників, а також у розробленні програм психоемоційної підтримки та реабілітації населення в умовах підвищеного стресового навантаження та соціокультурних, як перспективний напрям у системі збереження ментального здоров'я людини.

Апробація результатів та публікації

За матеріалами наукового дослідження надруковано:

1. Крамаренко І. Музичне мистецтво як засіб зниження рівня стресу та збереження ментального здоров'я. Матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Проблеми сценічного та естрадного мистецтва: актуальні дискурси» (05–06 червня 2025 року, м. Суми). Суми: ФОП Цьома С.П., 2025. С. 117–121.

2. Крамаренко І. Музичне мистецтво як засіб зниження рівня стресу та збереження ментального здоров'я. Мистецькі пошуки: збірник наукових праць. Випуск 1 (21), 2025. Суми : ФОП Цьома С. П., 2025. С. 64-74

Структура та обсяг роботи

Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (30 одиниць). Повний обсяг дослідження становить 59 сторінок, із них основного тексту – 57 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

1.1. Психологічна природа стресу та його вплив

Стрес є одним із ключових психофізіологічних явищ, що визначає функціонування організму в умовах зовнішніх та внутрішніх викликів [25]. У класичному розумінні Г. Сельє трактував стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу, що порушує стан внутрішньої рівноваги. Сучасні підходи, зокрема концепція Р. Лазаруса, розглядають стрес як процес, у якому провідну роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та доступні ресурси подолання [15]. Таким чином, стрес розуміється не лише як фізіологічна реакція, а як комплексний психоемоційний стан, що залежить від індивідуальних особливостей особистості.

Українські дослідники, серед яких С. Д. Максименко та Л. М. Карамушка, зазначають, що стресові реакції формуються на перетині емоційних, когнітивних та поведінкових компонентів. Вони підкреслюють, що особливості функціонування психіки, рівень саморегуляції та досвід подолання труднощів визначають інтенсивність і тривалість стресового стану [7].

Психологічна природа стресу проявляється у трьох взаємопов'язаних площинах. Емоційний компонент характеризується підвищеною тривожністю, дратівливістю та відчуттям напруги. За умов тривалого впливу стресора може формуватися емоційна нестабільність і виснаження. Когнітивний компонент охоплює зниження концентрації уваги, порушення пам'яті, звуження мислення та домінування негативних оцінок, що ускладнює здатність до раціонального аналізу та прийняття рішень [9].

Фізіологічний рівень стресу пов'язаний з активацією симпатичної нервової системи, підвищенням вироблення гормонів стресу та змінами у роботі серцево-

судинної і дихальної систем. Р. М. Сапольські у своїх дослідженнях підкреслював, що тривала активація цих механізмів призводить до виснаження організму та розвитку соматичних порушень.

Особливо небезпечним є хронічний стрес, який може викликати стійкі зміни у психоемоційному стані: розвиток тривожних і депресивних розладів, порушення сну, загальне виснаження та емоційну лабільність [22]. Емоційна лабільність – це стан, що характеризується швидкими та різкими коливаннями настрою, коли людина може миттєво переходити від благодушності до гніву чи смутку. Це може проявлятися у надмірній чутливості до подразників, імпульсивних поступках, плаксивості чи раптових спалахах гніву через незначні причини. Причини можуть бути різноманітними, включаючи психологічні розлади, травми чи стреси, а для корекції стану варто звернутися до фахівця.

В умовах війни в Україні ці прояви загострюються, що відзначається у сучасних дослідженнях, присвячених психічному здоров'ю населення у кризових ситуаціях.

Ментальне здоров'я розглядається як інтегральний стан благополуччя, який забезпечує здатність людини до адаптації, саморегуляції та подолання життєвих труднощів. Психоемоційна сфера надзвичайно чутлива до аудіальних стимулів, і дослідники підкреслюють важливу роль музики у зниженні рівня стресу. Українські музикознавці та музикотерапевти, а також міжнародні фахівці відзначають, що музика впливає на емоційну регуляцію, сприяє гармонізації внутрішнього стану й відновленню психофізіологічних ресурсів [30].

1.2. Музичне мистецтво як засіб емоційної регуляції

Музичне мистецтво є одним із найдавніших і найефективніших засобів впливу на емоційну сферу людини. Його здатність взаємодіяти з сенсорним, емоційним, когнітивним і духовним рівнями психіки забезпечує комплексний регулятивний ефект. У працях більшості музикотерапевтів підкреслюється, що

музика може виступати інструментом емоційної підтримки, відновлення та стабілізації внутрішнього стану особистості. Міжнародні дослідники наголошують на універсальності музики як засобу емоційного впливу.

Емоційна дія музики зумовлена її структурними компонентами: мелодією, ритмом, гармонією, тембром, динамікою та фактурою. Ритм здатний синхронізувати фізіологічні процеси, гармонія — формувати відчуття стабільності або напруги, мелодія — активізувати образні й асоціативні механізми психіки. Завдяки цьому музика викликає широкий спектр емоцій — від спокою до катарсичного піднесення — та сприяє переключенню уваги з тривожних переживань на внутрішні ресурси.

Фізіологічні механізми дії музики пов'язані з активацією лімбічної системи, що відповідає за емоційні реакції. Дослідження показують, що прослуховування музики впливає на рівень кортизолу, знижує частоту серцевих скорочень і нормалізує дихання. Активізація дофамінергічних структур мозку сприяє виникненню відчуття задоволення й емоційного полегшення. Такі ефекти узгоджуються з висновками Р. М. Сапольскі щодо впливу зовнішніх стимулів на регуляцію стресових реакцій [29].

Музичне мистецтво також виконує важливі комунікативну та соціально-підтримувальну функції. Спільне виконання чи слухання музики сприяє формуванню відчуття приналежності, довіри та емоційної підтримки [19]. У дослідженнях українського психолога С.Д. Максименка наголошується, що музика може виступати засобом емоційної взаємодії, допомагаючи людині висловити переживання, які важко передати словами.

Завдяки здатності впливати на емоції, фізіологічні реакції та взаємодію між людьми музика посідає важливе місце в сучасних підходах до збереження ментального здоров'я. Вона сприяє гармонізації внутрішнього стану, зниженню рівня стресу та активізації психоемоційних ресурсів особистості.

1.3. Психофізіологічні механізми дії музики

Психофізіологічні механізми впливу музики охоплюють складну систему нейробіологічних, емоційних та когнітивних процесів, які забезпечують реакцію організму на звучання, ритм, тембр і мелодичні структури. У сучасних дослідженнях з нейронауки та музикотерапії підтверджено, що музика є специфічним сенсорним стимулом, який здатний активізувати широкий спектр фізіологічних та психічних функцій, спричиняючи зміни у діяльності центральної, вегетативної та ендокринної систем.

Музика впливає на роботу головного мозку через слухові сенсорні канали. Звукові імпульси трансформуються у нейронні сигнали, що надходять до первинної слухової кори та передаються до структур, відповідальних за емоції, пам'ять і мотивацію — зокрема мигдалеподібного тіла, гіпокампа та префронтальної кори.

Прослуховування музики супроводжується зміною електричної активності мозку: повільні мелодії підсилюють альфа-ритми, що асоціюються з релаксацією та стійкою увагою, тоді як динамічна музика посилює бета-активність, стимулюючи мислення та загальну психічну активність. Водночас забезпечується сенсорна інтеграція — взаємодія між слуховими, емоційними й моторними центрами, що зумовлює ефект «музичного занурення» [23].

Музика впливає на рівень нейромедіаторів, які забезпечують передачу нервових сигналів і регулюють емоційний стан. Зокрема, улюблена музика стимулює викид дофаміну в системі винагороди мозку, що супроводжується відчуттям задоволення та емоційним підйомом. Підвищення рівня серотоніну та ендорфінів сприяє зниженню тривожності, стабілізації настрою та створенню відчуття внутрішнього комфорту.

Важливим аспектом є також здатність музики знижувати рівень кортизолу — основного гормону стресу. Це позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, нормалізує дихання та загальний психофізичний стан людини.

Музичні стимули прямо взаємодіють із симпатичним та парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи. Повільна, плавна музика викликає парасимпатичну активацію: сповільнюється серцевий ритм, стабілізується артеріальний тиск, врівноважується дихання. Натомість ритмічно-динамічна музика активізує симпатичну нервову систему, посилюючи увагу, підвищуючи фізіологічну готовність до дії та активізуючи когнітивні процеси.

Ритм виступає потужним регулятором фізіологічних реакцій. Один із ключових механізмів — ентрейнмент, тобто автоматична синхронізація внутрішніх біоритмів організму з зовнішнім ритмічним стимулом. Серцевий ритм, дихання та м'язовий тонус можуть підлаштовуватися під темп музики, що широко застосовується у музикотерапевтичних та реабілітаційних практиках [20].

Ритмічна музика також активізує моторні ділянки кори головного мозку, стимулюючи прагнення до руху. Цей механізм ефективно використовується у фізичній реабілітації, зокрема у пацієнтів із порушеннями рухової функції після інсульту.

Музика значно впливає на емоційну сферу, викликаючи широкий спектр переживань та стимулюючи роботу лімбічної системи. Завдяки асоціативним зв'язкам музичні твори здатні активізувати спогади, викликати відповідні емоційні образи та сприяти глибшій рефлексії.

Емоційно насичена музика може забезпечувати катартичний ефект, сприяючи емоційному розрядженню та відреагуванню накопиченої напруги. Крім того, музика часто стимулює внутрішній діалог, поглиблює усвідомлення власного психоемоційного стану та підсилює процеси саморегуляції.

Музика чинить вплив і на соматичні процеси: нормалізує м'язовий тонус, покращує координацію рухів, знижує відчуття болю завдяки ендорфіновому механізму, стабілізує дихальний ритм [13]. Ці ефекти активно використовуються в медичній практиці, зокрема у лікуванні хронічного болю, серцево-судинних захворювань та психосоматичних розладів.

1.4. Музикотерапія як напрям немедикаментозної підтримки

Музика впливає на організм людини різнобічно, охоплюючи фізіологічні, психічні та емоційні рівні. За даними науковців, під впливом музики, яка відповідає функціональному стану організму, такі психічні процеси, як пам'ять і орієнтація, покращуються на 45–50%, а увага — на 25–30% [21]. Музика активізує розумові здібності, підвищує працездатність і зосередженість, сприяє розвитку інтелектуального потенціалу людини. Звукові вібрації стимулюють кровообіг, позитивно впливають на емоційний тонус, а під дією ритму активізується дихання і збільшується вентиляція легенів [22]. Це підтверджує фізіологічну гіпотезу музикотерапії, що ґрунтується на синхронізації ритму музики з біоритмами людини.

Особливо значний вплив музика має у дитячому віці. Наукові дослідження доводять, що систематичні заняття музикою у віці від 5 до 15 років істотно підвищують IQ, покращують аналітичні здібності, пам'ять, просторову орієнтацію та сприяють формуванню врівноваженої нервової системи [5]. Саме тому в багатьох країнах Європи та США музична освіта — спів, слухання музики, гра на інструментах — є обов'язковим елементом виховання.

Під час слухання музики регулюються численні фізіологічні процеси: активізується м'язова діяльність, підвищується загальний тонус організму, покращуються мовленнєва та рухова активність. Музичне мистецтво впливає не лише на соматичні показники, а й на психіку та емоційне благополуччя людини. Це стало підґрунтям формування музикотерапії — методу, який поєднує творчу та рецептивну діяльність і сприяє гармонізації емоційної сфери, розвитку самоусвідомлення та внутрішньої рівноваги [10].

Музика як засіб лікування була відома ще в давні часи. Лікарі Стародавнього Єгипту, Риму та Китаю застосовували музику для зцілення душі й тіла. У Китаї існували навіть «музичні рецепти», засновані на уявленні про відповідність

звучання внутрішнім органам людини. І сьогодні відомо, що кожен орган має власний біоритм, який може співпадати з резонансом певних інструментів:

- ✓ Скрипка — розвиває емпатію та емоційну чутливість;
- ✓ Барабани й арфа — впливають на ритм серця;
- ✓ Флейта — гармонізує роботу легень;
- ✓ Віолончель — резонує з ритмом нирок;
- ✓ Фортепіано — позитивно впливає на щитоподібну залозу;
- ✓ Орган — наповнює енергією, впливає на хребет та створює відчуття

духовного піднесення.

