

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК НЕМЕДИКАМЕНТОЗНИЙ ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ВПЛИВ В ЕМОЦІЙНОМУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

MUSIC THERAPY AS A FORM OF NON-PHARMACOLOGICAL PSYCHOCORRECTIVE INFLUENCE ON THE EMOTIONAL DEVELOPMENT OF THE PERSONALITY

Статтю присвячено дослідженню музикотерапії як ефективного немедикаментозного психокорекційного засобу, здатного позитивно впливати на емоційний розвиток особистості. Зазначено, що музикотерапія належить до напрямів арт-терапії та активно використовується у психологічній практиці для покращення психоемоційного стану клієнтів різного віку. Розкрито сучасні підходи до музикотерапії, зокрема когнітивно-біхевіоральний та гуманістичний, які мають різну методологічну основу, але спільну мету – сприяння емоційному зціленню, усвідомленню та саморозвитку. Описано ключові механізми впливу музики на психіку: нейрофізіологічні (активація лімбічної системи, вивільнення дофаміну, окситоцину), когнітивні (стимуляція уваги, емоційної пам'яті), афективні (переживання та опрацювання емоцій), а також соціальні (розвиток прив'язаності, почуття єдності). Виділено форми музикотерапії: активна (музикування, спів, імпровізація), рецептивна (прослуховування музики з наступною рефлексією), комбінована (поєднання слухання та творення музики), а також індивідуальна й групова за форматом. Кожна з них має специфіку впливу, що дозволяє адаптувати інтервенцію до потреб клієнта. Особливу увагу приділено ролі музикотерапії у розвитку емоційного інтелекту – здатності ідентифікувати, розуміти та регулювати емоції. Висвітлено, що музика допомагає розширити емоційний словник, покращити здатність до емпатії, розвиває навички розпізнавання емоцій за невербальними підказками. Групові музичні заняття стимулюють емпатичну взаємодію, співпереживання та підтримку серед учасників. Розкрито можливості музикотерапії у формуванні саморегуляції – через навчання усвідомленню емоцій, техніки зниження напруги, створення "емоційних плейлістів", підвищення толерантності до інтенсивних переживань. Наведено результати низки емпіричних досліджень, що підтверджують терапевтичний ефект музикотерапії: зниження рівня депресивних симптомів, тривожності, агресивності, покращення емоційної стійкості та загального самопочуття у дітей, підлітків та дорослих. Указано на значущість інтегративного підходу, за якого елементи різних моделей музикотерапії комбінуються для досягнення максимального ефекту.

Ключові слова: музикотерапія, емоційний інтелект, емпатія, саморегуляція, емоційний розвиток, психокорекція.

The article is devoted to the study of music therapy as an effective non-pharmacological psychocorrective tool that can positively influence the emotional development of the personality. It is noted that music therapy belongs to the field of art therapy and is actively used in psychological practice to improve the psycho-emotional state of clients of various ages. The article outlines modern approaches to music therapy, particularly the cognitive-behavioral and humanistic models, which are based on different methodological foundations but share a common goal: to promote emotional healing, self-awareness, and personal growth. Key mechanisms through which music influences the psyche are described: neurophysiological (activation of the limbic system, dopamine and oxytocin release), cognitive (stimulation of imagination and emotional memory), affective (emotional processing and catharsis), and social (development of attachment and a sense of unity). The main forms of music therapy are highlighted: active (playing instruments, singing, improvisation), receptive (listening to music followed by reflection), combined (integration of listening and music-making), and individual vs. group formats. Each form has its own specific therapeutic potential, allowing adaptation to individual client needs. Special attention is paid to the role of music therapy in developing emotional intelligence—the ability to identify, understand, and regulate emotions. The article emphasizes that music helps expand one's emotional vocabulary, enhances empathy, and fosters the ability to recognize emotions through nonverbal cues. Group music therapy sessions stimulate empathic interaction, shared emotional experiences, and mutual support among participants. The potential of music therapy to foster self-regulation is also explored—through emotional awareness training, stress-reduction techniques, the creation of "emotional playlists," and building tolerance for intense feelings. A number of empirical studies are cited, confirming the therapeutic effects of music therapy: reduction of depressive symptoms, anxiety, and aggression, as well as improvements in emotional resilience and overall well-being in children, adolescents, and adults. The article also highlights the importance of an integrative approach in music therapy, where elements of various models are combined to achieve maximum therapeutic effect.

