

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. 312 с.

5. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Хохліна О.П. Психологія розумово відсталого дитини : підручник. Київ : Знання, 2008. 359 с.

6. Стадненко Н.М., Матвєєва М.П., Обухівська А.Г. Нариси з олігофренопсихології : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2002. 345 с.

### REFERENCES

1. Demydova, T.A. (2003). Osoblyvosti formuvannya uivlennia pro maibutniu simiu u starshoklasnykiv [Features of forming ideas about the future family of high school students]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv, 22 p. [in Ukrainian].

2. Ivanenko, A.S. (2016). Formuvannya uivlennia pro maibutniu simiu u rozumovo vidstalykh pidlitkiv [Forming ideas about the future family of mentally retarded adolescents]. *Doctor's thesis*. Kyiv, 254 p. Available at: <https://npu.edu.ua/>

images/file/vidil\_aspirant/dicer/%D0%94\_26.053.23/Ivanenko.pdf. (Accessed 29 Jan 2023). [in Ukrainian].

3. Levytskyi, V.E. (2011). Osoblyvosti pidhotovky uchniv starshykh klasiv z porushenym intelektom do simeinoho zhyttia [Peculiarities of training senior students with impaired intelligence before family life]. *Collection of scientific works of Ivan Ogiienko Kamenets-Podolsky National University. Series: Social and pedagogical*, Vol. 17 (2), pp. 116–121. [in Ukrainian].

4. Myronova, S.P. (2015). Korektsiina psykhopedahohika. Oligofrenopedahohika [Correctional psychopedagogy. Oligophrenopedagogy: a textbook]. Kamianets-Podilskyi, 312 p. [in Ukrainian].

5. Synov, V.M., Matvieieva, M.P. & Khokhlina, O.P. (2008). Psykhohohiia rozumovo vidstaloï dytyny [Psychology of a mentally retarded child]. Kyiv, 359 p. [in Ukrainian].

6. Stadnenko, N.M., Matveeva, M.P. & Obukhivska, A.H. (2002). Narysy z olihofrenopsykhohohiï [Essays on oligophrenopsychology]. Kamianets-Podilskyi, 345 p. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 02.02.2023

УДК 78.07:613.86

DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.275312>

**Анатолій Мартинюк**, доктор педагогічних наук,  
професор кафедри мистецьких дисциплін і методик навчання  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі  
**Ірина Малашевська**, доктор педагогічних наук,  
професор кафедри мистецьких дисциплін і методик навчання  
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті проаналізовано загальні підходи до проблеми особливостей застосування технік музичної арттерапії щодо збереження психічного здоров'я особистості шляхом формування емоційної стабільності особистості.

Музична терапія сьогодні знаходить дедалі ширше застосування у психолого-педагогічних технологіях та медицині. Практикою доведено, що спеціальні музичні програми мають лікувальні властивості.

**Ключові слова:** музикотерапія; вокалотерапія; рецептивна, активна, інтегративна форми музичної терапії; методи музичної терапії; психічне здоров'я особистості.

**Літ. 14.**

**Anatoli Martyniuk**, Doctor of Science (Pedagogy),  
Professor of the Art Disciplines and Teaching Method Department,  
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav  
**Iryna Malashevska**, Doctor of Science (Pedagogy),  
Professor of the Art Disciplines and Teaching Methods Department,  
Hryhoriy Skovoroda University in Pereiaslav

## PECULIARITIES OF USING MUSIC THERAPY AS A METHOD OF MENTAL HEALTH

The article analyzes the general approaches to the problem of the specifics of the application of musical art therapy techniques to preserve the mental health of the individual by forming the emotional steeliness of the individual. The data on the increase of individuals with various psychological problems that require special correction are presented. Based on the analysis of psychological-pedagogical and special literature and the data of practical research on the problem, the specifics of the impact of music art therapy on the personality were considered and the specifics of the impact of art on the mental health of the individual were revealed.