Для підтримання тону організму корисно формувати власний «музичний план дня». Вранці рекомендують слухати сонати та концерти А. Вівальді або серенаду Ф. Шуберта, які ефективно усувають сонливість. Увечері та при безсонні варто обирати повільні твори: сюїту Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сумний вальс» Я. Сибеліуса.

Універсальний тонізуючий ефект має музика В. А. Моцарта: вона одночасно підвищує працездатність, покращує концентрацію та стабілізує емоційний стан [19]. Перед важливою подією музикотерапевти рекомендують П'яту симфонію Й. С. Баха.

Багаточисленні дослідження доводять, що найсильніший позитивний вплив на організм має класична музика у живому виконанні. Вона стабілізує артеріальний тиск, нормалізує дихання, зменшує тривожність, допомагає боротися з депресією та внутрішньою напругою [2; 8].

До музики з високими лікувальними властивостями належать твори Й. С. Баха, Л. ван Бетховена, В. А. Моцарта, Ф. Шуберта, Дж. Верді, Дж. Россіні, Ф. Шопена, Г. Берліоза, Ж. Бізе, Е. Гріга, К. Дебюссі, М. Равеля, Я. Сибеліуса, Р. Штрауса, Б. Бартока. Українська музична класика — М. Лисенка, М. Скорика, М. Колеси, Л. Людкевича, Л. Ревуцького, А. Кос-Анатольського — має значний терапевтичний потенціал.

Доведені лікувальні ефекти:

- ✓ Від дратівливості та неврозів — музика М. Лисенка;
- ✓ Від мігрені — «Весняна пісня» Ф. Мендельсона, «Гуморески» А. Дворжака, «Американець у Парижі» Д. Гершвіна;
- ✓ Від головного болю — «Полонез» М. Огінського;
- ✓ Для нормалізації сну — «Пер Гюнт» Е. Гріга;
- ✓ Для нормалізації тиску — «Весільний марш» Ф. Мендельсона;
- ✓ Для підняття настрою — джаз, блюз, соул, каліпсо та реггі.

Сфера застосування музикотерапії сьогодні активно розширюється. Її використовують у лікарнях, реабілітаційних центрах, школах, дитячих садках, навчальних програм, зустрічах та заходах для релаксації та збереженню ментального здоров'я у США, Японії, Англії та Франції навіть у промисловості та сільському господарстві. Музика звучала навіть у космосі, покращуючи стан астронавтів під час тривалих польотів. На даний момент музикотерапія та саундхілінг (звукова терапія) активно впроваджується і в Україні.

Як і будь-які ліки, музика потребує дозування: надмірна гучність (понад 95 дБ) викликає тривожність, знижує працездатність, може призводити до розладів нервової системи. Дисгармонійна музика, що перетворюється на шум, шкодить психічному здоров'ю [30].

Існують дві основні форми музикотерапії: активна й рецептивна. Активна форма передбачає активну участь людини у створенні музики — через спів, гру на інструментах, ритмічні вправи, імпровізацію. Вона допомагає людині відчувати контроль над власними тілом та емоціями, стимулює творчість, розвиває комунікацію. Рецептивна форма спрямована на глибоке слухання музики, розслаблення, концентрацію уваги, медитативне занурення та релаксацію.

Пасивна форма музикотерапії (через слухання музики) передбачає допомогу у вирішенні різних завдань, таких як :

- ✓ розвиток комунікативної культури через спільне прослуховування музики, що забезпечує безпосередність та відкритість власних почуттів, опосередковано спрямоване на підтримку взаємних контактів, взаєморозуміння і довіри між собою; обговорення власних вражень, відчуттів, асоціацій, що сприяє виникненню загального позитивного, піднесеного настрою;

- ✓ зниження нервово-психічної напруги та зняття розумової втоми під час слухання музики у стані «внутрішнього спокою», збагачення асоціацій та музичних вражень;

- ✓ розвиток уваги, пам'яті із застосуванням попередньої установки на вслуховування, зосередженість на виявленні елементів музичної виразності як змістових складових твору.

Фонове використання музики застосовується для створення певної емоційної атмосфери, релаксації, для кращого запам'ятовування навчального матеріалу тощо. Ефективним є використання синкретичного впливу різних мистецтв, який сприяє розвитку художньої уяви, піднесеному емоційному стану та поглибленому розумінню внутрішнього змісту музики й її емоційно-образної наповненості [10].

Важливе місце займають психологічні тренінги, зустрічі, бранчі під час яких музика звучить для досягнення душевної рівноваги, контролю над власною увагою, оволодіння умінням сконцентруватись, вслуховуватись у її звучання та контролювати себе. Це покращує загальну пам'ять, сприяє розвитку навичок самоконтролю та відновленню внутрішніх ресурсів. Серед важливих тематичних спрямувань програми з музикотерапії особливе місце відводиться усвідомленому вслуховуванню у свої почуття та «доторку» до своєї глибини душі.

Підсилити ефект музикотерапії можна за допомогою ароматерапії, дихальних і рухових вправ, залучення арт-терапії, танцювально-рухової терапії, кольоротерапії, медитацій та релаксацій. Вільне малювання під певну музику допомагає виразити почуття через малюнок, танець - рухами, аромати трав

допоможуть оздоровитись, а поетичне і колірне сприйняття набагато підсилить вплив музики на психофізіологічний стан дитини.

Музикотерапія має доведений позитивний вплив на функціонування серцево-судинної та дихальної систем. Під дією музики нормалізується частота серцевих скорочень, знижується рівень артеріального тиску, стабілізується ритм дихання. Зменшується концентрація гормонів стресу — кортизолу та адреналіну, що сприяє відновленню гомеостазу організму. У психотерапевтичній практиці, особливо при роботі з людьми, які пережили травматичні події, музика виступає безпечним каналом емоційної комунікації. Вона допомагає поступово відновити здатність до емоційного вираження, емпатії та довіри до себе й інших. Регулярне застосування музикотерапії сприяє формуванню стану внутрішнього спокою, зменшенню симптомів тривожності, покращенню сну й загального психоемоційного самопочуття. Музика є універсальним інструментом саморегуляції: вона впливає на психіку, фізіологію та емоції, допомагає відновлювати внутрішню рівновагу і може працювати як лікувальний засіб у поєднанні з внутрішніми ресурсами людини.

1.5. Використання музичного мистецтва у освітній, психологічній та реабілітаційній практиці

Музичне мистецтво посідає особливе місце серед засобів впливу на розвиток, емоційну регуляцію та психофізіологічний стан людини. Його унікальність полягає в здатності взаємодіяти з сенсорними, емоційними, когнітивними та поведінковими рівнями психіки, що робить музику потужним інструментом психологічної, освітньої та реабілітаційної практики [21].

Музика впливає на лімбічну систему — центр емоцій мозку, нормалізує дихання та частоту серцевих скорочень, знижує рівень кортизолу, зменшує психоемоційну напругу. Інструментальні мелодії сприяють зниженню тривожності, стабілізації дихання й загальному емоційному заспокоєнню [3].

У роботі з посттравматичними станами музика допомагає виразити глибинні переживання, зменшити гіперзбудливість нервової системи, стабілізувати емоційний стан, повернути відчуття безпеки й внутрішньої опори. Музика є важливим інструментом підтримки для військових, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб та дітей, які пережили травматичний досвід [2].

Активні форми включають спів, імпровізацію, гру на етнічних інструментах, ритмопластику. Вони допомагають зняти м'язові затиски, виразити емоції, нормалізувати психофізичний стан, стимулюють творчість і активізують вироблення ендорфінів.

Регулярне навчання музиці покращує пам'ять, увагу, логічне й образне мислення, підвищує здатність до концентрації. Гра на інструменті стимулює нейропластичність мозку та розвиток префронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль, аналітичне мислення та планування діяльності [22].

Музика сприяє розвитку емпатії, емоційної чутливості й навичок саморефлексії. Діти навчаються розпізнавати та проговорювати свої почуття, а також взаємодіяти з іншими у безпечний спосіб.

У освітній діяльності музика є ефективним інструментом розвитку дітей з особливими освітніми потребами: вона полегшує комунікацію, стимулює моторний розвиток, знижує сенсорне перевантаження та формує позитивну навчальну мотивацію.

Музика у реабілітаційній практиці використовується для зменшення болю, стабілізації роботи серцево-судинної системи, нормалізації дихання та зниження м'язового напруження. Музикотерапія активізує ендорфіновий механізм, що сприяє фізичному відновленню. Реабілітація після інсульту та неврологічних порушень відбувається за допомогою ритмічних вправ, які стимулюють моторні зони мозку, покращують координацію, активізують рухові навички, сприяють відновленню мовлення та моторики.

Під психологічна реабілітація військових і ветеранів музика допомагає зменшити симптоми посттравматичного стресу, нормалізувати сон, стабілізувати емоційний стан, покращити соціальну взаємодію та відновити міжособистісні зв'язки.

Серед інноваційних напрямів використання музики є саундхілінг, танцювально-рухова терапія, музично-візуальні та синкретичні методи. Звукова терапія за допомогою етнічних інструментів (гонги, чаші, дощовиці, варгани) сприяє глибокій релаксації, гармонізації біоритмів, зниженню психосоматичної напруги та відновленню енергетичного балансу. Танцювально-рухова терапія: поєднання музики та руху допомагає зняти м'язові блоки, активізувати емоційне вивільнення, сформувати контакт із тілом і зменшити рівень стресу. Музично-візуальні та синкретичні методи: малювання під музику, поєднання музики з ароматерапією, медитацією та арт-практиками допомагають посилити релаксаційний ефект і активізувати творчий потенціал.

Загалом інтеграція музичного мистецтва у сучасні підходи до освіти, психологічної допомоги та реабілітації формує цілісний, людиноцентричний простір, де музика виступає не лише інструментом впливу, а й засобом створення безпечного середовища. Саме ця синергія дає можливість посилити ефективність підтримки, забезпечити гармонійний розвиток особистості та сприяти соціальній стабільності, що особливо актуально в умовах воєнних та поствоєнних викликів.

Музичне мистецтво є універсальним ресурсом для збереження ментального здоров'я, розвитку особистості та відновлення психофізичного балансу. У освітній, психологічній та реабілітаційній практиці музика забезпечує комплексний вплив: знижує стрес, активізує емоційні та когнітивні процеси, сприяє соціалізації, підтримує соматичне та психічне здоров'я. Завдяки своїй природності, доступності та глибинному впливу музика є одним із найефективніших засобів немедикаментозної підтримки людини [11].

1.6. Діяльність «Культурного десанту» як форма музично-мистецької підтримки військових і цивільного населення в умовах війни

Моя історія знайомства з даною темою почалася 8-9 листопада 2025 року із четвертого «Форуму сучасної музичної пелагогіки 4К» де однієї з спікерок була Лана Редніч, яка є представницею «Культурного десанту». Вона розповіла про історію, діяльність, значущість та мету створення даної ініціативи. Я надихнулася цим питанням, детально вивчила його і висвітлила в даному підрозділі.

Сучасна повномасштабна війна зумовила формування нових соціокультурних форм підтримки населення, спрямованих на збереження психологічної стійкості та підвищення морального духу [7]. Однією з найбільш впливових ініціатив такого типу став «Культурний десант» - це об'єднання військовослужбовців, що працює над покращенням морально-психологічного стану, культурно-освітнього рівня та мотивації бійців. До його складу входять 71 військовослужбовців, які провели понад 200+ заходів для 100 000+ військових зі 117 підрозділів .

Культурний десант працює на всіх етапах служби:

- ✓ мотивація цивільних добровільно долучатися до війська;
- ✓ працюють з мобілізованими в навчальних центрах;
- ✓ надають психологічну підтримку підрозділам вздовж лінії фронту та працюють з пораненими в госпіталях та центрах реабілітації;
- ✓ підвищують мотивації бійців;
- ✓ займаються культурною та просвітницькою діяльністю;
- ✓ зміна деструктивних переконань;
- ✓ протидія ворожій пропаганді.

Ключовою метою об'єднання є розвивати культурну взаємодію у війську та дбати про ментальне здоров'я військовослужбовців. Для реалізації цієї мети Культурний Десант організовує та проводить культурно-мистецькі й освітні заходи для особового складу частин та підрозділів сили безпеки й сили оборони України.