Key words: music therapy, emotional intelligence, empathy, self-regulation, emotional development, psychocorrection.

УДК 159.942:615.851.3:159.923.2
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.21>

Несен Р.С.

аспірант кафедри теоретичної та консультативної психології
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Музикотерапія – це вид терапевтичного втручання, в якому використовуються музичні засоби з метою покращення психічного стану та розвитку особистості. Вона належить до творчих арт-терапій і вважається ефективною немедикаментозною методикою психокорекції емоційних пору-

шень. Сучасні підходи до музикотерапії інтегрують знання з психології, музикознавства та нейронаук, що дозволяє обґрунтувати її терапевтичну дію науково. У практиці музикотерапії існують різні теоретичні орієнтири: зокрема, широко застосовуються когнітивно-біхевіоральний та гуманістичний

підходи [1]. Також використовуються елементи психодинамічної теорії та підхід, заснований на сильних сторонах особистості, проте найбільш впливовими в сучасних дослідженнях є саме когнітивний і гуманістичний напрямки [1]. Це означає, що музикотерапевтичні програми сьогодні часто розробляються або як структуровані, цілеспрямовані втручання (відповідно до когнітивно-поведінкових принципів), або як клієнт-центрований процес самовираження та особистісного зростання (у руслі гуманістичної психології).

У межах когнітивно-біхевіорального підходу музикотерапія розглядається як засіб модифікації думок, емоцій і поведінки через структуровані музичні активності. Терапевт заздалегідь планує сесію, визначає конкретні цілі (напр. зниження тривоги, опанування навичок регуляції гніву) та використовує музику як інструмент для їх досягнення. Дослідження підтверджують, що такі структуровані музичні втручання здатні покращувати емоційний стан і навички подолання стресу. Наприклад, програма групового музикування з ударними інструментами для роботи з підлітковою агресією показала ефективність у розвитку навичок керування гнівом: через ритмічні вправи учасники навчалися розпізнавати “гарячі” і “холодні” думки та практикували більш конструктивні реакції [1]. Інший приклад – поєднання мистецьких терапій з когнітивно-поведінковою терапією: у дослідженні Luo та ін. інтеграція музикотерапії і КПТ при лікуванні підлітків з анорексією сприяла зниженню тривожності та депресивних симптомів, а також підвищенню мотивації до лікування [6]. Застосування музики разом із когнітивно-поведінковими методами допомогло пацієнтам стабілізувати емоції та скоригувати викривлені мисленнєві установки [6]. Таким чином, когнітивно-біхевіоральний підхід у музикотерапії передбачає більш директивну структуру сесій: терапевт пропонує конкретні завдання (співання пісень із позитивним змістом, написання текстів для переосмислення негативних думок, тощо) і навчає клієнта навичок самоконтролю за допомогою музичних вправ.

