МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

Виконала: студентка І курсу магістратури,
групи 8.0533-з-1-дн
спеціальності 053 - Психологія
освітня програма: Психологія
Перетятько Тетяна Вікторівна
Керівник: Мосол Н.О., к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Рецензент: Грандт В.В. к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя - 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Перетятько Тетяні Вікторівні

Тема роботи Арт-терапевтичний вплив музики на психоемоційний стан студентської молоді в складних життєвих ситуаціях

керівник роботи Мосол Н.О., к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні засади музичної арт-терапії та її вплив на психоемоційний стан особистості; дослідити особливості психоемоційного стану студентської молоді в складних життєвих ситуаціях; систематизувати підходи музичної терапії, які можуть бути ефективними для роботи зі студентами; розробити та запропонувати програму музикотерапії як методу корекції психоемоційного стану студентської молоді в складних життєвих ситуаціях.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Мосол Н.О., доцент | | |
| Розділ 1 | Мосол Н.О., доцент | | |
| Розділ 2 | Мосол Н.О., доцент | | |
| Висновки | Мосол Н.О., доцент | | |

7. Дата видачі завдання _____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень –лютий 2024 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2024 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень-травень 2024 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень- червень 2024 р. | Виконано |
| 5 | Написання висновків | серпень-вересень 2024 р. | Виконано |
| 6 | Передзахист | жовтень 2024 р. | Виконано |
| 7 | Нормоконтроль | листопад 2024 р. | Виконано |

Студент _____ Т.В. Перетятько

Керівник роботи _____ Н.О. Мосол

**Нормоконтроль пройдено**
**Нормоконтролер** _____ А. О. Неманежина

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 68 сторінок, 1 таблиця, 51 джерело.

Об’єкт дослідження - психоемоційний стан студентської молоді.

Предмет дослідження - терапевтичний вплив музики.

Мета дослідження - дослідити особливості впливу музики на психоемоційний стан студентської молоді в складних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах війни та соціально-економічної нестабільності.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що реалізація психокорекційної програми засобами музики сприяє покращенню настрою, зниженню рівня тривожності та зниженню рівня стресу молоді у складних життєвих ситуаціях.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, анкетування.

Наукова новизна полягає в дослідженні впливу музикотерапії на психоемоційний стан студентської молоді в складних життєвих ситуаціях, таких як війна та соціально-економічна нестабільність, та у застосуванні музичних арт-терапевтичних занять з метою розвитку здібностей саморегуляції студентської молоді.

Галузь використання: освітня сфера, психологічна допомога та консультування, соціальна робота.

АРТ-ТЕРАПІЯ, МУЗИКОТЕРАПІЯ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я, СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ СИТУАЦІЇ

# SUMMARY

Peretiatko T.V. Art-therapeutic influence of music on the psycho-emotional state of young students in difficult life situations.

Master's qualification work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (51 items, 7 of foreign origin). The qualifying work volume is 68 pages long, 61 of them - main text. There is 1 table.

The qualifying work gives a theoretical survey and describes the research of art-therapeutic influence of music on the psycho-emotional state of young students in difficult life situations. The master thesis is composed of 2 chapters, where one examines the theoretical contribution of art therapy to student youth, and the second is a practical study of this phenomenon.

The research object: the psycho-emotional state of student youth.

The research subject: the therapeutic effect of music therapy.

The research goal: to investigate the art-therapeutic impact of music on the psycho-emotional state of young students in difficult life situations, in particular in conditions of war and socio-economic instability.

The research tasks are:

— To analyze the theoretical foundations of music art therapy and its impact on the psycho-emotional state of the individual;

— To investigate the features of the psycho-emotional state of student youth in difficult life situations;

— To systematize effective approaches to music art therapy that can be effective for working with students;

— To develop and test a music therapy programme as a method of correcting students' psycho-emotional state in difficult situations.

Chapter 1: «Theoretical basis of art therapy and music therapy» substantiates analyzing the theoretical foundations of art therapy and music therapy. It covers the main concepts, principles, methods, and approaches to using music in

therapeutic practices, as well as its impact on the emotional and psychological state of individuals. The section also includes an overview of scientific research that supports the effectiveness of these methods.

Chapter 2: «Empirical study of the influence of music on the psycho-emotional state of students in difficult life situations» involves conducting an empirical study on the impact of music as an art therapy tool on the emotional and psychological state of student youth. The section describes the methodology, research process, tools, and data collection methods used, as well as the analysis of the results, which allows for assessing the effectiveness of music art therapy in the context of students facing challenging life situations.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: observations, questionnaires.