Формуючи імідж та гартуючи дух війська створюють гімни, символіку, ролики, а також фільми про походження та історії бойових підрозділів. Культурний Десант створює окремі мистецькі та освітні проекти, що спрямовані на підтримку та розвиток війська, а також сприяють побудові тісних взаємозв'язків між цивільними та військовими. Концерти, лекції, вистави, спілкування та цілеспрямована психологічна рефлексія допомагають бійцям долати стрес та відновлювати емоційну рівновагу

Культурний десант створює мистецькі і освітні проекти, що спрямовані на підтримку та розвиток війська та побудову тісних взаємозв'язків між цивільними й військовими, такі як:

- ✓ книга на фронт (залучення цивільних громадян та бізнесменів до забезпечення книжками військовослужбовців);
- ✓ фронтова студія (промоції пісень, які створюються, або виконуються військовослужбовцями безпосередніми учасниками війни);
- ✓ VOICE OF WAR (відверті розмови про війну з військовими, які безпосередньо залучені до виконання бойових завдань);
- ✓ мобільні групи (проводять культурно мистецькі заходи для покращення морально-психологічного стану бійців);
- ✓ культурний лекторій (проводяться лекції від публічних інтелектуалів для військових в центрах підготовки та закладах військової освіти);
- ✓ Оркестр 59 (проводять публічні мотиваційні заходи в тилкових громадах).

«Культурний десант» є своєрідним мистецько-волонтерським рухлм, що об'єднує військовослужбовців, музикантів, акторів, поетів та інших діячів культури. Його діяльність базується на ідеї використання мистецтва як інструменту емоційної регуляції, соціальної опори та формування психологічної витривалості в умовах підвищеної стресогенності. Важливо, що цей рух органічно поєднує професійне музичне мистецтво, елементи арттерапії та гуманітарну місію, що

робить його феноменом, який варто розглядати в контексті дослідження терапевтичного потенціалу музики [14].

Одним із ключових напрямів діяльності «Культурного десанту» є робота з військовими безпосередньо на передовій та у місцях дислокації підрозділів. Вийзні концерти, творчі зустрічі, міні-виступи у бліндажах або польових умовах спрямовані на зниження психологічної напруги, що зумовлена бойовими діями, тривалим перебуванням у стресі та фізичним виснаженням. Музика в цьому контексті виступає засобом емоційної розрядки, каталізатором позитивних переживань і способом тимчасово відновити відчуття нормальності. Під час таких подій створюється простір, у якому військовослужбовці можуть пережити колективну емоційну єдність, що зменшує відчуття ізольованості та підсилює мотиваційні установки.

Крім концертної діяльності, важливою є робота в шпиталях і реабілітаційних центрах, де бійці відновлюються після поранень. У цих умовах музика та живе спілкування з митцями виконують функції підтримувальної терапії: зменшують рівень тривожності, відволікають від травматичного досвіду, сприяють внутрішній стабілізації. Контакт із культурним середовищем допомагає пораненим обробляти емоції, які часто важко вербалізувати. З погляду арттерапевтичних практик, такі події працюють як безпечний простір для самовираження, що позитивно впливає на процес реабілітації.

Особливої уваги заслуговує й робота з військовими у навчальних центрах, де відбувається підготовка бійців [7]. Мистецькі зустрічі та мотиваційні виступи сприяють формуванню психологічної готовності до служби, зниженню страхів, адаптації до нових умов і зміцненню командної взаємодії. Таким чином, «Культурний десант» виконує не лише культурну чи моральну функцію, а й дидактичну, впливаючи на формування внутрішньої стійкості майбутніх захисників.

Окремим напрямом діяльності руху є створення пісень, які формують нову військову культуру. Авторські композиції, присвячені окремим родам військ або конкретним підрозділам, виконують роль символів, що консолідують бійців, структурують їхній досвід та стають важливими маркерами колективної пам'яті. Музична творчість у цьому вимірі сприяє формуванню соціальної ідентичності воїна, підсилює відчуття значущості служби й створює емоційну опору в умовах високої небезпеки.

Не менш важливою є діяльність «Культурного десанту» в середовищі цивільних, особливо в прифронтових і деокупованих громадах. Тут мистецькі ініціативи виконують роль соціально-психологічної підтримки та гуманітарної допомоги. Вуличні концерти, культурні акції, вечори спільного співу й читання поезії сприяють подоланню наслідків окупації, зменшенню стресових реакцій, поверненню відчуття безпеки та включеності у спільноту.

Для мешканців деокупованих територій такі заходи стають важливими маркерами повернення культурного і громадянського життя. Мистецтво, інтегроване у повсякденний простір, допомагає відновити психологічну рівновагу, формує відчуття захищеності та підтримує віру у відновлення нормального життя. У цих умовах музика виконує функцію колективної терапії, що допомагає людям пережити травматичний досвід, осмислити пережите та повернути емоційну цілісність [14].

Значний компонент роботи з цивільними — освітньо-просвітницькі проекти, спрямовані на збереження національної культури та формування спільного інформаційного простору між фронтом і тилом. Покази українських фільмів, літературні зустрічі, інтерактивні події з дітьми, а також ініціативи на кшталт «Книги на фронт» створюють мережу культурних зв'язків, що допомагають суспільству залишатися об'єднаним. Особливо важливою є робота з дітьми військових та підлітками, адже творчі заходи знижують ризики вторинної

травматизації та створюють позитивний образ взаємодії цивільного й військового середовища.

Культурна діяльність у громадах також має волонтерсько-гуманітарну складову. Збір допомоги для мешканців деокупованих територій, поєднаний із мистецькими подіями, зміцнює горизонтальні зв'язки, формує модель взаємної підтримки та солідарності. Така інтеграція творчості й волонтерства демонструє, що культура може бути інструментом не лише символічного, а й практичного відновлення соціальної тканини.

Діяльність «Культурного десанту» засвідчує, що музичне мистецтво здатне виконувати важливі терапевтичні функції навіть у найбільш кризових середовищах. Мистецькі практики руху сприяють зниженню рівня стресу, актуалізують механізми психологічної саморегуляції, формують відчуття єдності та підтримки. Для військових це означає профілактику емоційного вигорання, зменшення симптомів тривожності, зміцнення бойового духу та соціальної взаємодії. Для цивільних — відновлення психологічної цілісності та повернення до активного суспільного життя.

Таким чином, «Культурний десант» є важливим елементом культурної та психологічної підтримки, що поєднує гуманітарну місію, мистецькі практики та елементи арттерапії. Ця ініціатива створює простір, де військові й цивільні можуть відновити відчуття внутрішньої рівноваги, осмислити пережите та отримати емоційну опору. Також демонструє, що культура здатна не лише відображати воєнний досвід, а й активно впливати на його проживання, трансформацію та подолання негативних наслідків. У контексті дослідження терапевтичного потенціалу музики це явище є промовистим прикладом того, як мистецтво може сприяти збереженню ментального здоров'я, консолідації суспільства та підтримці психологічної стійкості нації.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ I

Музичне мистецтво є багатовимірним явищем, яке поєднує психофізіологічні, емоційні, когнітивні, соціальні та культурні компоненти. Воно виступає універсальним засобом підтримки ментального здоров'я людини, особливо в умовах підвищеного стресу та воєнних викликів.

Стрес, відповідно до концепцій Г. Сельє та Р. Лазаруса, є комплексним психофізіологічним станом, у якому поєднуються емоційні, когнітивні та соматичні прояви [25]. Українські дослідники підкреслюють, що інтенсивність стресу визначається індивідуальними особливостями, рівнем саморегуляції та досвідом подолання труднощів. Хронічний стрес призводить до тривожних і депресивних розладів, емоційної лабільності, порушення сну, виснаження та соматичних розладів [15]. В умовах війни в Україні ці прояви істотно загострюються, що потребує застосування ефективних немедикаментозних способів психологічної підтримки.

Музика є одним із найдавніших та найефективніших засобів впливу на емоційну сферу. Її структурні компоненти — ритм, тембр, гармонія, мелодія, динаміка — забезпечують можливість синхронізації психофізіологічних процесів і регуляції емоційного стану [21]. Музика здатна викликати широкий спектр емоцій, від спокою до катарсичного розрядження, сприяти переключенню уваги зі стресових переживань на внутрішні ресурси. Вона формує стабілізаційний вплив, створює відчуття безпеки, підтримки та внутрішнього балансу.

Музикотерапія охоплює активні (спів, гра на інструментах, імпровізація) та рецептивні (слухання музики, релаксація, медитація) форми роботи. Вона впливає на когнітивні функції, емоційний стан, мотивацію та фізіологічне благополуччя людини [26]. Музика сприяє зниженню стресу, відновленню внутрішнього відчуття опори, формуванню емоційної стійкості та соціальної згуртованості. У кризових умовах вона виконує функції підтримки, саморегуляції, емоційного вираження та

терапевтичного супроводу. Музика допомагає людині відновлювати відчуття сенсу, надії та психологічної рівноваги.

Музика є ефективним інструментом у роботі з посттравматичними станами, тривожністю, порушеннями адаптації. У сфері освіти вона стимулює когнітивний розвиток, формує емоційний інтелект, підтримує інклюзивні підходи. У реабілітації музика використовується для зменшення болю, відновлення рухової активності після неврологічних порушень, покращення психоемоційного стану [3].

Особливої уваги заслуговує досвід українських мистецько-волонтерських ініціатив, зокрема руху «Культурний десант», який на практиці підтверджує терапевтичний потенціал музичного мистецтва. Діяльність творчих груп на передовій, у шпиталях, навчальних центрах та деокупованих громадах демонструє, що живе музичне спілкування є потужним засобом емоційної підтримки, зниження тривожності, подолання ізоляції та зміцнення внутрішньої стійкості як військових, так і цивільного населення. Мистецькі події, ініційовані «Культурним десантом», виконують роль колективної терапії, сприяють відновленню соціальних зв'язків, формують відчуття єдності й надають людям ресурс для адаптації до умов війни. Таким чином, практичний досвід цієї ініціативи підсилює наукові висновки щодо багатовимірного впливу музики на психофізіологічний стан людини та її значення в системі психологічної підтримки суспільства [14].

Отже, музичного мистецтво розуміється як один з найефективніших засобів впливу на психофізіологічний стан і ментальне здоров'я людини, виступає універсальним, природним і доступним інструментом немедикаментозної підтримки, здатним суттєво підсилити освітню, психологічну та реабілітаційну допомогу в сучасних умовах.

РОЗДІЛ II

ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ РІЗНИХ ФОРМ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА У ЗНИЖЕННІ СТРЕСУ ТА ЗБЕРЕЖЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

2.1. Вокальна терапія як засіб відновлення психоемоційної рівноваги

Вокальна терапія є однією з найбільш природних та водночас глибоко впливових форм немедикаментозної підтримки ментального здоров'я, оскільки поєднує у собі фізіологічні, психологічні та соціальні механізми регуляції. Вона часто використовується для зняття тривожності, депресивних станів, психоемоційної напруги. У колективному співі формується почуття єдності, соціальної підтримки, довіри, що має надзвичайне значення в умовах війни. Використання народних пісень або етнічних мелодій підсилює емоційний зв'язок із культурними коренями, створює відчуття приналежності та безпеки [11, с.67]. Голос — це природний інструмент людини, що поєднує тілесне, емоційне й духовне начала, має унікальну здатність відтворювати внутрішній стан людини, акумулювати емоційні переживання та слугувати каналом їхнього безпечного вивільнення. Під час співу активізуються процеси дихання, кровообігу, регуляції нервової системи. Спів знімає м'язові затиски, стабілізує дихальний ритм, покращує самопочуття та створює відчуття внутрішньої гармонії [2, 3].

Фізіологічна дія вокалу охоплює кілька ключових механізмів. Спів активізує діафрагмальне дихання, що сприяє глибшому постачанню кисню, зменшенню частоти серцевих скорочень і загальному заспокоєнню нервової системи [23]. Подовжений видих у процесі співу природним чином активує парасимпатичну нервову систему, що відповідає за релаксацію, зниження напруги та відновлення енергетичного балансу організму. Це сприяє зменшенню рівня кортизолу, стабілізації емоційного фону та відчуттю внутрішнього комфорту.

Вокальна терапія принципово відрізняється від естрадного та академічного вокалу як за метою, так і за методами роботи з голосом. Естрадний та академічний спів є формами професійного вокального мистецтва, головним завданням яких є художнє виконання, демонстрація вокальної майстерності, розвиток техніки та сценічної виразності. Для них характерні чіткі стилістичні вимоги, технічні стандарти, опанування складних вокальних прийомів, робота над діапазоном, дикцією, тембром, силою та якістю звука [26].