Гуманістична (клієнт-центрована) модель музикотерапії акцентує переживання “тут і зараз”, творче самовираження і розвиток потенціалу особистості. В основі цього підходу – ідеї К. Роджерса про безумовне прийняття та емпатійне розуміння клієнта. Терапевтичний процес є більш спонтанним і гнучким: клієнту надається свобода вибору музичних засобів, імпровізації, темпу роботи [1]. Терапевт слідує за клієнтом, підтримує його музичні прояви, дзеркалить емоційні реакції через музику. Дослідження демонструють ефективність такого підходу для емоційного благополуччя. Зокрема, Aalbers та ін. (2019) розробили імпровізаційну емоційно-регулюючу музикотерапію (Emotion-Regulating Improvisational Music Therapy, ERIMT) для молодих жінок із депресивними симптомами [2]. У цій програмі клієнткам дозволяли обирати музичні інструменти і вільно імпровізу-

вати, а терапевт підлаштовувався під їх гру, створюючи спільний музичний діалог. Такий процес сприяв налаштуванню на емоційний стан клієнта і спільному пропрацюванню переживань [2]. Результатом стала знижена вираженість депресивних симптомів і покращення здатності регулювати емоції. Гуманістична музикотерапія фактично надає клієнту простір для творчого самовираження, що веде до розвитку самосвідомості та емоційної автентичності. Як відзначають Rodwin та ін. (2023), інтервенції, побудовані на гуманістичних засадах, зазвичай менш структуровані, з більшим рівнем імпровізації, і їх об'єднує філософія, за якою через музичний процес особистість сама знаходить шляхи вирішення своїх психологічних проблем [1].

Варто підкреслити, що на практиці межі між підходами часто розмиті. Багато музикотерапевтів використовують інтегративні моделі, комбінуючи техніки. Так, навіть у клієнт-центрований імпровізаційний процес можуть включатися елементи навчання навичкам (як-от обговорення переживань після імпровізації, що співвідноситься з когнітивним осмисленням). З іншого боку, структуровані протоколи КБТ-орієнтованої музикотерапії все одно враховують індивідуальність клієнта і творчий аспект. Сучасні дослідження наголошують на ефективності як “директивних” (когнітивних), так і “недирективних” (гуманістичних) музичних інтервенцій для покращення психічного здоров'я молоді [1]. Вибір підходу залежить від потреб клієнта: при необхідності навчити конкретних навичок саморегуляції доцільними є структуровані методики, тоді як для загальної емоційної підтримки і самовираження більше підходить імпровізаційна робота.

Механізми впливу музики на емоційний стан особистості. Музика впливає на мозок і психіку комплексно – через нейрофізіологічні, емоційно-когнітивні та соціальні механізми. Нейробіологічні механізми музикотерапії пов'язані з активацією структур мозку, відповідальних за емоції, мотивацію та задоволення. Коли людина слухає улюблену музику або виконує музичну імпровізацію, відбувається активація лімбічної системи, зокрема мигдалеподібного тіла (amygdala), яке відіграє ключову роль у переживанні емоцій. Одночасно стимулюється мезолімбічний “центр задоволення” мозку – виділяється дофамін у ядрі *accumbens*, що викликає відчуття приємності та винагороди. Доведено, що прослуховування приємної музики підвищує рівень дофаміну приблизно на 9%, тоді як рівень кортизолу (гормону стресу) знижується [4]. Завдяки цьому музика природним чином зменшує фізіологічні прояви стресу і тривоги – сповільнюється пульс, нормалізується кров'яний тиск, м'язова напруга послаблюється. Такі зміни сприяють загальному емоційному розслабленню й покращують самопочуття.

Прослуховування музики активує також структури, пов'язані з пам'яттю та увагою – гіпокамп,

префронтальну кору. Емоційно насичена музика може стимулювати виділення ендогенних опіоїдів (ендорфінів), що дає ефект знеболення та покращує настрій. Вокальне музикування (спів у хорі, спільний спів з терапевтом) стимулює вироблення окситоцину – “гормону прив’язаності”, який посилює відчуття довіри та емоційного зв’язку між людьми [7]. В експериментальному дослідженні фізіології музикотерапії було виявлено, що після спільної музичної сесії рівень окситоцину помітно зростає у терапевта і незначно – у клієнта, що свідчить про залучення механізму гормонального зміцнення соціальної прив’язаності [7]. Цей нейроендокринний ефект може пояснювати, чому групова музична діяльність часто веде до виникнення відчуття єдності, підтримки та емпатії між учасниками.