Psychocorrectional music program effectively improves the psychoemotional state of young students in difficult life situations, namely: reduces anxiety levels, improves mood and stress management skills. The combination of in-person and online formats ensures the accessibility of the program, confirms its feasibility for implementation in educational institutions as a means of psychological support. Integration of music therapy into education, expansion of online programs, training of specialists, further research into its impact will contribute to improving the mental health of students.

Keywords: art therapy, music therapy, students, young people, mental health, difficult life situations.

**ЗМІСТ**

ВСТУП.....8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ
1.1. Музикотерапія як напрям арт-терапії……...11
1.2. Особливості психоемоційного стану студентської молоді в складних життєвих ситуаціях……22
1.3. Музична терапія як інструмент саморегуляції та емоційної підтримки студентської молоді……...29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ……..39
2.1. Організація та методи дослідження……..39
2.2. Аналіз результатів дослідження……41
2.3. Психокорекційна програма засобами музики «Звуки гармонії: шлях до емоційного балансу»…….44
ВИСНОВКИ……...60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..63

# ВСТУП

Актуальність дослідження. Психічне здоров'я, особливо в умовах сучасних викликів, є важливою частиною життя кожної людини. Зокрема для студентів, підтримка емоційного стану стала надзвичайно актуальною, адже це необхідно для їхнього успішного навчання та адаптації до соціального середовища, особливо в умовах війни та економічних труднощів.

У наукових працях психологів музична терапія визнається ефективним методом психологічної підтримки, проте її вплив на психоемоційний стан студентів у складних життєвих ситуаціях ще потребує детальнішого вивчення.

Дослідники підкреслюють важливість комплексної психологічної підтримки студентів з метою покращення їхнього психоемоційного стану, при цьому музична терапія виступає ефективним інструментом в досягненні цієї мети.

Об’єкт дослідження - психоемоційний стан студентської молоді.

Предмет дослідження - терапевтичний вплив музики.

Мета дослідження - дослідити особливості впливу музики на психоемоційний стан студентської молоді в складних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах війни та соціально-економічної нестабільності.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що реалізація психокорекційної програми засобами музики сприяє покращенню настрою, зниженню рівня тривожності та стресу у молоді в складних життєвих ситуаціях.

Завдання дослідження:

— Проаналізувати теоретичні засади музичної арт-терапії та її вплив на психоемоційний стан особистості;

— Дослідити особливості психоемоційного стану студентської молоді в складних життєвих ситуаціях;

— Систематизувати підходи музичної терапії, які можуть бути ефективними для роботи зі студентами;

— Розробити та запропонувати програму музикотерапії як методу корекції психоемоційного стану студентської молоді в складних життєвих ситуаціях.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, анкетування.

Наукова новизна полягає в дослідженні впливу музичної терапії на психоемоційний стан студентської молоді в складних життєвих ситуаціях, таких як війна та соціально-економічна нестабільність, та у застосуванні музичних арт-терапевтичних занять з метою розвитку здібностей саморегуляції студентської молоді.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні психокорекційної програми як методу корекції психоемоційного стану студентської молоді в складних життєвих ситуаціях.

Емоційна стійкість - це важлива риса людини, яка вміє адаптуватися до змін та успішно реалізувати свій потенціал. Щоб розвинути цю якість, треба навчитися ефективно управляти своїми емоціями, розпізнавати та розуміти власні почуття, шукати способи подолання стресу.

Особливо це стосується студентів, які зараз стикаються з багатьма життєвими викликами. Виникає необхідність у підтримці, яка б допомогла студентам адаптуватися до нової реальності та успішно впоратися з невизначеністю, стресом та емоційними труднощами.

Студентські роки - це ключовий час для розвитку психологічної стійкості. Саме в цей період молода людина вчиться долати труднощі та керувати своїми емоціями. Ці навички стануть міцним фундаментом для майбутніх професійних досягнень та особистісного щастя, особливо в наш непередбачуваний час.

Дослідження було розроблене на основі теоретичного матеріалу та перевірених арт-терапевтичних підходів, з урахуванням сучасних побажань - можливість онлайн проходження програми для тих, хто не мав змоги

відвідувати заняття очно. Воно ґрунтується на чітко структурованому плані, який має детально розроблені етапи.