На відміну від цього, вокальна терапія не має на меті формування або вдосконалення вокальної техніки. Її основна функція — психоемоційна регуляція, відновлення внутрішньої рівноваги, зниження рівня тривожності та напруги. У центрі уваги перебуває не естетичний результат звучання, а внутрішні переживання людини, її емоційна свобода та можливість безпечного самовираження. У вокальній терапії допускаються природні, нестандартизовані звуки, дихальні видихи, тональні імпровізації, інтонаційні коливання — усе те, що в професійному вокалі вважається технічно невірним, але є терапевтично виправданим.

Крім того, у вокальній терапії голос розглядається як інструмент соматичного відчуття. Важливим є тілесний резонанс, вібрації, дихальний ритм, відчуття внутрішнього простору, тоді як в естрадному й академічному вокалі тіло використовується насамперед як механізм для продукції якісного звука. У терапевтичному контексті голос не «виховується», а слухається та приймається у його природному прояві, що сприяє розвитку самоприйняття та зменшенню внутрішніх бар'єрів.

Також відмінною є роль емоцій. У професійному вокалі емоція — це засіб художньої передачі змісту твору, тоді як у вокальній терапії емоція є центральним об'єктом роботи: вона досліджується, виражається, трансформується. Через голос людина має можливість пережити особистий емоційний досвід, а не лише відтворити заданий образ.

Вокальна терапія постає не альтернативою, а окремим видом вокальної діяльності, спрямованим на психологічне відновлення та гармонізацію, тоді як естрадний та академічний вокал орієнтовані на художньо-виконавську майстерність, сценічну виразність і технічну досконалість.

Особливого значення набуває феномен резонансної вібрації. Під час вокалізації у грудній клітці, голові та горловому відділі виникають природні вібрації, що поширюються по всьому тілу. Дослідження доводять, що ці вібрації активізують блукаючий нерв — один із головних регуляторів психоемоційних станів. Унаслідок цього зменшується м'язова напруга, покращується кровообіг, знімаються тілесні затиски, які часто є наслідком психологічних травм або тривалого стресу [3].

Психологічний ефект вокальної терапії ґрунтується на механізмі емоційного звільнення. Спів дає можливість виразити ті почуття, які складно сформулювати словами: тугу, страх, пригніченість, напруження, втому. Завдяки голосу ці емоції знаходять свій природний вихід, не завдаючи шкоди психіці. Вокальна імпровізація — один із найефективніших методів, адже дозволяє людині досліджувати свої внутрішні переживання у безпечному творчому форматі.

Одним із різновидів вокальної терапії є фасилітація музичних кіл – мистецтво ведення групових музичних практик, де учасники разом створюють музику через голос, рух та ритм.

Фасилітація - це процес створення безпечного та підтримуючого середовища, в якому група може вільно досліджувати свої творчі можливості. Фасилітатор не є традиційним викладачем, який передає знання «зверху вниз», а радше провідником, який підтримує процес та створює умови для спонтанної творчості.

Музичні кола – це групові практики, де учасники сидять або стоять у колі і разом створюють музику. Це можуть бути вокальні імпровізації, ритмічні ігри, тілесна перкусія (body music) фольклорні пісні, та їх комбінації.

Circle Singing (вокальне коло) – це одна із форм музичного кола, де фасилітатор веде групу через спонтанну вокальну імпровізацію. Кожен учасник отримує простий вокальний патерн (мелодію, ритм або звук), який повторюється і поєднується з іншими голосами, створюючи багат шарову гармонічну композицію в реальному часі.

Соціальний аспект вокальної терапії проявляється через колективний спів. Спільне звучання голосів формує почуття єдності, підтримки та приналежності до групи. Під час війни або у періоди кризового досвіду це стає важливим стабілізаційним фактором, оскільки допомагає долати ізоляцію, страх і внутрішню дезорієнтацію. Виконання народних пісень додатково відновлює зв'язок із культурними коренями, що зміцнює емоційну стійкість особистості.

Практичне застосування вокальної терапії охоплює роботу з людьми, що пережили травматичні події, військовими, вимушено переміщеними особами, студентами, дітьми та людьми похилого віку. Також її застосовують для профілактики емоційного вигорання, для відпочинку, релаксації, збагачення внутрішніх ресурсів, збереження ментального здоров'я з людьми будь-якого рівня знань і вмінь. Регулярні заняття сприяють покращенню якості сну, підвищенню рівня енергії, покращенню концентрації, зменшенню психосоматичних проявів та відновленню здатності до емоційної саморегуляції [2].

Вокальна терапія є багатовимірним інструментом відновлення психоемоційної рівноваги, який інтегрує тілесні, голосові та соціальні механізми впливу. Її природність, доступність і науково підтверджена ефективність роблять вокальну терапію одним із ключових методів збереження ментального здоров'я в умовах сучасних стресових і кризових викликів. Адже голос це той інструмент терапії, який завжди з тобою і стає в нагоді в будь-яких ситуаціях. Він може бути приводом для радощів чи прожиття суму, тривоги чи печалі.

2.2. Танцювально-рухова терапія її психоемоційний потенціал

Тіло зберігає пам'ять про емоційні переживання, тому рух є природним, біологічно закладеним шляхом до їхнього проживання, трансформації та гармонізації. Танцювально-рухова терапія (TRT) — це цілісний психотерапевтичний метод, що поєднує музику, рух, дихальні техніки, просторову орієнтацію, тілесну свідомість та невербальне вираження почуттів. Завдяки цим компонентам створюється безпечний простір для роботи з тілесними блоками, емоційними затисками та пригніченими переживаннями [28].

Сучасна психофізіологія підтверджує: емоції впливають на стан м'язової системи, дихання, гормональну регуляцію та загальний тонус організму. Невиражені переживання можуть «застигати» у вигляді м'язових затисків і змінювати тілесну пластику [1]. Танцювально-рухова терапія працює з цими тілесними слідами, допомагаючи м'яко вивільнити напруження через усвідомлений, структурований, а інколи — спонтанний рух.

Існують три головні витoki, з яких розвинулась танцювально-рухова терапія:

- 1) терапевтичні аспекти танцю, який використовувався в лікувальних цілях протягом століть;
- 2) частина сучасного танцю, яка передбачає креативні або імпровізовані рухи – експресивна і комунікативна частина танцю;
- 3) все більший наголос, який робиться на міжособистісному спілкуванні в індивідуальній і груповій психотерапії.

Протягом своєї історії люди самовиражались, рухаючись разом під спільні ритми. Вони танцювали перед жнивами, полюванням чи війнами. Вони танцювали на перехідних етапах життя: народження дитини, статеве дозрівання, юнацтво, зрілість і смерть. Люди танцювали у найважливіші періоди свого життя. Відбувався обмін почуттями і емоціями через спільну участь в русі: цей аспект групового танцю є однією із частин рухової терапії.

Використання танцю або руху в терапевтичних цілях є прямим відростком сучасних танцювальних традицій, а не інших форм танцю, таких як народні танці, балет чи класичних танців. Метою сучасних танців є бажання виразити всю сукупність людських переживань через рух без обмежень. Ранні представники сучасного танцю були одночасно хореографами і акторами. Танець був їх особистою заявою. Оскільки вони хотіли виражати інстинктивні (внутрішні) емоції, їм необхідно було звільнитись від формалізованої структури класичного балету. Вони ставали на носок або випрямляли ногу, тільки якщо це відповідало тому, що вони хотіли передати.

Такі танцювальні форми як балет, народні чи класичні танці встановлюють обмеження на сам танець своєю організацією і структурою. Всі три згадані танцювальні форми передбачають задані кроки і рухи для окремих частин тіла. Балет є вкрай спеціалізованим, оскільки вимагає володіння складною технікою танцю і робить наголос на відтворенні заданих, формалізованих рухів. Класичні і народні танці мають конкретні форми соціальної організації, наприклад, танці тільки для пар, трійок, тощо, які повторюють чітко окреслені геометричні фігури: квадрати, круги або лінії. Вони також визначають, наскільки близько чи далеко люди повинні знаходитись один від одного і скільки дозволено тілесного контакту. Тому, сучасний танець, завдяки зосередженню на самовираженні і пошукові нових способів руху, став трампліном для природного розвитку танцювально-рухової терапії.

В тридцятих і сорокових роках двадцятого століття працівники психіатричних установ почали визнавати, що заняття з сучасного танцю, які проводились в їхніх установах, ніби мали якийсь лікувальний вплив на їх пацієнтів. Водночас приватні пацієнти розповідали своїм психіатрам про користь і прозріння, яке їм давали заняття з сучасного танцю. Очевидно, що ці заняття задовольняли певну потребу, що примусило окремих вчителів зосередитись на терапевтичних сторонах танцю. Формально танцювальна терапія виникла завдяки новаторським

зусиллям Маріан Чейс, яка працювала у Лікарні Св. Єлизавети у Вашингтоні в сорокових роках двадцятого століття.

Маріан Чейс мала великий досвід навчання танцю дітей і дорослих і була однією із провідних танцівниць (і вчителів) відомого танцювального ансамблю «Денішона». Танцювальні терапевти з біографіями, подібними до біографії Маріан Чейс, почали з'являтися по всій країні. Окремі працювали приватно, а інші у різних спеціалізованих установах [28].

На сьогоднішній день танцювальна терапія використовується в різноманітних умовах для допомоги молодим і престарілим, хворим і здоровим. Застосовується в державних і приватних закладах, психіатричних лікарнях і клініках для душевнохворих, лікувальних центрах, установах і школах для людей з фізичними чи емоційними вадами, для релаксації, стабілізації психоемоційного стану, збереження ментального здоров'я, а також в приватній практиці.

Заняття з танцювальної терапії відрізняється від заняття з танцю тим, що танцювальний терапевт не презентує конкретний танцювальний матеріал, який людина має завчити. Від сценічних танців тим, що сценічний виконавець не виражає ті почуття, які він має на момент виступу. Він виконує задум хореографа, відтворюючи рухи з минулого, а тому представляє відпрацьовану і стилізовану версію людських переживань і емоцій. На відміну, танцювальний терапевт не структурує свою зустріч з клієнтом, а працює з тим, що розвивається з їхньої рухової взаємодії

Методи танцювально-рухової терапії, дозволяють відбутися багатьом процесам, таким як:

- 1) тілесна інтеграція – відчуття того, як поєднані частини тіла і що рух в одній частині тіла впливає на все тіло;

- 2) ефект належної поведінки – під час заняття з танцювальної -рухової терапії це стосується зміни унікальних для кожної людини реакцій на комунікативну поведінку, тобто використання руху, щоб дістатися до повного відчуття прихованих

почуттєвих станів і таким чином виключити невідповідну поведінку на кшталт спорадичного сміху, аутичних рухів, тощо;

3) глибинний погляд у поведінку людини – досягається, коли терапевт допомагає пацієнту усвідомлювати те, як його рухова поведінка відображає його почуттєвий стан в даний момент або допомагає пригадати давніші емоції чи переживання;

4) соціальна взаємодія – досягається шляхом безсловесних стосунків, в які можна увійти під час заняття танцювально-рухової терапією.

У процесі танцювально-рухової терапії людина починає краще відчувати своє тіло, усвідомлювати його межі, природні ритми, патерни напруги та внутрішні імпульси. Формується тілесна свідомість — здатність відчувати власний стан у моменті, розпізнавати зміни дихання, постави, мікрорухів, які сигналізують про емоційні потреби.

У терапевтичному контексті танець стає метафорою свободи, внутрішнього відновлення та емоційної автономії. Через спонтанний, інтуїтивний рух відновлюється взаємозв'язок між тілом і психікою, активізуються природні механізми саморегуляції, зменшуються соматичні затиски, покращується моторика, пластичність та координація рухів.

Завдяки динамічній роботі тіла гармонізується енергетичний потік, підвищується життєвий тонус, активізується вегетативна нервова система — а це сприяє зниженню рівня стресу, тривоги й емоційного виснаження. Рух також стимулює викид ендорфінів, дофаміну та серотоніну — природних медіаторів радості й задоволення, що підсилює відчуття внутрішньої стійкості.

Танцювально-рухова терапія позитивно впливає і на образ «Я»:

- ✓ підвищує самооцінку,
- ✓ повертає відчуття контролю над власним тілом,
- ✓ формує відчуття компетентності й внутрішньої сили,
- ✓ сприяє прийняттю власних почуттів без осуду.