Various scientific approaches to the interpretation of the term "art therapy" are presented, the meaning of which emphasizes the need for real help for children and adults for the development and resolution of personal problems, providing support and opportunities for self-realization in the process of integration into society. It was established that the main mechanisms of psychological correction of art therapy on personality are: the mechanism of sublimation and transformation, the mechanism of

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*empathic encouragement; imitation mechanism; the mechanism of influence of an artistic image, words; the mechanism of non-verbal influence of art; transfer mechanism; mechanism of persuasion.*

*It has been established that the techniques of music art therapy help the individual to improve adaptive capabilities and educational results; master new role models; to acquire a complex of communicative, social, academic knowledge, abilities and skills; increase intellectual processes and self-esteem; expand social contacts; improve the general psycho-emotional state, solve emotional problems*

**Keywords:** *music therapy; vocal therapy; receptive, active, integrative forms of music therapy; methods of music therapy; mental health of the individual.*

**П**остановка проблеми. В останні роки в Україні, як і в усьому світі, посилилася тенденція звернення людини до свого внутрішнього світу, до духовності, прагнення до самопізнання. Усе це надзвичайно актуалізує мету досягнення оптимальної взаємодії людини із зовнішнім і внутрішнім світами, досягнення внутрішньої гармонії, що є найважливішим критерієм психічного здоров'я, про що можна судити зі все більшого попиту на відповідну літературу та послуги професіоналів, які сприяють цьому. Ситуація, що склалася в Україні, нестабільний та небезпечний рівень життя, з одного боку, науково-технічний прогрес, з іншого, які є реальністю життя населення країни, не лише відкривають широкі можливості для нових досягнень у галузі науки й техніки, а й пред'являють надзвичайно високі вимоги до соціальної адаптації людини.

На психічне здоров'я людей у нашій країні впливає ціла низка негативних тенденцій. Так, згідно з останніми статистичними даними, у нашій країні кожна п'ята дитина народжується хворою або хворіє відразу після пологів.

Сучасна практична психологія пропонує різні рішення проблеми подолання психологічних проблем особистості, при цьому арттерапія розглядається як найбільш адекватний і прийнятний засіб збереження психічного здоров'я особистості.

Прагнення до підвищення ефективності психо-профілактичних та корекційних заходів щодо подолання психологічних проблем, зокрема зі збереження психічного здоров'я, стимулює дослідників до пошуку нових методів і технологій, серед яких усе більший і закономірний інтерес викликає музична терапія – як складова частина відновлювальної терапії, яка використовує різні музично-акустичні методи, технології та підходи для корекції психічного та фізичного здоров'я особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Арттерапія поєднує галузі прикладної психології та активної творчості на користь поліпшення психічного здоров'я людини. Цей інтегративний метод використовує творчі методи, щоб розкрити та спрямувати невикористану силу підсвідомості особистості.

Зв'язок мистецтва, творчості та психічного здоров'я був предметом спеціальних роздумів З. Фрейда, К.-Г. Юнга та його послідовників. Ідея гармонізуючого впливу процесу споглядання та створення художнього твору, музики сягає своїми витокami

вчення Аристотеля, набула своєї розробки в теоріях З. Фрейда, К.-Г. Юнга та розглядалася в дослідженнях І. Ейбл-Ейбесфельдта, Ф. Тернера, Еге. Пеппеля та інших.

Механізми впливу мистецтва на психолого-педагогічні процеси досліджували багато авторів: Е. Сеген, Ж. Демор, О. Декролі, А. Граборов, В. Кащенко, Е. Сурно. Розроблялися методики впровадження технологій арттерапії в дитячі лікарні такими вітчизняними психологами, як О. Вознесенська, Ю. Гундертало, Ю. Латуненко, О. Немежанська, Л. Осадчук, О. Скнар, А. Яценя. Музична терапія має широкі можливості при роботі з дітьми, підлітками та дорослими, які мають порушення в розвитку, оскільки вона сприяє розвитку людини в різних сферах її діяльності, зокрема таких, як соціальна, емоційна, пізнавальна та інших.

Спируючись на дослідження зарубіжних науковців, українські вчені розробили власну стратегію розвитку музичної терапії. Музикотерапія в Україні розвивається у трьох напрямках: медичній (В. Гаврилюк, О. Страшний, К. Яцкевич), соціальній (І. Мірошник), педагогічній (О. Безклинська, Л. Кияновська, Г. Побережна). Музика здатна змінювати емоційну сферу дитини та впливати на її поведінку. Саме з цієї причини доцільність використання музикотерапії з метою профілактики та корекції психологічних проблем дітей дошкільного віку набуває актуальності в умовах сучасної освіти.