Анкети, використані в процесі для суб’єктивної оцінки психоемоційного стану, були ретельно підготовлені до початку основного дослідження, що забезпечило їхню відповідність цілям роботи. Додатково використовувався методу спостереження та зворотний зв'язок учасників програми.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Робота містить вступ, два розділи, загальні висновки, список використаних джерел з 51 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 68 сторінок. Робота містить 1 таблицю.

# РОЗДІЛ 1.
# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ АРТ-ТЕРАПІЇ ТА МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

## 1.1. Музикотерапія як напрям арт-терапії

Наукові дослідження все частіше підтверджують, що музика має потужний вплив на наш психологічний стан. Музикотерапія - це науково обґрунтований метод, який використовує музику для досягнення терапевтичних цілей. Музика впливає на організм на клітинному рівні, змінюючи фізіологічні процеси та емоційний стан. Кожна нота, кожен ритм створюють унікальні вібрації, які резонують з нашим тілом і розумом [10; 37].

Поняття «музикотерапія» сягає корінням у давнину, об'єднуючи грецьку та латинську культури. В його основі лежить пряме значення - «лікування музикою». Ще античні філософи, такі як Платон, Аристотель і Піфагор, відзначали цілющу силу музики. Піфагор, наприклад, вважав музику універсальним ліком для тіла і душі. А Аристотель розробив цілу систему музичного виховання, підкреслюючи роль музики у формуванні характеру [7; 10].

Коріння музикотерапії сягають глибини століть. Ще в Стародавньому Єгипті, як свідчать папіруси, музику використовували для лікування різних хвороб та для збереження здоров'я. Часто звертався до музики, як до засобу зцілення душі й тіла, єврейський народ. Ці давні цивілізації знали, що музика має потужний вплив на фізичне та емоційне самопочуття людини [17; 40].

Тисячі років тому єгиптяни використовували спів для лікування різних хвороб, зокрема, безсоння. Сьогодні відомо, що ця практика не лише має багатовікову історію, але й підтверджена сучасними науковими дослідженнями [17].

Від середньовічної концепції «гуманної музики» до сучасних наукових досліджень, які підтверджують позитивний вплив музики на фізіологічні процеси, - шлях музикотерапії був довгим і цікавим. В різних культурах, від Стародавнього Китаю до Європи середньовіччя, музика використовувалася в релігійних обрядах та магічних практиках. З плином часу інтерес до музикотерапії не згасав, а навпаки, лише посилювався. Особливо гостро потреба в емоційній розрядці відчувалася у періоди стресів і неспокою, а музика завжди залишалася надійним і доступним засобом для досягнення внутрішньої гармонії [10; 40].

Початок систематичного застосування музики для лікування різних захворювань сягає середини XIX століття. Проте наукові дослідження, присвячені вивченню оздоровчого впливу музики на організм людини, з'явилися лише наприкінці XIX століття. Так, у 1899 році невропатолог Джеймс Л. Корнінг провів одні з перших досліджень в цій галузі. Пізніше, у XX столітті, музикотерапію активно використовували в різних країнах Європи для лікування різних захворювань, від виразки шлунка до туберкульозу. На рубежі XIX і XX століть багато вчених різних країн проводили дослідження, присвячені вивченню механізмів впливу музики на центральну нервову систему, дихання та кровообіг. Ці дослідження заклали фундамент для подальшого розвитку музикотерапії [10; 17].

Ідеї про цілющу силу музики, які виникли тисячі років тому, сьогодні набувають нового звучання. Сучасні дослідження в галузі нейрофізіології та психології підтверджують, що музика має великий вплив на мозок, емоції та фізичне здоров’я. Зокрема, прослуховування музики може знижувати рівень гормонів стресу, активувати центри задоволення в мозку, покращувати синхронізацію між різними областями мозку, що відповідають за емоції, когнітивні функції та соціальну комунікацію. Люди з особливими потребами (наприклад, синдром Дауна, аутизм), а також особи, які мають невротичні розлади, знаходять полегшення та розвиток завдяки музикотерапії [7; 40].

Музика є предметом дослідження багатьох наук, таких як психологія, фізіологія та естетика. Вчені вивчають механізми її впливу на людину, а також, її роль у культурі та суспільстві. Музикотерапія - це потужний інструмент для вираження почуттів та емоцій. Вона дозволяє людям знайти нові шляхи для самопізнання та спілкування з собою та іншими. Через музику можна висловити те, що важко передати словами. Як зазначав В.О. Сухомлинський, музика - це ліки для душі, які допомагають подолати грубість і байдужість [10; 21; 39].