У груповому форматі терапія набуває додаткової глибини. Спільний рух формує досвід єдності, синхронності та довіри. Учасники вчаться зчитувати невербальні сигнали, взаємодіяти через ритм, подих, простір, спільну динаміку руху.

Групова танцювально-рухова практика:

- ✓ створює атмосферу прийняття та безпеки;
- ✓ знижує рівень соціальної тривожності;
- ✓ формує відчуття приналежності;
- ✓ відновлює довіру до інших людей;
- ✓ полегшує взаємодію в умовах стресу або ізоляції.

Особливо цінною танцювально-рухова терапія стає у періоди соціальних потрясінь та воєнних подій, коли порушується відчуття стабільності та безпеки. Рухова робота дозволяє вивільнити накопичену напругу, повернути контакт з власним тілом, а отже — і з внутрішньою опорою.

Танцювально-рухова терапія, як інструмент відновлення в умовах війни для людей, які пережили травматичні події є способом м'якого входження в роботу з травмою. Вона не примушує говорити про болючі досвіди, а пропонує невербальні шляхи їхнього проживання та інтеграції. Через рух: знижується гіперактивація нервової системи, послаблюється реакція «заморожування», повертається відчуття контролю, відновлюється здатність довіряти власним реакціям, зміцнюється психоемоційна стійкість.

У цьому сенсі танцювально-рухова терапія стає ресурсним методом, що підтримує процес реабілітації, сприяє подоланню посттравматичних реакцій та повертає людині відчуття цілісності.

Також танцювально-рухова терапія є ефективним засобом збереження ментального здоров'я, адже вона сприяє стабілізації психоемоційного стану, відновленню внутрішніх ресурсів та підвищенню здатності організму протистояти стресовим чинникам. Ритмічні та усвідомлені рухи допомагають нормалізувати

діяльність нервової системи, зменшити рівень напруження, активізувати природні механізми саморегуляції й повернути відчуття внутрішньої рівноваги. Завдяки цьому танцювально-рухова терапія стає одним із найбільш доступних і безпечних інструментів підтримки психічного благополуччя як у повсякденному житті, так і в умовах підвищеного стресу [11, с.68].

2.3. Хороводи-терапія танцем

Наше життя зараз сповнене стресів, негативних переживань, хвилювань, пов'язаних з війною в країні та проблемами в родині. Тому хороводи можуть стати чудовим засобом нормалізації емоційного стану та зняття психоемоційного напруження.

Хоровод – це не просто танець, це відображення життя наших предків, наша культурна спадщина. Нині хороводи втратили своє обрядове значення, однак не втратили могутню силу впливу на людей, що беруть у них участь. Адже насамперед це – унікальна форма спілкування, де всіх учасників об'єднують спільний рух, спільне звучання, спільний образ.

У сучасному світі знайти середовище, у якому можна вільно емоційно розкритися, досить непросто. Під час водіння хороводу розкриття відбувається ніби саме собою, легко й невимушено. Сприймання природних ритмів цього давнього танцю позитивно впливає на психологічний стан людини, знімає напруження, полегшує встановлення контакту з іншими людьми. Йдучи у хороводі, відчуваєшся частиною світу, краплиною людської спільноти [21].

Вчені доводять, що людині для нормального психоемоційного стану необхідно відчувати щонайменше сім торкань та обіймів на добу. Можна сказати, що хороводи — це своєрідна тілесно орієнтована терапія. У хороводах можна пережити цілий спектр тілесних відчуттів і позитивних емоцій, що передаються через погляди, торкання, спільні рухи. А ще хоровод – це практика повноти життя «тут і зараз».

Хороводи є однією з найдавніших форм колективного танцю, що поєднує рух, ритм, музику, спів і групову взаємодію. У традиційній культурі хоровод виконував функцію не лише ритуального чи розважального дійства, а й засобу емоційної та соціальної гармонізації спільноти. Сучасні дослідження доводять, що хороводи мають значний терапевтичний потенціал і можуть використовуватися як окрема форма танцювально-рухової терапії [26].

Хоровод будується на плавному, циклічному русі та синхронізації учасників у спільному ритмі. Такий тип руху: гармонізує дихання, знижує рівень соматичного напруження, стабілізує серцевий ритм, відновлює природний баланс нервової системи.

Кругова форма хороводу символізує цілісність, безперервність та єдність, тому його виконання створює відчуття внутрішнього спокою, захищеності та опори. Рух у колі активізує вестибулярну та пропріоцептивну систему, сприяє кращому усвідомленню тіла та простору, допомагає людині відчувати стабільність у власному фізичному та емоційному центрі.

Хороводи мають виражений груповий і комунікативний характер. У процесі руху в спільному колі:

- ✓ формується відчуття приналежності до групи,
- ✓ виникає довіра та емоційна підтримка,
- ✓ покращуються навички невербальної комунікації,
- ✓ знижується рівень соціальної тривожності,
- ✓ посилюється здатність до співпереживання та взаємодії.

Синхронізація рухів у хороводі запускає «ефект дзеркальних нейронів», що сприяє емоційному налаштуванню учасників одне на одного та створює відчуття спільності й згуртованості. Це особливо важливо для людей, які пережили психологічні травми, втрату відчуття безпеки або соціальну ізоляцію [24].

Хоровод як форма танцювально-рухової терапії:

- ✓ забезпечує м'яке емоційне розрядження,

- ✓ допомагає проживати складні почуття через рух,
- ✓ формує відчуття ритмічної підтримки групи,
- ✓ повертає людині здатність бути в контакті з іншими,
- ✓ сприяє відновленню психологічної рівноваги,
- ✓ активізує ендорфінову та серотонінову системи мозку.

Хоровод стимулює відчуття «спільного дихання», що в терапії розглядається як ключовий чинник групової резонансної взаємодії. Це допомагає знімати внутрішні бар'єри, розслабляти м'язові затиски та створює канал для вивільнення пригнічених емоцій.

У контексті воєнних подій хороводи стають способом:

- ✓ відновити базове відчуття безпеки,
- ✓ зменшити емоційне та тілесне напруження,
- ✓ прожити колективну травму через рух,
- ✓ повернути відчуття підтримки та включеності,
- ✓ зміцнити психологічну стійкість.

Хоровод стає не лише терапевтичним засобом, а й символом єдності та спільної сили. Регулярна практика хороводів: стабілізує психоемоційний стан, активізує внутрішні ресурси, покращує настрій і знижує стрес, гармонізує взаємодію тіла й емоцій.

Ідея створення мого проєкту «Хороводи-терапія танцем» виникла ще у 2020 році. Тоді була невпевненість, що маю замало досвіду, що це буде нецікаво. Потім – коронавірус, війна, і думки про те, що це «не на часі». Але згодом нове оточення додало мені впевненості й надихнуло на реалізацію цієї ідеї. Відтоді я вже тричі втілила проєкт у життя. А в грудні 2024 року я закінчила курс із танцювально-рухової терапії, набула нового досвіду в цій темі та вдало поєднала її з арт- і музикотерапією. З часом я зрозуміла, що це не просто цікава ініціатива, а потужний і дієвий спосіб для збереження ментального здоров'я та вираження емоцій і стану душі.

Саме тому втілила свою мрію «Хороводи терапія танцем 4» спеціально для педагогів Навчально-наукового інституту культури і мистецтв Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка, щоб разом прожити цю практику. Відчути силу хороводу на собі, відновитися емоційно і побачити, як цю форму можна застосовувати не лише для власного розвитку, а й у педагогічній роботі зі студентами.

Захід складався з чотирьох частин: вступ і налаштування; рухові та музичні практики; психологічні та рефлексивні практики; завершення (обмін думками).

1. Вступ і налаштування: короткий емоційний вступ про значення хороводу як культурної спадщини та засобу збереження ментального здоров'я. А також історія створення і реалізації власного проєкту. Вправа-знайомство з метафор. картками «Танець життя». Учасники обирають картку, яка характеризує їхній нинішній настрій. Представляючись, називають своє ім'я, коротко розповідають про себе та описують свій емоційний стан через образ картки. Також діляться, що їх надихає в житті. Додатковий символічний елемент – дзвіночок із Києво-Печерської Лаври, що створює атмосферу духовного налаштування.

Спільне виконання пісні «Мантра Перемоги України». 22 вересня – День Осіннього Рівнодення. Це найбільш енергетично потужний день осені. У цей час ми можемо буквально перепрошити свою реальність і перейти на нову гілку, де всі наші цілі та бажання вже здійснені. Тому ми з учасниками заходу заспівали пісню «Мантру Перемоги України» від АЙА. АЙА - провідник у вищі виміри свідомості. Засновниця Академії Потoku Світла та Любові. Ця пісня-мантра — духовна афірмація, створена для підтримки внутрішньої сили та віри у перемогу України. Вона поєднує ритмічність народної молитви й силу позитивних тверджень. У тексті звучать образи єдності, життєвої енергії, щастя, світла та духовного розквіту. Мантра має на меті не лише надихнути, а й допомогти відчувати єдність із Батьківщиною, з Богом і з усім світом.

2. Рухові та музичні практики: розповідь про перкусію тіла (Body Percussion) та її користь. Вправа «Привітання» та виконання пісні «Ішов козак потайком» (з використанням Body Percussion).

«Ішов козак потайком» – це легендарна пісня, яка розповідає про таємничу зустріч козака та дівчини під час вечірньої години, яка приховує своє кохання. Вони жартують один з одним, ховаючи свої почуття, але в серці знають, що не можуть бути одне без одного. Ця пісня перенесе вас у світ кохання, пригод, та різноманітних переживань закоханих. Пісня розповідає про зустріч козака з дівчиною.

Вправа «Ім'я рухом». Кожен учасник називає своє ім'я й супроводжує його власним рухом — жестом, кроком чи танцювальним елементом. Усі інші повторюють цей рух, утворюючи своєрідний «танцювальний ланцюг». Ця вправа має не лише творче, а й наукове підґрунтя: під час повторення рухів активуються «дзеркальні нейрони» — особливі клітини мозку, які відповідають за емпатію та здатність відчувати іншого. Завдяки цьому кожен учасник ніби «віддзеркалює» стан іншої людини, відчуває її емоцію й одночасно ділиться власною. Це створює простір довіри, єдності та глибшого розуміння одне одного.

Гра «Ходив жуч» (с. Нанково, Закарпатської обл.) [4, с.147]. Народна гра із Закарпаття, що поєднує рухливий танець та елементи взаємодії. Учасники стають у пари, беруться за руки та утворюють танцювальні «ворітця». Перші пари проходять усередину й стають останніми, утворюючи безкінечний «жучок». Гра сприяє колективності, спритності й відчуттю ритму.

«Йа кривого танцю» (с. Човгузів, Хмельницької обл.) [4, с.68]. Традиційний український танець-хоровод, що розкриває символіку кола та спільної дії. Учасники беруться за руки та плавно в такт пісні ходять «кривундяками» — кривими лініями то вперед, то назад. Завершують танок йдучи знаком безкінечності.

Хоровод на пісню «Зеленеє жито зелене». Один із найдавніших жанрів народного танцювального мистецтва майже у всіх народів світу — хоровод. Виконавці одночасно танцюють і співають. У давнину хороводи виконували під час

обрядів традиційного календарного циклу. Символом кола просякнута вся наша танцювальна культура: від дорослих танців до дитячих пісенно-танцювальних ігор.

Учасники діляться на два кола. Стають обличчям один до одного. Внутрішнє коло рухається за часовою стрілкою. А зовнішнє коло навпаки. Йдучи по колу дивлячися в очі один одному торкаються то правою то лівою рукою. Змінили напрям і повторюють рухи. Стали в одне велике коло тримаючись за руки йдуть по колу. Всі разом сходяться всередину кола піднімаючи руки до гори. Розходячись опускають руки. Рухи повторюються двічі. Йдуть по колу і всі рухи повторюються знову з самого початку.

3. Психологічні та рефлексивні практики. Вправа «Ти неймовірна людина». Учасники стають у два ряди в шаховому порядку, утворюючи «коридор підтримки». Кожен по черзі проходить із заплющеними очима між рядами, слухаючи позитивні слова, побажання та компліменти. Ця вправа підсилює відчуття прийняття, цінності та внутрішньої сили.

Медитація «Подорож до себе». Дихальні практики, розслаблення тіла під музику, використання елементів музикотерапії. Метою є внутрішнє заспокоєння та контакт зі своїм «Я». Після медитації учасники музикували на етнічних музичних інструментах.