**Мета статті** полягає у теоретичному дослідженні стану розробленості проблеми впливу музичної арттерапії у процесі збереження психічного здоров'я особистості та врахування викликів сьогодення.

Проблема психокорекції особистості засобами музичної арттерапії набуває особливої актуальності. Адже тільки гармонійна, психічно здорова особистість спроможна гармонізувати все навколо себе, на основі таких розвинутих моральних цінностей: добро, людяність, відповідальність, почуття власної гідності, патріотизм, толерантність.

**Виклад основного матеріалу.** Психологи визначають психічне здоров'я особистості як феномен культури та динамічну характеристику людської індивідуальності в єдності її біологічних, соціальних та духовних проявів.

Важливою для нас є думка Л. Дьоміна, І. Ральникова, які вживають терміни “психологічне здоров'я” та “психічне здоров'я” як синоніми. Вони приходять до думки, що психологічне здоров'я лю-

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

дини пов'язане з особливостями особистості, що інтегрує всі аспекти внутрішнього світу людини та способи її зовнішніх проявів у єдине ціле. Тому психічне здоров'я є важливою складовою соціального самопочуття людини, з одного боку, та її життєвих сил, з іншого [8].

Для нашого дослідження актуальною є думка В. Пахальяна, який звертає увагу на те, що психічне здоров'я є такою ж мірою питанням структури та динаміки особистості, як невроз чи будь-який інший шлях розвитку. Він уважає, що структуру здорової особистості краще розглядати як процес безперервних змін, а не як фіксовану систему, що склалася.

Деякі вітчизняні вчені звертаються до категорії "здоров'я" у зв'язку з модернізацією освіти, що відбувається в Україні.

Зокрема, М. Михайлова виділяє основні характеристики (параметри) психічного здоров'я, які визначають доцільність інноваційних процесів в освіті та дозволяють розглядати їх як соціокультурний феномен [5].

До таких характеристик вона відносить: 1) пристосованість до соціального та природного оточення, тобто можливість пристосуватися до наявних умов, а також уміння активно їх використовувати; 2) нормальність – відповідність певним соціальним та культурним нормам (соціокультурна характеристика здоров'я, яка є загальною для представників даного соціуму); 3) стресостійкість та стабільність людини в процесі активної взаємодії з навколишнім середовищем; 4) гармонійна включеність до спільноти людей, тобто пристосованість особистості до її соціального оточення (уміння встановлювати продуктивні соціальні відносини, врегулювати конфлікти, приймати адекватні соціальні ролі та ін.).

Отже, поняття "психологічне здоров'я" безпосередньо пов'язане з поняттям "психічне здоров'я". Поняття "психічне здоров'я" фігурує у концепціях багатьох учених, починаючи з давніх часів (Алкмеон, Цицерон, стоїки та ін.) [14].

Наріжними постулатами психологічної парадигми теорії "психічного здоров'я" у низці робіт визначається переживання психологічного комфорту та психологічного дискомфорту.

Спираючись на напрацювання науковців, ми підтримуємо думку про те, що психічне здоров'я особистості є комплексним, динамічним утворенням, а також визначаємо, що його основою є емоційна стабільність та психологічний комфорт особистості на основі високого рівня соціально-психологічної адаптації.

Паралельно з магістральною лінією, зокрема пошуком відповіді на питання, що допомагає людині набувати та підтримувати душевну рівновагу, є й інша – дослідження позитивних сторін душевних страждань. Вона найяскравіше проявляється у творах літератури епохи Романтизму, де пристрасть

оспіувалась як найвища цінність, навіть якщо вона веде до загибелі людини. Душевні муки розцінювалися як прояв особливої чутливості людини і вважалися ознакою творчої особистості (Н. Берковський, Л. Гінзбург, Л. Мегрон). Надалі ідея зв'язку обдарованості та душевного, а також психічного та соматичного здоров'я була розроблена Ч. Ломброзо [4].

Найбільше підхід до аналізу зв'язку психічного здоров'я з чинником культури було розроблено в таких напрямках сучасної психології, як психоаналіз (класичний і реформований), аналітична психологія, гуманістична психологія.

Значається, що гармонізацію внутрішнього й соціального життя людей ефективно здійснює мистецтво, зокрема, художня (творча) діяльність як засіб власної активності індивіда. У системі освіти довгий час мистецтво традиційно розглядалося як засіб естетичного формування та розвитку дітей і дорослих.