Музика здатна викликати широкий спектр емоцій – від радості та натхнення до смутку чи катарсису. Важливо, що музика створює безпечне середовище для проживання і вираження цих емоцій. Через музичні образи людина може символічно “випустити” накопичені почуття – гнів, сум, страх – у прийнятній формі. Такий катартичний ефект полегшує емоційне напруження і допомагає усвідомити власні почуття. Наприклад, прослуховування сумної мелодії може викликати плач та почуття полегшення, а енергійна ритмічна музика – “вихлюпнути” гнів у танці чи грі на барабанах, не завдаючи шкоди ні собі, ні іншим. Дослідження свідчать, що сумна музика парадоксально може підвищувати емпатію і викликати співчуття: у чутливих слухачів вона активує уявлення про чужі страждання та бажання підтримати. Таким чином, музика функціонує як своєрідний тренажер емоцій – дозволяє пережити та відрефлексувати емоційні стани, що сприяє кращому розумінню себе.

З погляду когнітивної психології, музика стимулює процеси уяви та пам’яті, пов’язані з емоціями. Вона може викликати спогади про важливі події життя, пробуджуючи “емоційну пам’ять”. Це пояснює, чому музикотерапію ефективно застосовують, наприклад, при роботі з людьми похилого віку з деменцією: знайомі пісні активують автобіографічні спогади і позитивні емоції навіть тоді, коли когнітивні функції порушені. Отже, через активацію пам’яті музика допомагає відновити тяглість особистісного досвіду та емоційний зв’язок з минулим, що підтримує цілісність “Я” особистості.

Музикотерапія часто проводиться у груповому форматі або передбачає взаємодію клієнта з терапевтом у спільному музикуванні. Цей аспект забезпечує розвиток соціальних навичок та емоційної взаємодії. Спільне виконання музики вимагає слухати одне одного, підлаштовуватися під спільний ритм і мелодію – фактично відбувається ентраймент (синхронізація) між учасниками. Доведено, що груповий спів і гра в ансамблі підвищують відчуття згуртованості та взаємної довіри

серед учасників [7]. Люди почуваються частиною єдиного цілого, переживають позитивні емоції від взаємного обміну. Це особливо значуще для клієнтів, які мають труднощі в міжособистісному спілкуванні або почуття ізоляції: музична група дає досвід прийняття і підтримки. Музикотерапевтична взаємодія “терапевт–клієнт” також будується на емпатії та безпечному емоційному зв’язку. Музика тут виступає медіатором: іноді клієнту легше виразити переживання музично, ніж підібрати слова. Терапевт, реагуючи на імпровізацію клієнта, показує своє розуміння й прийняття на невербальному рівні, що зміцнює терапевтичний альянс і мотивацію клієнта до змін.

У сукупності наведені механізми пояснюють, чому музикотерапія ефективно покращує емоційний стан. Вона одночасно діє на тіло (заспокоює вегетативну нервову систему, вивільняє “гормони щастя”), *на розум* (вмикає позитивні спогади, відволікає від негативних думок, структурує хаотичні переживання) і *на душу* (дає відчуття пережитої емоції, зрозумілості, причетності). Така комплексна дія унікальна і робить музикотерапію потужним психокорекційним інструментом.

Типологія та форми музикотерапії. Музикотерапевтична практика багата на форми і методи роботи. Загалом виділяють два основних типи музикотерапевтичної діяльності: активна та рецептивна музикотерапія. Вони різняться за роллю клієнта у взаємодії з музикою.