4. Завершення (Рефлексія). Вільний обмін думками й враженнями. Кожен учасник коротко поділився тим, що для нього стало найціннішим у практиці. Дали відповіді на запитання: Чи вдалося відпочити? Що я сьогодні забираю з собою? Які емоції викликав захід?

Пройшовши особливе коло — коло єдності, радості, відчуттів і спільного руху. Хоровод подарував нам можливість доторкнутися до нашої культурної спадщини, відчувти силу підтримки та глибше прислухатися до себе. Цей досвід став для нас не лише ресурсом для власного відновлення, а й натхненням у педагогічній діяльності. Адже хоровод, як і музика, вчить нас взаємодіяти, слухати одне одного й творити гармонію.

2.4. Музично-дихальні, медитативні та релаксаційні практики як засіб емоційної саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану

Дихання є фундаментом усіх процесів життєдіяльності та регуляції психічного стану людини. Воно безпосередньо пов'язане з роботою нервової системи, емоційною стабільністю та енергетичним балансом організму. У стресових ситуаціях дихання стає поверхневим, прискореним, що сигналізує про підвищену тривожність і мобілізацію організму [1]. А усвідомлене, ритмічне й повільне дихання активізує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за розслаблення, спокій і відновлення.

У поєднанні з музикою дихальні практики набувають ще більшої терапевтичної сили. Музичний ритм виступає природним регулятором дихання, допомагаючи синхронізувати внутрішні біоритми організму. Повільне, усвідомлене дихання під спокійні музичні фрази сприяє зниженню частоти серцевих скорочень, нормалізує артеріальний тиск, гармонізує роботу серцево-судинної системи та зменшує рівень тривожності [29].

Музично-дихальні техніки активно застосовуються у психотерапевтичній і педагогічній практиці. Вони допомагають зосередити увагу, відновити емоційний баланс, стабілізувати настрій, а також підвищити здатність до саморегуляції. Особливо ефективним є поєднання дихальних вправ з вокальною терапією чи медитативною музикою, коли звук, подих і ритм створюють єдиний гармонійний простір для глибокого розслаблення й внутрішньої рівноваги.

Медитативні практики, медитації та релаксації посідають важливе місце в системі психоемоційного відновлення людини. Їхня сутність полягає у спрямуванні уваги всередину себе, у створенні стану внутрішньої тиші, гармонії та спокою. У сучасному світі, де інформаційні й емоційні перевантаження стали нормою, медитація стає дієвим засобом саморегуляції, допомагаючи відновити цілісність психіки та тіла [11, с.69].

У поєднанні з музикою медитативні практики підсилюють терапевтичний ефект, оскільки звук виступає провідником до підсвідомих рівнів сприйняття. М'які тембри, плавні мелодії та природні ритми сприяють зниженню активності симпатичної нервової системи, уповільненню серцевого ритму, стабілізації дихання. Музика допомагає зосередитися, «зануритися» у себе, відпустити тривожні думки й досягти стану внутрішнього відновлення [21].

Практика релаксації під музику створює сприятливі умови для зниження рівня кортизолу — гормону стресу, активізує вироблення серотоніну та ендорфінів, що формують почуття радості, спокою й задоволення. Такі процеси мають не лише психологічний, а й фізіологічний ефект, оскільки гармонізують роботу серцево-судинної, дихальної та нервової систем.

Медитація у музичному супроводі використовується як у клінічній психології, так і в освітній сфері — під час занять з розвитку уваги, творчого мислення, вокальної або інструментальної імпровізації. Вона сприяє формуванню навички усвідомленого перебування в моменті, підвищує емоційну стабільність, покращує пам'ять і концентрацію.

У практиках відновлення після стресу та травматичних подій медитація з музикою створює відчуття безпеки, повертає внутрішню рівновагу, допомагає людині м'яко інтегрувати складні емоційні переживання. Це — простір, де зцілення відбувається через глибоке слухання, усвідомлення й прийняття себе [24].

Музично-дихальні, медитативні та релаксаційні практики становлять інтегративний комплекс методів, спрямованих на покращення психоемоційної стабільності, розвиток внутрішньої усвідомленості та відновлення ресурсного стану особистості. Їхня ефективність обумовлена поєднанням нейрофізіологічного, психоемоційного та сенсорного впливу, що забезпечує глибоку регуляцію роботи нервової системи та емоційної сфери.

Одним із ключових механізмів їх впливу є регуляція дихального циклу через музичний ритм. Дослідження показують, що синхронізація дихання з ритмічною

структурою музики знижує загальну активність симпатичної нервової системи, активізує парасимпатичний відділ, стабілізує частоту серцевих скорочень, нормалізує вегетативний баланс та зменшує м'язове і соматичне напруження. Особливо ефективними є вправи, у яких поєднуються протяжні звукові видихи, вокальні та невокальні тональні імпровізації, ритмічне дихання та легкі рухові елементи.

Медитативні техніки у поєднанні з музикою активізують глибокі механізми сенсорної інтеграції. Спокійні тембри, монотонні мелодії, етнічні музичні інструменти та природні звуки сприяють формуванню альфа- та тета-ритмів мозку, знижують активність зон, відповідальних за тривогу, нормалізують вироблення серотоніну та ендорфінів, створюють відчуття внутрішньої захищеності та психологічної безпеки [16].

Релаксаційні практики на основі музики формують акустичне середовище, що допомагає відновлювати внутрішній ритм, емоційну структурованість і здатність до розслаблення. М'які тембри, природні ритми та плавні звукові хвилі знижують рівень гормонів стресу, уповільнюють когнітивні процеси, що пов'язані з тривожним мисленням, та сприяють формуванню стану емоційної опори.

Комплекс музично-дихальних і медитативних практик формує здатність до саморегуляції, що проявляється у зниженні внутрішнього напруження, покращенні стресостійкості, розвитку здатності до толерантності, відновленні базового стану емоційної рівноваги та формуванні відчуття внутрішньої опори.

Застосування у психологічній практиці та реабілітації. Музично-медитативні техніки широко використовуються у роботі з військовими, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами, студентами та молоддю, людьми, що пережили травматичні події. У групових форматах вони створюють ефект колективної безпеки, посилюють відчуття підтримки та єдності [24].

Музично-медитативні методики мають не лише регулювальний, а й трансформаційний вплив: вони допомагають інтегрувати пережитий травматичний

досвід, формують нові емоційні сценарії, сприяють розвитку внутрішньої стабільності, відновлюють контакт із власним «Я» та підтримують процес глибокої психоемоційної регенерації.

Музично-дихальні, медитативні та релаксаційні практики є потужними інструментами емоційної саморегуляції, що забезпечують комплексний вплив на психофізіологічний, когнітивний та емоційний рівні функціонування людини. Їх систематичне застосування сприяє зниженню стресового навантаження, формуванню внутрішньої стійкості та відновленню психоемоційного стану.

2.5. Арт-медитація та арт-терапія у поєднанні з музикою

Арт-медитація та арт-терапія у поєднанні з музикою є синтетичними підходами психоемоційного відновлення, які поєднують у собі творчу діяльність, музичний супровід та стан усвідомленої присутності. Ці методи базуються на природній здатності мистецтва впливати на емоційний стан людини, активізувати символічне мислення та сприяти внутрішній гармонізації. У контексті підвищеного стресового навантаження вони набувають особливого значення як інструменти м'якої та екологічної саморегуляції [26].

Арт-медитація — це форма творчої практики, у якій людина спрямовує увагу не на результат творчості, а на сам процес. Зосереджене малювання, робота з кольором, формою, фактурою, диханням та рухом створюють стан внутрішнього заспокоєння. У поєднанні з музикою арт-медитація знижує інтенсивність внутрішнього діалогу, сприяє переходу до повільних мозкових хвиль, формує стан м'якої концентрації та відновлює доступ до ресурсних психоемоційних станів.

Арт-терапія дозволяє людині відтворити свої переживання у символічній формі, що є ключовим механізмом психологічної трансформації. У поєднанні з музикою арт-терапевтичний процес активізує правопівкульні механізми, зменшує контроль свідомості, полегшує доступ до несвідомих переживань та стимулює

катарсичні процеси. Це дає змогу виразити пригнічені емоції та трансформувати їх у творчий образ.

Музика у структурі арт-терапії виконує модулюючу, регуляційну, сенсорну та стабілізуючу функції. Етнічні інструменти, природні звуки, монотонні перкусії, співаючі чаші та глюкофони створюють акустичний простір, що полегшує занурення у творчість та формує стан емоційної безпеки.

Арт-медитація у поєднанні з музикою створює простір, у якому людина може вивільнити пригнічені емоції, знизити рівень тривожності, сформувати внутрішню стабільність та відновити відчуття психологічної безпеки. Це особливо важливо у роботі з посттравматичними станами, оскільки дозволяє уникнути повторної травматизації

Під час творчої діяльності з музичним супроводом виникає синхронізація моторних рухів, дихального ритму, внутрішніх тілесних відчуттів та емоційних реакцій. Це сприяє психоемоційному врівноваженню, зниженню соматичних проявів стресу та покращенню загального самопочуття.

Арт-медитативні практики можуть проводитись як індивідуально, так і в групах. Вони поєднують елементи малювання, пластичного руху, музичного супроводу, дихальних і релаксаційних технік. Такий підхід сприяє глибокому відновленню психоемоційного балансу, розвитку креативності, підвищенню самооцінки та відчуття внутрішньої опори.

Групові арт-медитативні сесії формують відчуття спільності та прийняття, знижують ефект соціальної ізоляції, активізують емпатію та взаємну підтримку. У період війни та психологічної нестабільності такі практики створюють безпечний простір для емоційного відгуку та відновлення почуття внутрішньої опори.

Арт-медитація та арт-терапія — це синтетичні методи, що поєднують творчість і медитативний стан свідомості. Арт-медитація — це особливий процес, у якому творча діяльність стає формою внутрішнього споглядання. У контексті арт-терапії музика виступає фоном, що стимулює емоційне самовираження та полегшує

вихід глибинних переживань [8]. Візуальна творчість у поєднанні з музикою активізує праву півкулю мозку, відповідальну за інтуїцію, емоції та образне мислення, створюючи умови для гармонізації психіки. Сам процес творення має катарсичний ефект: він допомагає людині в безпечний спосіб прожити складні емоції, трансформувати їх у символічні образи та знайти нові внутрішні ресурси.

У психотерапевтичній і освітній практиці арт-медитація використовується як ефективний засіб профілактики емоційного вигорання, тривожності та депресивних станів. Вона створює простір для усвідомлення, самоприйняття та гармонізації — процес, у якому людина, слухаючи музику й занурюючись у творчість, повертається до себе, свого «Я» та внутрішнього спокою.

Арт-медитація та арт-терапія у поєднанні з музикою є ефективними засобами емоційної саморегуляції, які впливають на когнітивний, емоційний і тілесно-сенсорний рівні. Вони відкривають можливості для глибокої внутрішньої роботи, інтеграції переживань, стабілізації психоемоційного стану та формування стійкості до стресових чинників [29].

2.6. Перкусія тіла як інструмент психофізіологічної регуляції

Перкусія тіла (body percussion) — це унікальна форма музичної активності, у якій тіло використовується як музичний інструмент. Ритмічні плески, притупи, клацання пальцями, удари по грудях чи стегнах, різні вправи «метелики» або легкі удари долонями по різних частинах тіла створюють багатий спектр звукових та тактильних відчуттів. Вони створюють природні ритми, що активізують моторну діяльність, покращують координацію, підвищують настрій і рівень енергії. На відміну від традиційного музикування, body percussion не вимагає спеціальних навичок, а тому є універсальним методом, доступним людям різного віку та рівнів підготовки. Ця практика ґрунтується на принципі тілесного резонансу — коли звук і рух зливаються в єдине ритмічне переживання, що гармонізує психофізичний стан людини.

Ритм має глибоку психофізіологічну та емоційну дію. Він впливає на діяльність нервової системи, сприяє синхронізації серцевого ритму, нормалізує дихання та відновлює природний баланс між напругою і розслабленням [11, с.71]. Виконання ритмічних вправ допомагає людині «заземлитися» — відчувати власне тіло, його вагу, темп, стабільність. Це знижує рівень тривожності, внутрішнього напруження та сприяє відновленню концентрації уваги.