В онтогенезі естетичне виховання та переживання закладають основи гармонійного світовідчуття, розвиваючи позитивні емоції як фундамент світогляду в побудові конструктивної картини світу особистості.

Сьогодні виникає необхідність розглядати мистецтво не тільки як фактор розвитку й формування особистості, але і як ефективний засіб профілактики й корекції психосоматичних і емоційних порушень, захисту психіки від агресивних впливів зовнішнього середовища.

На думку вчених, арттерапія покликана не виявляти психічні порушення або недоліки в особистості, а звернена до більш стійких сторін людини, завдяки їй здійснюється відновлення цілісності людини, а також сприяння самореалізації особистості [13].

Завдяки використанню методів арттерапії в особистості знімаються внутрішня напруженість і втома, усувається замкненість, розвивається здібність адекватно сприймати себе й оточення, з'являється можливість вільного самовираження й самопізнання [7].

Методом збереження психічного здоров'я особистості ми визначаємо музикотерапію, що є процесом міжособистісного спілкування, під час якого психолог, музикотерапевт застосовує музику та всі сторони її впливу: фізичну, емоційну, інтелектуальну, соціальну, естетичну та духовну – з метою поліпшення чи збереження психічного здоров'я особистості.

Вплив музики на клітинному рівні дає підставу говорити про глибинний вплив на мозкові структури та на весь організм. Тому використання музики під час психотерапії допоможе забезпечити більш ефективні канали зв'язку з тілесною сферою особистості з психологічними проблемами та з різними рівнями її свідомості.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Основою музикотерапії стали положення античних теорій.

Піфагор вважав музику панацеєю від усіх хвороб душі та тіла. За допомогою різних мелодій, ритмів, ладів Піфагор заспокоював скорботу та гнів, знімав дратівливість та страх. Інакше кажучи, музика була свого роду “цілющим складом”. Таку роботу Піфагор називав “музичним лікуванням” [3]. Платон також вказував на цілющу дію музики та співу. Він стверджував, що без співу ліки втрачають силу.

Ідеї Піфагора та Платона знаходять розвиток у роботах Аристотеля. Він відзначав вплив музики на людську етику та психіку, стверджував, що “навчання співу слід починати з молодого віку”. Вивчаючи музичні лади та специфіку музичних інструментів, він приписував їм різну міру впливу на людину.

На думку вчених, одна музика допомагає людині подолати труднощі, перемогти біль, набути душевної стійкості, додає сили. Інша – здатна вкинути в коматозний стан, змушує панікувати чи викликає нудоту [1].

Спів – рід музики, де живим музичним інструментом виступає голосовий апарат людини, а точніше – її тіло. Спів сприяє зміцненню здоров'я людини, профілактиці старості та багатьох захворювань. Здоров'язберігаючі технології – це система, що створює максимально можливі умови для збереження, зміцнення та розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особистісного та фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти.

К.-Г. Юнг називав музику воротами, якими можна поринути в колективну підсвідомість. Його особливо цікавили циклічні форми багатьох композицій. Він розглядав сонату як символ підсвідомих процесів [9].

Музикотерапія при неврозах, емоційній нестабільності та багатьох порушеннях психічної сфери відіграє важливу роль, а в деяких випадках може повністю замінити медикаментозну терапію. На даний момент види музикотерапії розділилися на дві основні школи: американську та шведську. Американський напрямок зосередився на вивченні впливу певних музичних композицій на психічну сферу людини, унаслідок чого були створені каталоги творів, що використовуються при певних розладах. Основа поділу відбувається за впливом твору, стимулюючого або седативного.

Уперше в Україні досліджувати та впроваджувати курс “Музичної терапії” почали музикознавці Г. Побережна та Л. Кияновська [4].

Опираючись на наукові ідеї та розробки, психолог О. Федій розглядає музикотерапію як один із перспективних методів, який є ключовим видом психолого-педагогічного, естетотерапевтичного впливу на особистість у контексті інтегративних методів відновлення, зміцнення та збереження фізичного й психічного благополуччя особистості [13].

Зауважимо, що психолог В. Ванслов підкреслює, що сукупність окремих видів мистецтв може розвивати всю повноту людських потенцій, зробити особистість дійсно багатогранною й різнобічною, допомогти їй удосконалити психіку та внутрішній світ [7].