Активна музикотерапія. Клієнт безпосередньо створює музику: співає, грає на музичних інструментах, імпровізує мелодії чи ритми. В активній музикотерапії музика стає засобом самовираження – через творення звуків людина може комунікувати почуття, які важко виразити словами. Наприклад, ударні інструменти дозволяють вивільнити агресію чи напругу, тоді як спів ліричної пісні – поділитися сумом або любов’ю. Активне музикування має катартичний та комунікативний ефект: воно допомагає усвідомити і відреагувати емоції, а також вибудувати контакт з терапевтом через спільну творчість. Важливо, що для активної музикотерапії не потрібна спеціальна музична підготовка – терапевт підбирає прості інструменти (барабани, калімба, ксилофон тощо) і заохочує клієнта експериментувати зі звуками без страху помилитися. Feng та ін. вказують, що залучення клієнтів до активного музикування підвищує їхню мотивацію до терапії і самооцінку, адже вони переживають досвід успіху у творенні чогось прекрасного [4]. Таким чином, активна форма є провідною, коли метою є розвиток навичок самовираження, впевненості в собі, опрацювання пригнічених емоцій.

Рецептивна музикотерапія. У цьому випадку клієнт є *слухачем*: він пасивно сприймає музичні твори, підібрані або виконувані терапевтом. Але “пасивність” тут відносна – клієнт активно переживає і рефлексує почуте. Рецептивні методи часто поєднуються з візуалізаціями,

релаксацією або вербалізацією відчуттів. Класичний приклад рецептивної техніки – метод керованої уяви з музикою (Guided Imagery and Music, GIM), розроблений Хелен Бонні. Під час GIM терапевт програв спеціально дібрану класичну музику, а клієнт із заплющеними очима уявляє внутрішні образи; потім вони разом обговорюють зміст цих образів. Така глибока робота допомагає отримати інсайти про несвідомі переживання, подібно до сновидінь, але в контрольованому стані. Інші приклади рецептивних форм – музична релаксація (коли спокійну інструментальну музику застосовують для зняття тривоги і м'язового напруження) та аудіотерапія з використанням звуків природи, бінауральних ритмів тощо. Рецептивна музикотерапія ефективна для стимуляції уяви, розвитку навичок слухового сприйняття емоцій та концентрації. Вона часто використовується на початкових етапах терапії з клієнтами, яким важко одразу включитися в активне музикування – через слухання музики людина поступово відкривається до емоційного досвіду.

Комбіновані методи. На практиці активні і пасивні підходи часто поєднуються. Наприклад, терапевтична сесія може початися з прослуховування музики для налаштування, а продовжитися імпровізацією клієнта у відповідь на почуте. Або після активного джем-сейшну група може спокійно послухати мелодію, підбиваючи підсумки переживань. Така гнучкість дозволяє максимально використати терапевтичний потенціал музики. Деякі моделі музикотерапії спеціально розроблені як інтегративні: наприклад, техніка піснетворення (songwriting) поєднує активне (створення тексту і мелодії) та рецептивне (слухання і обговорення результату). Написання пісень у терапії часто використовується з підлітками і молоддю: клієнт за підтримки терапевта складає власну пісню про свої переживання, а потім її виконує чи прослуховує. Це сприяє когнітивному переосмисленню ситуації і водночас дає емоційний вихід [5]. Інший приклад – спонтанне малювання під музику, де поєднується слухання музики і вираження почувань через образотворче мистецтво. Такі міжмодальні арт-терапевтичні підходи також належать до форм музикотерапії, адже музика виступає головним драйвером психічних змін.