Серцевий ритм, дихання та біоритми організму утворюють природну ритмічну структуру, і саме тому body percussion легко інтегрується у внутрішню фізіологію людини. Ритмічні удари синхронізують роботу дихальної та серцево-судинної систем, знижують активність симпатичної нервової системи та активізують парасимпатичний відділ, що відповідає за релаксацію. Завдяки поєднанню звуку і руху виникає ефект тілесного резонансу, який сприяє відновленню природного балансу між напругою і розслабленням.

Ритм впливає на емоційну сферу так само, як на фізіологічні процеси. Він структурує внутрішній простір, підсилює відчуття контролю та стабільності, знижує рівень хаотичних думок і тривоги. Під час виконання body percussion активізуються зони мозку, відповідальні за координацію, саморегуляцію та емоційне усвідомлення, що робить цю техніку дієвим інструментом подолання стресу та соматичної напруги [23].

Body percussion впливає одночасно на кілька рівнів: тактильний (відчуття дотику), аудіальний (ритмічний звук), моторний (рухова активність), кінетичний (зміна м'язового тону). Поєднання сенсорних каналів створює ефект сенсорної інтеграції, що є цінним при емоційному виснаженні, підвищеній тривожності та психофізичній нестабільності.

Перкусія тіла є універсальним засобом психофізіологічної регуляції, що поєднує звук, рух та тактильні відчуття. Її застосування сприяє відновленню емоційної рівноваги, зниженню рівня стресу, стабілізації дихальних і серцевих

ритмів, активації внутрішніх ресурсів та формуванню стану психологічної стійкості.

Під час групових занять перкусія тіла має також соціально-терапевтичний ефект. Спільне ритмування формує почуття належності, єдності, довіри та взаємної підтримки, а також синхронізує емоційні стани учасників. Колективне звучання створює ефект «спільного серцебиття», коли кожен учасник стає частиною цілісного ритмічного організму. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, взаєморозуміння та емоційної відкритості.

У освітній практиці та психологічній реабілітації body percussion використовується як засіб емоційного вивільнення, відновлення життєвого тону та подолання наслідків стресу. У процесі виконання ритмічних вправ активізується творче мислення, розвивається почуття ритму, координації, впевненості у власному тілі. Перкусія тіла є ефективною у роботі з військовими, ветеранами та людьми, що пережили травму.

Body percussion використовується у програмах стрес-менеджменту, роботі з посттравматичним стресовим розладом, у педагогічних практиках, у заняттях із дітьми, а також в реабілітаційних програмах. Його ефективність полягає в тому, що ритм є природним регулятором, а тіло — доступним інструментом для негайного зниження напруги.

Таким чином, перкусія тіла є не лише формою музичного самовираження, а й психологічним інструментом саморегуляції, що сприяє гармонізації внутрішнього стану, зниженню рівня стресу та відновленню емоційної рівноваги.

2.7. Етнічні музичні інструменти в музикотерапії та саундхілінгу

Етнічні музичні інструменти є невід’ємною частиною духовної та культурної спадщини народів світу. Їхнє природне та автентичне звучання пов’язане зі звуковими явищами природи ґрунтується на природних акустичних феноменах, резонансах та вібраціях, що забезпечують глибокий вплив на психофізіологічний

стан людини [29]. У сучасній практиці музикотерапії та саундхілінгу етнічні інструменти набувають особливого значення завдяки своїм цілющим властивостям, спрямованим на відновлення внутрішньої рівноваги, зниження стресу та гармонізації емоційного стану.

Більшість традиційних інструментів створювалися з природних матеріалів — дерева, каменю, кістки, рослинних волокон, металу — що забезпечує їхню унікальну вібраційну структуру. Їхній звук максимально наближений до природних явищ: вітру, води, грому, пташиного співу. Саме тому їхній вплив на людину є м'яким, органічним та терапевтично значущим.

До найпоширеніших етнічних інструментів, які використовуються в терапевтичних практиках, належать:

- ✓ співочі чаші (Тибет, Непал)
- ✓ калімба / санза (Африка)
- ✓ джембе та інші барабани (Західна Африка)
- ✓ диджеріду (Австралія)
- ✓ флейта навахо (Північна Америка)
- ✓ варган (Азія, Карпати)
- ✓ шаманський бубон (Алтай, Карпати)
- ✓ гонги (Східна Азія)

Психофізіологічний вплив етнічних інструментів відбувається завдяки вібраційному впливу та резонансному ефекту. Вібраційний вплив відбувається за допомогою звукових хвиль, проходять крізь тіло, впливаючи на м'язовий тонус, частоту серцевих скорочень і роботу нервової системи [6]. Резонанс відтворює природні частоти організму, що знижує рівень кортизолу та активізує парасимпатичні процеси.

Етнічні музичні інструменти мають також ритмічний та емоційний вплив. Ритмічний вплив: барабани та бубни впливають через ритмічний ентрейнмент — синхронізацію внутрішніх ритмів тіла зі звуковими імпульсами. Емоційний вплив:

інструменти створюють природні звукові картини, які сприяють саморефлексії, зниженню тривожності та формуванню відчуття безпеки.

Етнічні інструменти використовуються в музикотерапії. Рецептивна музикотерапія: слухання звуків чаш, гонгів, флейт сприяє нормалізації дихання, стабілізації емоційної сфери та зниженню тривоги. Активна музикотерапія: гра на інструментах активізує моторну та емоційну сферу, стимулює творчість та допомагає зняти накопичену напругу. Ресурсна музикотерапія: звуки етнічних інструментів викликають відчуття стабільності, внутрішнього тепла й заземлення, що є важливим для людей, які пережили травму.

Саундхілінг – це звукова терапія, практика гармонізації тіла та розуму за допомогою звукових вібрацій, що створюються інструментами на кшталт хангів, тибетські та кришталеві чаші, гонги, шаманські бубни, диджеріду, дзвіночки коші, варган, океанічний барабан тощо.

Цей метод використовується для глибокого розслаблення, зняття стресу, покращення емоційного стану та відновлення внутрішнього балансу. Під час сеансів звукові хвилі допомагають зняти фізичне напруження, заспокоїти розум і досягти стану глибокого спокою.

Лікувальні ефекти саундхілінгу: зниження рівня кортизолу, глибока м'язова релаксація, покращення сну, зняття соматичного напруження, відновлення енергетичного балансу.

До українських етнічних інструментів належать: трембіта, сопілка, бандура, дримба, бубон, денцівка, бугай, окарини, дощовиці, свищики «пташки». Їхнє звучання викликає відчуття приналежності, активізує архетипи роду та сприяє відновленню психологічної стійкості.

Етнічні інструменти є потужним засобом музикотерапії та саундхілінгу завдяки своїм природним вібраціям, резонансним властивостям і духовній символіці. Вони забезпечують глибокий вплив на психоемоційний стан,

підтримують рівновагу тіла й емоцій, допомагають відновлювати внутрішні ресурси та формувати гармонію між тілом, розумом і душею.

Металофони мають чистий, дзвінкий звук із тривалим резонансом. Їхні високочастотні хвилі сприяють очищенню емоційного фону та підвищенню когнітивної ясності. Психоемоційний вплив металофонів відбувається завдяки зниження емоційного напруження, стимуляція концентрації та гармонізація емоційного стану.

Дівії (або «Divya») – це сучасний медитативний металофон, який використовується для звукового зцілення, йоги та медитації.. Він створює глибоке, резонансне звучання і не потребує музичного освіти для гри. Цей інструмент має різні строї та призначень для розслаблення, самовираження та внутрішньої гармонії.

Тембр металевих резонансних барабанів з глибоким об'ємним звучанням сприяє медитативності та внутрішній зосередженості. Вони мають такий психоемоційний вплив, як: заземлення та стабілізація стану, нормалізація дихання, зниження тривожності.

Океанічні барабани (ocean drum) – це музичний інструмент, який імітує звук моря чи океанських хвиль. Його природна звукова хвиля сприяє релаксації, зниження рівня стресу, відновлення дихального ритму, формування відчуття безпеки та спокою.

Шейкери створюють дрібно-ритмічні структури, що стимулюють увагу та активізують емоційно-вольову сферу. Вони сприяють фокусуванню уваги, зняттю тривожності через ритмізацію та підвищення залученості в групових практиках.

Інструменти, виготовлені з натуральних матеріалів, зокрема з горіхів, мають особливу терапевтичну цінність. Їхнє природне, тепле звучання та тактильні властивості роблять їх ефективними у музикотерапевтичній, сенсорно-інтегративній і релаксаційній роботі.

Гірлянди з горіхів: легкі природні звуки зменшують відчуття напруги й формують атмосферу затишку. Психоемоційний вплив: зниження тривоги, формування почуття безпеки, медитативний ефект.

Інструменти з горіхів гармонізують емоційний стан, нормалізують тілесні ритми, активізують творчість і сприяють психоемоційному відновленню.

Співочі тибетські та кришталеві чаші мають глибоке багатоголосе звучання, що активно взаємодіє з лімбічною системою. Вони нормалізаціють нервову систему, сприяють зниженню кортизолу, глибокій релаксації та стабілізації емоційних реакцій.

Архаїчні глиняні або дерев'яні свищики, що імітують спів птахів викликають позитивні емоції, розряджають внутрішню напругу, формують почуття спокою та природної рівноваги.

Ритмічні браслети створюють м'які звукові вібрації під час руху. Під час їхнього звучання відбувається розвиток тактильної чутливості, зняття тілесних блоків та покращення настрою через ритм та рух.

Тріскачка «жабка» (гуїро) – це дерев'яний музичний інструмент із природним скреготливим тембром, який імітує квакання жаби. Під час його звучання відбувається такий психоемоційний вплив, як підвищення сенсорної чутливості, пробудження творчої активності, емоційне розвантаження.

Дощовиця (палиця дощу, rainstick) - ритуальний перкусійний інструмент, що відтворює звук дощу, струмка чи морського прибою. У традиціях мольфарів її використовували для обрядового викликання дощу та гармонізації природних стихій.

Звуковий потік дощовиці створює ефект очищення, заземлення та внутрішньої тиші. Монотонне «шелестіння» води заспокоює нервову систему, знижує рівень тривожності, допомагає відновити природний дихальний ритм. У музикотерапії та саундхілінгу дощовицю застосовують для м'якої релаксації, медитацій та емоційного «перезапуску».

Глюкофон (з нім. *glück*- «щастя», з грец. (*phōnē*) - «звук», «голос») — сучасний пелюстковий металевий барабан із чистим, медитативним тембром. Його звучання прозоре, тепле й тривале. Він синхронізує мозкову діяльність, активізуючи альфа-ритми, що створює стан спокою та внутрішньої зібраності. Він зменшує емоційне напруження, допомагає зупинити внутрішній діалог і сприяє глибокій ресурсності. У музикотерапії використовується під час роботи зі стресом, виснаженням, панічними станами та для емоційного відновлення.

Калімба — африканський язичковий щипковий інструмент із дзвінким і ніжним тембром, що нагадує поєднання дзвіночків та арфи. Звуки калімби формують атмосферу легкості, внутрішнього простору й емоційного тепла. Її мелодії знімають напругу, гармонізують серцевий ритм, сприяють зосередженості та поверненню до ресурсного стану. У терапії ефективна в подоланні тривожності, емоційної скутості та для м'якого розкриття внутрішніх переживань.

Гонг — один із найпотужніших інструментів у саундхілінгу з масивним резонансом, що охоплює широкий спектр частот. Традиційно використовувався як культовий інструмент у Східній Азії. Звук гонга створює глибоку вібраційну хвилю, що проходить крізь усе тіло. Він очищує підсвідомість, вивільняє пригнічені емоції, знижує фізичну та психічну напругу. Гонг-сесії сприяють глибокому трансу, відновленню, внутрішньому перезавантаженню та гармонізації енергетичного балансу.

Етнічні музичні інструменти мають потужний психоемоційний вплив завдяки природним резонансам, органічним вібраціям і природності звучання, що безпосередньо взаємодіє з нервовою системою людини. Їхні акустичні властивості сприяють активізації механізмів саморегуляції, зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та відновленню внутрішніх ресурсів. Звучання таких інструментів — м'яке, глибоке, медитативне — здатне гармонізувати дихання, врівноважувати серцевий ритм, знімати психофізіологічну напругу й формувати відчуття безпеки [11, с.72].