На нашу думку, збереження психічного здоров'я особистості завдяки використанню музикотерапії можливе завдяки формуванню емоційної стабільності особистості. Саме емоційна стабільність є ядром психічного здоров'я особистості.

Розуміючи емоційну стабільність як здатність керувати емоційними станами та проявами волі, А. Ольшаннікова та О. Чернікова висувують думку про те, що людина може вольовим зусиллям або аутогенним тренуванням змінювати емоційний стан, властивий певній ситуації, попереджати переживання, фізіологічні та психологічні зміни [7].

Емоційні переживання мають безпосередній вплив на соціальну поведінку.

У контексті нашого дослідження важливе значення мають визначення М. Дьяченко і В. Пономаренкова, які вважають, що емоційна стійкість сприяє зменшенню негативного впливу сильних емоційних факторів, допомагає при досягненні успіху в екстремальних ситуаціях, виробляє готовність до дій, є попереджувальним фактором крайнього стресу. Дослідники визначають емоційну стабільність особливостю темпераменту та силою нервової системи, характеризуючи її як рису особистості, інтегративну властивість чи психічний стан, що сприяє адекватному реагуванню та діяльності [4].

Науковці, досліджуючи методи корекції емоційних станів та збереження психічного здоров'я, визначають пріоритетним використання таких музично-медитативних вправ, як: очищення від страждань, позбавлення почуття провини, позбавлення злобного роздратування. Цьому сприяють самоконтроль, розслаблення, великий спокій, формування оптимізму, радість життя, радість любові [3].

Зазначається, що позитивна реконструкція психоемоційного стану засобами співу проводиться на сеансі вокалотерапії [5]. Корекція психоемоційного стану засобами вокалотерапії здійснюється як в індивідуальній формі (сольний спів), так і груповій (хор, ансамбль).

Музичні тренінги широко використовуються і є ефективною формою проведення занять у сучасних умовах. Під час занять учасники тренінгової групи відкривають невідомі творчі здібності, навчаються саморегуляції, а також вирішують багато тілесних та психологічних проблем, які заважають спілкуванню та самовираженню.

Однією з головних вимог щодо результативності музикотерапевтичних занять, що сприятимуть формуванню емоційної стабільності та збереженню психічного здоров'я, є дотримання гедоністичного

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

підходу. Гедонізм – етичне вчення, що розглядає радість і задоволення як вище благо, передумову щастя в житті. Гедонізм глибоко пов'язаний із емоційною сферою та дає змогу уподібнити профілактичні та оздоровчі заняття своєрідному навчально-музичному тренінгу та творчій діяльності [6].

За умови гедоністичного підходу в організмі на-самперед виділяється ендорфін – гормон щастя. У зв'язку з тим, що головному мозку потрібні позитивні емоції, які виконують своєрідну роль переносників інформації від однієї клітини до іншої. Навіть м'язи, задіяні під час усмішки або сміху, здатні активізувати ті зони головного мозку, що відповідають за “центр задоволення” у людини. Тож, що більше людина усміхається та відчуває радість і задоволення, то вона стає здоровішою: і психічно, і фізично [4]. Гедоністичний підхід тісно пов'язаний із сугестивним та катарсичним методами. У музикотерапії сегустію здійснюють за допомогою спокійних релаксаційних музичних композицій, які вводять у стан спокою та внутрішньої рівноваги, які супроводжують словесними промовляннями або вокальним проспівуванням. До сугестивних музикотерапевтичних методів належать: медитація – пасивна та активна; афірмація – музична та словесна; музична релаксація [9].

Використання сугестивних методів та прийомів під час музикотерапевтичних занять сприяє формуванню потенціалу емоційної стабільності, оптимізації емоційно-психологічного стану особистості завдяки навіюванню позитивних думок, почуттів, цінностей, створенню налаштованості на успіх, впевненості у власних силах [3].

На відміну від сугестивного методу, що є наповненням позитивізму та оптимізму, катарсичний метод допомагає людині позбавитися від негативних та надлишкових емоцій та почуттів [11].