Індивідуальна та групова музикотерапія. За форматом роботи музикотерапія буває індивідуальною (клієнт працює один-на-один з терапевтом) та групою. Індивідуальні сесії дозволяють максимально підлаштувати музичні впливи під потреби конкретної людини, вибудувати глибокий терапевтичний альянс. Тут можливе тонке імпровізаційне “настроювання” терапевта на клієнта – наприклад, терапевт експромтом підбирає на фортепіано мелодію, що відображає емоційний стан клієнта в даний момент, тим самим допомагаючи йому усвідомити і прийняти свої почуття. Групові сесії дають інші переваги: вони створюють підтримувальну спільноту, де учасники вчаться

через музику взаємодіяти, слухати одне одного, відчувати себе частиною колективу. У групі розвиваються соціальні навички та емпатія – коли кілька людей разом імпровізують, їм потрібно уважно реагувати на музичні ініціативи інших, підлаштовувати свої ритми і мелодії. Це несвідомо тренує вміння йти на компроміс, поважати кордони та виражати підтримку. Групова музикотерапія також підсилює мотивацію через ефект спільного успіху: виконання красивої гармонійної музики колективом приносить задоволення і почуття гордості кожному учаснику [5]. Вибір між індивідуальною чи групою формою залежить від мети: для глибокого опрацювання травм доцільніші індивідуальні сесії, а для розвитку комунікативних навичок, підвищення настрою та згуртованості – групові.

Роль музикотерапії у розвитку емоційного інтелекту та емпатії. Одне з ключових завдань емоційного розвитку особистості – формування емоційного інтелекту (EI), тобто здатності розпізнавати власні та чужі емоції, розуміти їх та ефективно ними керувати. Музикотерапія сприяє розвитку компонентів емоційного інтелекту, зокрема емоційної обізнаності та емпатії.

Під час музикотерапевтичних занять клієнти вчаться ідентифікувати емоції, що виникають у відповідь на музику. Наприклад, терапевт може запитати після прослуховування твору: “Які почуття викликала у тебе ця мелодія?” – стимулюючи тим самим рефлексію. Спершу деяким людям важко вербалізувати свій стан, але поступово словниковий запас емоцій розширюється, підвищується тонкість диференціації відтінків настрою. Досвід музичного імпровізування також допомагає усвідомити свої емоції: граючи, клієнт одразу відчуває, як змінюється настрій в залежності від темпу чи гармонії, і вчиться пов'язувати музичні характеристики зі своїми емоційними реакціями. Така практика розвиває емоційну грамотність – основу емоційного інтелекту.

Крім усвідомлення власних переживань, музикотерапія покращує розпізнавання емоцій інших людей, тобто емпатійні здібності. Музика сама по собі є “мовою емоцій”: через інтонацію, динаміку, лад вона передає почуття навіть без слів. В процесі терапії клієнти вчаться тонше “зчитувати” цей емоційний зміст. Наукові дані підтверджують, що систематичні музичні заняття розширюють емоційний діапазон сприйняття людини. Зокрема, у дослідженні Huang & Gu (2024) було показано, що регулярні музикотерапевтичні сесії зі школярами з легкими інтелектуальними порушеннями значно підвищили їхню здатність розпізнавати емоції за невербальними підказками (мімікою, тоном голосу) та рівень співчуття до однолітків [5]. Фактично музика стала тренуванням емпатії: аналізуючи емоційний настрій музичних уривків та співпереживаючи героям пісень, підлітки переносили ці навички на реальне життя [5].

Емпатія особливо розвивається у груповій музикотерапії. Коли кілька людей разом творять музику, вони переживають спільні емоції – радість від злагодженого хорового співу або сум від проникливої мелодії, зіграної ансамблем. Цей спільний емоційний досвід формує емпатичний резонанс між учасниками. Вони вчаться відчувати одне одного: наприклад, якщо один з членів групи імпровізує тужливу мелодію на флейті, інші підхоплюють м'який акомпанемент, немовби підтримуючи його смутком. Така взаємодія в реальному часі є актом емпатії, вбудованим у музичну форму. Дослідження підлітків у психіатричному стаціонарі показало, що після участі в групових музикотерапевтичних сесіях вони демонстрували глибше розуміння емоцій однолітків і більше взаємної підтримки в спілкуванні [6]. Автори зазначають, що переживання емоцій інших людей під час музикування навчило підлітків краще розуміти і приймати переживання оточуючих, тим самим підвищивши їхню емпатійність.