Перераховані інструменти об'єднує низка спільних характеристик: природність тембру, здатність до делікатної регуляції емоційних процесів, заспокійливий ефект, стимулювання релаксації та ресурсу. Завдяки цим властивостям вони широко застосовуються в музикотерапії, саундхілінгу, арт-терапії та програмах психологічної реабілітації.

Таким чином, етнічні музичні інструменти виступають дієвим засобом відновлення внутрішньої рівноваги та гармонії. Вони не лише збагачують звукотерапевтичний простір, а й виконують важливу функцію емоційного та енергетичного оздоровлення, сприяючи глибокій релаксації, психологічному відновленню та зміцненню ментального здоров'я.

Етнічні музичні інструменти становлять цінний терапевтичний ресурс, що поєднує глибинні культурні смисли, природність звучання та потужний психофізіологічний вплив. Їхнє застосування у музикотерапії та саундхілінгу дозволяє не лише гармонізувати емоційний стан, а й активізувати механізми тілесної та психічної саморегуляції, сприяти відновленню внутрішніх ресурсів і створювати безпечний простір для роботи з переживаннями різної глибини. Тому етнічні інструменти виступають універсальним інструментом підтримки, який поєднує традицію та сучасні терапевтичні підходи, забезпечуючи цілісний вплив на ментальне здоров'я людини. Досвід сучасних терапевтичних практик підтверджує, що етнічні інструменти здатні посилювати ефект інших методів психологічної підтримки — медитації, дихальних технік, арт-терапії, тілесно-орієнтованих підходів. Їхнє звучання легко поєднується з природними ритмами організму, сприяє глибшому зануренню у стан спокою та відновлення, а також підсилює процеси емоційної інтеграції. Саме тому використання етнічних інструментів у комплексних реабілітаційних і психопросвітницьких програмах відкриває нові можливості для підтримки ментального здоров'я як у індивідуальній, так і в груповій роботі.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II

Проведений аналіз засвідчує, що музичне мистецтво у його різноманітних формах — вокальній, танцювально-руховій, хороводній, арт-медитативній, ритмічній (body percussion) та у звучанні етнічних музичних інструментів — є потужним, природним і доступним ресурсом зниження стресу та підтримки ментального здоров'я [21]. Спільним для всіх розглянутих методів є інтеграція трьох рівнів впливу: психофізіологічного (дихання, ритм, робота нервової системи), емоційного (вираз і трансформація почуттів) та соціального (досвід єдності, підтримки, причетності).

Вокальна терапія, колективний спів, музичні кола та фасилітація групового музикування забезпечують м'яке емоційне вивільнення, активізацію дихання та резонансних вібрацій, що нормалізують роботу нервової системи, знижують рівень тривожності, сприяють самоприйняттю та внутрішній гармонії [1]. Танцювально-рухова терапія та хороводи-терапія танцем відновлюють зв'язок із власним тілом, допомагають пропрацювати «застиглі» емоції, трансформують м'язові затиски та повертають людині відчуття контролю, опори й свободи. Рух у колі, спільний ритм і дотик формують глибокий досвід безпеки, довіри та групової згуртованості, що набуває особливої ваги в умовах війни та колективної травми [28].

Музично-дихальні, медитативні та релаксаційні практики спрямовані насамперед на регуляцію дихального й серцевого ритмів, зниження активності симпатичної нервової системи та активізацію парасимпатичної. Поєднання усвідомленого дихання зі звуковими й музичними структурами створює умови для глибокого розслаблення, стабілізації емоційного стану, відновлення внутрішнього ресурсу та формування навички саморегуляції [29]. Арт-медитація й арт-терапія у поєднанні з музикою розкривають додатковий вимір — символічний: через образ, колір, лінію й звук людина може безпечно виразити травматичний досвід, трансформувати пригнічені почуття у творчий продукт, отримати новий сенс і внутрішню опору.

Перкусія тіла (body percussion) та використання етнічних музичних інструментів демонструють унікальні можливості ритму й вібрації як природних регуляторів психофізіологічного стану. Ритмічні удари по тілу, плески, притупи, а також звучання дзвіночків, дощовиць, глюкофонів, калімб, співочих чаш, барабанів, флейт, бубнів тощо сприяють синхронізації внутрішніх біоритмів, зниженню м'язового й емоційного напруження, нормалізації дихання та серцевого ритму. Вони формують стан «заземлення», внутрішньої зібраності, стабільності та психологічної безпеки, активізують креативність та ресурсність, поглиблюють зв'язок із культурними та духовними коренями.

Отже, різні форми музичного мистецтва — від співу, танцю й хороводу до медитативних, арт-терапевтичних, ритмічних і саундхілінгових практик — виступають цілісною системою немедикаментозної підтримки ментального здоров'я. Вони забезпечують: зниження рівня стресу, тривожності та психоемоційної напруги, відновлення внутрішньої рівноваги, емоційної стійкості та відчуття безпеки, активізацію механізмів саморегуляції й самодопомоги, зміцнення соціальних зв'язків, досвіду підтримки та приналежності, розкриття творчого потенціалу й формування позитивного образу «Я».

У контексті воєнних подій та сучасних кризових реалій України ці практики набувають особливої актуальності як ресурси реабілітації, профілактики емоційного вигорання та збереження ментального здоров'я. Вони можуть і повинні інтегруватися у психотерапевтичну, освітню, культурно-просвітницьку та реабілітаційну діяльність, слугуючи ефективним інструментом підтримки особистості й спільноти.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз засвідчує, що музичне мистецтво має комплексний вплив на психофізіологічний, емоційний і соціальний стан людини, формуючи ефективний ресурс для зниження стресу та підтримки ментального здоров'я. У сучасних умовах підвищеної напруги, особливо в контексті воєнних подій в Україні, музика виступає одним із найбільш доступних і природних засобів стабілізації психоемоційного стану [21].

У межах розділу I було показано, що музика охоплює широкий спектр функцій: від естетико-художньої до психотерапевтичної та реабілітаційної. Вона здатна впливати на когнітивні процеси (увагу, пам'ять, уяву), сприяти розвитку емоційного інтелекту, підсилювати мотиваційні механізми та формувати навички саморегуляції. Класична музика, завдяки особливим закономірностям побудови, вирізняється високим терапевтичним потенціалом, що підтверджено численними науковими дослідженнями як в українському, так і в світовому науковому дискурсі.

Практичні форми музичного впливу, проаналізовані у розділі II, показують, що музикотерапевтичні методи формують багатокomпонентний терапевтичний ефект. Вокальна терапія забезпечує глибоку емоційну регуляцію через голосові вібрації, дихальні механізми та тілесний резонанс; сприяє звільненню від пригнічених переживань, відновлює стан гармонії та внутрішньої збалансованості. Танцювально-рухова терапія та хороводи-терапія відновлюють цілісність «тіло — психіка», зменшують м'язові затиски, активізують природні механізми емоційного вивільнення та формують відчуття групової підтримки, що є критичним для людей, які пережили стресові чи травматичні події. Музично-дихальні, медитативні й релаксаційні техніки сприяють регуляції вегетативної нервової системи, зниженню психофізіологічного напруження, відновленню емоційної стабільності та підвищенню стресостійкості. Арт-медитація та арт-терапія у поєднанні з музикою забезпечують безпечну трансформацію складних почуттів у символічній формі,

активізують творчий потенціал та сприяють глибинному переживанню власного емоційного досвіду. Перкусія тіла (body percussion) активізує ритмічну організацію тіла, сприяє «заземленню», нормалізує соматичні прояви стресу та покращує психофізичну координацію. Етнічні музичні інструменти завдяки природнім вібраціям та резонансним властивостям створюють глибокий терапевтичний ефект, сприяючи відчуттю безпеки, емоційній корекції та відновленню внутрішньої рівноваги.

Важливим висновком є й те, що музичні практики, особливо колективні, виконують не лише терапевтичну, а й соціально-інтеграційну функцію. Участь у спільному співі, хороводах чи ритмічних практиках сприяє розвитку навичок взаємодії, підвищенню довіри, відновленню соціальних зв'язків, які, як свідчать сучасні психологічні дослідження, є одним з ключових чинників збереження ментального здоров'я в умовах затяжних стресових ситуацій та соціальної нестабільності.

Таким чином, музичне мистецтво у всій його різноманітності постає як універсальний, багатовимірний та науково обґрунтований інструмент для зниження рівня стресу та збереження ментального здоров'я.

Його інтеграція у психотерапевтичну, педагогічну, культурно-освітню та реабілітаційну діяльність є доцільною та перспективною. Результати роботи підтверджують, що музика є значущим фактором відновлення емоційної стійкості, мобілізації внутрішніх ресурсів та зміцнення психологічної адаптивності людини у складних життєвих обставинах.

Отримані узагальнення відкривають перспективи для подальших досліджень, зокрема щодо міждисциплінарної інтеграції музичної терапії з нейропсихологією, соматичною терапією, педагогікою та реабілітаційними технологіями, а також щодо розроблення нових практичних програм підтримки ментального здоров'я на основі музичного мистецтва.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білик О. І., Наугольник Л. В. Психологія стресу. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2015. 240 с.
2. Василькова А. Музикотерапія в умовах війни: методи психологічної підтримки. Практична психологія і соціальна робота. 2023. № 6. С. 45–53.
3. Вільховченко Т. І. Музика як психотерапевтичний засіб. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. 132 с.
4. Грайлик : збірник. Київ : Видавничий дім «Кондор», 2023. 250 с.
5. Гузій Н. В. Музика як засіб розвитку емоційної сфери дитини. Київ : Педагогічна думка, 2018. 168 с.
6. Довженко С. Музична рефлексія в умовах кризи. Київ : Ліра, 2021. 160 с.
7. Cultural Forces. URL: <https://culturalforces.org/military/>
8. Koelsch S., Bradt J. Music, emotion and the brain. Nature Molecular Psychiatry. 2023. URL: <https://www.nature.com/mp/>
9. Карамушка Л. М. Психологічні механізми стресу та подолання. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. 296 с.
10. Котляревська Н. І. Терапевтичні ресурси мистецтва в роботі психолога. Харків : ХНПУ ім. С. Сковороди, 2020. 212 с.
11. Крамаренко І. Музичне мистецтво як засіб зниження рівня стресу та збереження ментального здоров'я. Мистецькі пошуки. 2025. Вип. 1(21). Суми : ФОП Цьома С. П., 2025. С. 64–74.
12. Крамаренко І. Музичне мистецтво як засіб зниження рівня стресу та збереження ментального здоров'я. Проблеми сценічного та естрадного мистецтва. Суми : ФОП Цьома С. П., 2025. С. 117–121.
13. Кузик О. Музикотерапія в реабілітації. Тернопіль : ТНПУ, 2022. 120 с.
14. Культурний десант. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Культурний_десант (дата звернення: 20.12.2025).
15. Lazarus R. S. Stress and Emotion. New York : Springer, 1999. 352 p.

16. Любота І. Актуальні практики музикотерапії в Україні. Арт-терапія в Україні. 2022. № 1. С. 54–60.
17. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 512 с.
18. Мартинюк І. Терапевтичний потенціал української музичної класики. Музикознавчі записки. 2022. Вип. 35. С. 87–94.
19. Масол Л. М. Педагогіка мистецтва. Київ : Вища школа, 2005. 240 с.
20. Панченко Т. Емоційні стани і музика: психолого-педагогічний аспект. Полтава : ПНПУ ім. В. Короленка, 2019. 134 с.
21. Рапацька Л. І. Музичне мистецтво як чинник емоційної регуляції. Психологія і суспільство. 2020. № 4. С. 73–82.
22. Романенко М. Психофізіологія стресу: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2020. 144 с.
23. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York : Henry Holt, 2004. 448 p.
24. Савчук І. Мистецькі практики в реабілітації військових. Військова психологія. 2023. № 2. С. 101–109.
25. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1978. 324 p.
26. Семенюк А. П. Музичні практики в арт-терапії: теорія і методика. Львів : Світ, 2021. 184 с.
27. Сенченко Т. Арт-методи в роботі з ПТСР. Київ: Освіта України, 2023. 208с.
28. Schmais C., White E. K. Introduction to Dance/Movement Therapy. American Journal of Dance Therapy. 1986. Vol. 9. P. 23–30.
29. Thoma M. V. The effect of music on stress regulation: A systematic review. BMC Psychology. 2024. URL: <https://bmcp psychology.biomedcentral.com>
30. Шеремет О. Стрес і адаптація в умовах війни. Київ : Освіта України, 2023. 190 с.