Механізм впливу процесу музичної арттерапії на збереження психічного здоров'я особистості підпорядкований впливу різних чинників, зокрема, емоційного стану людини, мотивів, сили фрустрації, домінування певних захисних механізмів, інтелекту, соціального оточення, потягів і почуттів. Саме тому під час формування емоційної стабільності особистості засобами арттерапії важливими є завдання, які сприяють організації ефективної діяльності людини й мобілізують її на боротьбу з деструктивними емоційними та поведінковими проявами.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз наукових праць із проблеми дослідження дав змогу з'ясувати, що музична арттерапія є ключовим методом, застосування якого сприяє збереженню психічного здоров'я особистості в умовах сьогодення.

З'ясовано в процесі дослідження, що головними механізмами застосування методу музичної арттерапії щодо особистості, є такі: механізм заміщення,

механізм сублімації та трансформації, механізм катарсису та сугестії, механізм “реакція опору”, механізм символізму та перенесення, механізм емпатійного заохочення, механізм наслідування, механізм впливу художнього образу, слова, механізм невербального впливу мистецтва, механізм перенесення та переконання.

Проведене дослідження з використанням методу музичної арттерапії не вичерпує всіх проблемних питань з означеної, але дає можливість усвідомлення значущості застосування методу музичної арттерапії з метою збереження психічного здоров'я особистості завдяки тому, що саме арттерапія апелює до внутрішніх, самозцілюючих ресурсів людини, тісно пов'язаних із її творчими можливостями, у результаті в психіці виробляються адаптивні механізми, що дають змогу людині краще пристосуватися до життя, бути більш успішною та гармонійною в постійно мінливому світі.

Головними механізмами формування емоційної стабільності, яка є основою психічного здоров'я особистості в процесі застосування методу музичної арттерапії, є стимулювання процесів саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації особистості, вироблення необхідних конструктивних навичок, подолання негативних проявів, випробування їх у спеціально створеній психологічній ситуації взаємодії. Основними компонентами корекції є діагностика, корекційні впливи, розвивальні впливи, психопрофілактичні впливи, закріплення моделей і стратегій успішної поведінки, а також рис конструктивної особистості.

Визначено, що психокорекція особистості за допомогою арттерапії є найбільш ефективним методом, який застосовують для гармонізації внутрішніх та зовнішніх проблем і станів особистості, через розкриття творчого потенціалу й адаптаційних механізмів.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо в практичному обґрунтуванні збереження психічного здоров'я особистості шляхом формування емоційної стабільності методом музичної арттерапії.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Львів: Шк. світ, 2017. 120 с.
2. Гаврілова Л. Терапія мистецтвом і музикотерапія в профілактиці та корекції емоційних станів дітей дошкільного й молодшого шкільного віку. Київ, 2019. 390 с.
3. Дашак А.Ю. Божественна природа звуку: навч. посіб. Львів: Світ, 2013. 108 с.
4. Драганчук В.М. Музична психологія і терапія: навч. посіб. для студ. спец. “Музичне мистецтво”. Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2016. 230 с.
5. Євстїгнєєва Н.І. Музичне мистецтво як засіб саморегуляції людини: історичний, філософський, музикотерапевтичний аспект. Полтава: ПДПУ, 2014. 130 с.
6. Євстїгнєєва Н.І. Поліфункціональність музичного мистецтва як детермінанта різнорівневого впливу на осо-

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКОТЕРАПІЇ ЯК МЕТОДУ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

бистість. *Науковий вісник Чернівецького університету: Зб. наук. праць. Серія "Педагогіка та психологія"*. Вип. 89. Чернівці: Рута, 2010. С. 20–27.

7. Жавініна О. Музичне виховання: пошуки і знахідки. *Мистецтво в школі*. 2013. № 5. С. 23–27.

8. Кияновська Л.О. Музична психологія, її роль і місце в музичній освіті України. Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку: матеріали наук.-практ. конф. Київ: АМУ, 2011. С. 153–157.

9. Побережна Г. Художній і сакральний аспекти музичного метра. Київ: НАН України, Ін-т МФЕ ім. М.Т. Рильського, 2012. С. 88–92.

10. Побережна Г. Педагогічний потенціал музикотерапії. № 2. 2018. С. 9–12.

11. Роменець В. Психологія творчості: монографія. Київ: Либідь, 2014. 288 с.

12. Тарапата-Більченко Л.Г. Філософія музики: навч. посіб. для студентів та магістрантів ф-ту мистецтв. Суми: Сум. ДПУ ім. А.С.Макаренка. 2014. 176 с.