Музикотерапія також може прямо цілитися на розвиток емпатії через спеціальні техніки. Наприклад, рольова імпровізація: одному учаснику доручається музично виразити емоції іншого (після того як той поділився історією або малюнком). Таким чином, людина ніби “вживається” в емоційний стан партнера і відтворює його у звуках – це глибокий емпатичний акт. По завершенні така пара обговорює, наскільки точно вдалося передати почуття, що було схоже чи інше – це прояснює розуміння переживань іншої особи. Такі методи ефективно застосовуються в роботі з групами підлітків, щоб навчити їх співпереживання та толерантності.

Музикотерапія як засіб розвитку саморегуляції. Саморегуляція – ще один критично важливий компонент емоційного розвитку. Вона включає вміння керувати своїми емоційними реакціями, стримувати імпульсивні дії, долати стресові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу. Музикотерапія надає унікальні можливості тренування навичок саморегуляції через поетапний процес оволодіння емоціями в музичному просторі.

По-перше, музикотерапія вчить усвідомленню емоцій у моменті, що є першим кроком до їх регуляції. Коли під час імпровізації клієнт відчуває, що музика стає надто гучною чи хаотичною – терапевт може *gently* зупинити процес і обговорити, що відбувається. Це аналог “паузи” в реальному житті, коли важливо помітити наростання, скажімо, гніву і вжити заходів. У безпечних умовах сесії клієнт вчиться розпізнавати сигнали свого тіла та настрою (прискорене серцебиття, напруженість звучання тощо), що підказують про емоційне збудження. Потім терапевт пропонує музичні стратегії заспокоєння: перейти на повільніший ритм, знизити гучність, переключитися на інший інструмент. Таке перемикання безпосередньо демонструє, як можна впливати на свій емоційний стан. Наприклад, розлючений підліток лупцює барабан – тера-

певт поступово вводить на фоні спокійний ритм на гітарі; підліток підсвідомо підлаштовується і його гра стишується, стає більш впорядкованою. Після цього терапевт звертає увагу: “Бачиш, ти зміг опанувати свій ритм і зараз звучиш спокійніше; що ти при цьому відчуваєш?”. Такий досвід переноситься і поза сесію – людина запам'ятовує, що вона здатна впливати на свої емоції і що для цього можна зробити (зменшити “гучність” подразників, знайти інший “ритм” діяльності і т.д.).

По-друге, музикотерапія надає конкретні інструменти регуляції емоцій. Одним із найпоширеніших прийомів є навчання використовувати музику самостійно для корекції настрою. Терапевт разом з клієнтом може скласти “емоційний плейліст” – набір музичних треків для різних ситуацій: окремі композиції для заспокоєння тривоги перед іспитом, інші – для підняття настрою у сумний день, ще інші – щоб виплеснути фрустрацію (через активне прослуховування або спів). Клієнт тренується в рамках терапії: скажімо, відчувши на початку сесії втому і апатію, обирає енергійну пісню, слухає її і відзначає зміни у самопочутті. Це формує навичку самостійно “дозувати” собі потрібний емоційний вплив музикою у повсякденному житті. Дослідження Feng та ін. показує, що молоді люди, які опанували такі стратегії, демонструють вищий рівень емоційної стійкості та менше піддаються негативному впливу стресу [4]. Фактично, музика стає для них здоровим копінг-механізмом замість деструктивних способів (таких як агресія чи зловживання речовинами).