13. Шанских Г. Музика як засіб корекційної роботи. *Мистецтво в школі*. 2013. № 5. С. 15–21.

14. Шабутін С. Зцілення музикою. Тернопіль: підручники і посібники. 2012. 191 с.

### REFERENCES

1. Voznesenska, O. (2017). Art-terapiia v roboti praktichnoho psykholoha [Art therapy in the work of a practical psychologist]. Lviv, 120 p. [in Ukrainian].

2. Navrilova, L. (2019). Terapiia mystetstvom i muzykoterapiia v profilaktytsi ta korektsii emotsiinykh staniv ditei doshkilnoho y molodshoho shkilnoho viku [Art therapy and music therapy in the prevention and correction of emotional states of children of preschool and junior school age]. Kyiv, 390 p. [in Ukrainian].

3. Dashak, A.Yu. (2013). Bozhestvenna pryroda zvuku: navch. posib. [The divine nature of sound: teaching manual]. Lviv, 108 p. [in Ukrainian].

4. Drahanchuk, V.M. (2016). Muzychna psykholohiia i terapiia: navch. posib. [Music psychology and therapy: teaching]. *East European National University named after Lesya Ukrainka*. 230 p. [in Ukrainian].

5. Yevstihnieieva, N.I. (2014). Muzychne mystetstvo yak zasib samorehuliatcii liudyny: istorychnyi, filosofskiy, muzychno-terapevtychnyi aspekt [Musical art as a means of human self-regulation: historical, philosophical, music-therapeutic aspect]. Poltava, 130 p. [in Ukrainian].

6. Yevstihnieieva, N.I. (2010). Polifunktsionalnist muzychnoho mystetstva yak determinanta riznorivnevoho vplyvu na osobystist [Polyfunctionality of musical art as a determinant of multilevel influence on personality]. *Scientific bulletin of Chernivtsi University: Collection of scientific papers. "Pedagogy and Psychology" series*. Vol. 89. Chernivtsi, pp. 20–27. [in Ukrainian].

7. Zhavinina, O. (2013). Muzychne vykhovannia: poshuky i znakhidky [Musical education: searches and findings]. *Art in schoo*. No. 5. pp. 23–27. [in Ukrainian].

8. Kiyanova, L.O. (2011). Muzychna psykholohiia, yii rol i mistse v muzychnii osviti Ukrainy [Musical psychology, its role and place in musical education of Ukraine]. *Muzychna osvita v Ukraini. Suchasnyi stan, problemy rozvytku: materialy nauk.-prakt. konf.* – Music education in Ukraine. Current state, problems of development: Proceedings of the scientific and practical conference. Kyiv, pp. 153–157. [in Ukrainian].

9. Poberezhna, H. (2012). Khudozhnyi i sakralnyi aspekty muzychnoho metra [Artistic and sacred aspects of musical meter]. Kyiv, pp. 88–92. [in Ukrainian].

10. Poberezhna, H. (2018). Pedahohichniy potentsial muzykoterapii [Pedagogical potential of music therapy]. No. 2. pp. 9–12. [in Ukrainian].

11. Romeniets, V. (2014). Psykholohiia tvorchosti: monohrafiia [Psychology of creativity: a monograph]. Kyiv, 288 p. [in Ukrainian].

12. Tarapata-Bilchenko, L.H. (2014). Filosofiia muzyky: navch. posib. dlia studentiv ta mahistrantiv f-tu mystetstv [Philosophy of music: study guide for students and master's students of the Faculty of Arts]. Sumy, 176 p. [in Ukrainian].

13. Shanskykh, H. (2013). Muzyka yak zasib korektsiinoi roboty [Music as a means of corrective work]. *Art in school*. No. 5. pp. 15–21. [in Ukrainian].

14. Shabutyn, S. (2012). Ztsilennia muzykoiu [Healing with music]. Ternopil, 191 p. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 10.01.2023



*"Найтихїші слова – ті, що приносять бурю. Думки, які ступають голубиними кроками, керують світом".*

*Фрідріх Ніцше  
німецький філософ*

*"Чому?" – можна назвати матір'ю всіх наук.*

*Артур Шопенгауер  
німецький філософ*

*"Світло науки одне, і, якщо зробити його яскравішим в одному місці, воно стане яскравішим усюди".*

*Айзек Азімов  
американський письменник*