По-третє, під час музикотерапії відбувається поступове розширення толерантності до сильних почуттів. Багато людей з емоційними труднощами (тривожні розлади, посттравматичний стрес) мають знижену толерантність до негативних афектів – будь-який сплеск викликає паніку або уникання. У контрольованих умовах музичної імпровізації клієнт може *безпечно* зіткнутися з інтенсивними переживаннями і навчитися їх переносити. Наприклад, у груповій терапії колективне створення дисонансних, напружених звуків може викликати відчуття тривоги чи хаосу, але учасники, перебуваючи під підтримкою терапевта, продовжують гру і “проходять крізь” цей емоційний шторм, зрештою приводячи імпровізацію до гармонійного завершення. Цей досвід підсвідомо закладає установку: “негативні емоції – це не кінець світу, їх можна пережити і трансформувати”. Наукові дані свідчать, що після курсу музикотерапії у клієнтів покращуються показники емоційної регуляції за опитувальниками [3]. Так, Zhang та ін. (2022) зафіксували статистично значуще зниження труднощів емоційної регуляції у студентів, які пройшли 4-тижневий курс групової імпровізаційної музикотерапії: учасники легше справлялися з негативними емоціями і рідше застосовували неадаптивні стратегії уникнення. Паралельно у них зменшилися симптоми депресії [3]. Це демонструє, що тренування саморегуляції

в музикотерапії має і прямий лікувальний ефект – полегшує емоційні розлади.

Крім власне регуляції емоцій, музикотерапія позитивно впливає й на розвиток суміжних умінь самоконтролю: покращує увагу і здатність до концентрації (через необхідність слідувати за ритмом, мелодією), дисциплінує (регулярні заняття, вправи на повторення музичних фраз), формує навички планування і доведення завдання до кінця (наприклад, розучування пісні в кілька етапів). Усі ці компоненти входять до ширшого поняття саморегуляції і є особливо цінними в дитячому та підлітковому віці, коли відбувається становлення виконавчих функцій мозку. Не дарма у багатьох країнах світу музичну освіту розглядають як спосіб виховання дисципліни та емоційної стійкості. Музикотерапія ж використовує ці принципи цілеспрямовано для терапевтичних цілей.

Підсумовуючи, музикотерапія ефективно сприяє розвитку емоційного інтелекту (через усвідомлення емоцій та емпатію) і саморегуляції (через тренування керування емоційним станом). Сучасні наукові дослідження, проведені на вибірках різного віку – від дітей до дорослих – підтверджують підвищення рівня емпатії, емоційної стійкості, зниження тривожності та агресивності після проходження курсу музикотерапії. Це свідчить про те, що музикотерапія є дієвим психокорекційним інструментом, який комплексно впливає на емоційну сферу особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. A systematic review of music-based interventions to improve treatment engagement and

mental health outcomes for adolescents and young adults / A. H. Rodwin et al. *Child and adolescent social work journal*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s10560-022-00893-x>.

2. Development of an improvisational music therapy intervention for young adults with depressive symptoms: an intervention mapping study. *The arts in psychotherapy*. 2019. Vol. 65. P. 101584. URL: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.101584>.

3. Effect of group impromptu music therapy on emotional regulation and depressive symptoms of college students: a randomized controlled study. *Frontiers in psychology*. 2022. Vol. 13. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>.

4. Feng Y., Wang M. Effect of music therapy on emotional resilience, well-being, and employability: a quantitative investigation of mediation and moderation. *BMC psychology*. 2025. Vol. 13, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02336-x>.

5. Huang C., Gu S. Effectiveness of music therapy in enhancing empathy and emotional recognition in adolescents with intellectual disabilities. *Acta psychologica*. 2024. Vol. 243. P. 104152. URL: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104152>.

6. Music combined with cognitive behavioral therapy enhanced functional integration within the frontal–parietal–temporal brain network in patients with chronic subjective tinnitus. *Otology & neurotology*. 2024. Vol. 46, no. 3. P. e56-e64. URL: <https://doi.org/10.1097/mao.0000000000004409>.

7. Oxytocin as a physiological correlate of dyadic music therapy relationships – a randomized crossover pilot study. *Frontiers in behavioral neuroscience*. 2025. Vol. 18. URL: <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1504229>.