Варто зазначити, що протягом XX і XXI століть музична терапія набула широкого поширення в університетах Європи та США. Її активно використовують для підвищення ефективності навчання, створення сприятливого навчального середовища та задоволення потреб всіх студентів, зокрема тих, хто потребує інклюзивної освіти [15].

Саме в 1918 році, завдяки ініціативі британської музикантки Маргарет Андерсен у Колумбійському університеті, музикотерапія стала офіційною навчальною дисципліною. Згодом, у 1975 році, у Лондоні відкрився перший спеціалізований центр, що є свідченням зростального інтересу до цієї сфери [17].

У сучасному світі, сповненому стресу та інформаційного шуму, музикотерапія використовує два основних типи музики: заспокійливу та стимулювальну. Заспокійлива музика, з її плавними мелодіями та регулярним ритмом, допомагає зняти стрес і розслабитися. На відміну від неї, стимулювальна, з її енергійними ритмами та яскравими мелодіями, підбадьорює і мотивує [10].

Особливу значущість в музикотерапії займає класична музика. Музика бароко і класицизму, з її врівноваженими мелодіями та гармонічними структурами, має виражений терапевтичний ефект. Вона сприяє стабілізації емоційного стану, нормалізації артеріального тиску та підвищенню рівня відчуття щастя. Сьогодні, коли ритм життя постійно прискорюється, люди все більше починають усвідомлювати потребу в музиці, яка заспокоює і відновлює [7; 33].

Дослідження показують, що регулярне прослуховування класичних творів таких композиторів, як Бах, Моцарт і Бетховен, допомагає покращити якість життя, підвищити концентрацію уваги та творчі здібності [13; 37].

Один із захопливих напрямів досліджень - застосування музики Моцарта у терапії різних захворювань, ідею якого запропонував французький вчений Альфред Томатіс. Інші дослідники поєднують музику з іншими терапевтичними методами, наприклад, кольоротерапією, для досягнення більш комплексних результатів [40].

Психічне здоров'я людей є відображенням суспільних подій. Тож у складні часи проблеми психічного здоров'я стають помітними. Зростання психосоматичних розладів, посттравматичних стресових розладів та повернення психічних розладів є свідченням негативного впливу кризових ситуацій. Тому важливо розробляти нові методи підтримки психічного здоров'я [20].

Музикотерапія має значний вплив на фізіологічні процеси та психоемоційний стан особистості, зокрема: знижує рівень гормонів стресу, що позитивно впливає на організм; усуває дискомфорт; може регулювати температуру тіла; активує функції нервової системи; сприяє поліпшенню когнітивних функцій; впливає на рецептори шкіри; знижує больовий поріг; сприяє розслабленню м'язів та покращенню моторної координації, і багато іншого [26].

Існує тісний зв'язок між музикою та психологією. Кожен музичний стиль викликає різні емоції та може змінювати настрій людини. Слухаючи музику, в уяві виникають живі, яскраві образи. Цей ефект пов’язаний з тим, що музика впливає на людський мозок, створюючи певні вібрації, які активізують творчі центри. А гра на музичних інструментах сприяє відновленню психічного здоров’я та покращенню загального самопочуття [10; 34; 40].

Композиції українських митців, таких як Микола Скорик, Станіслав Людкевич, Василь Барвінський, Платон Майборода та Олександр Білаш,

пробуджують найглибші почуття, занурюючи в атмосферу меланхолійної задумливості [3].

Оскільки людина є соціальною істотою, емоції відіграють ключову роль у її взаємодії з оточенням. Вони допомагають не тільки відчувати радість, смуток чи гнів, але й розуміти наслідки своїх дій та вчинків, а також, дії та вчинки інших людей. Завдяки емоціям людина здатна співпереживати, співчувати та будувати міцні соціальні зв'язки. Саме тому багато вчених вважають, що емоції лежать в основі людської свідомості та формують погляд на життя та світ [37].

Психічне здоров'я - це стан душевної гармонії, який проявляється відсутністю негативних психічних симптомів і забезпечує здатність адекватно реагувати на зовнішні умови та ефективно регулювати свою поведінку і діяльність. Порушення регулятивної функції психіки призводить до станів соціально-психологічної дезадаптації, а у складних випадках - до психічних розладів. Саме тому, розвиток саморегуляції та інших психологічних механізмів здоров’я, доречно вважати одним з основних напрямків збереження психічного здоров’я людини [20].

Музикотерапія допомагає людям адаптуватися до змін, долати стреси та знаходити внутрішню гармонію. Це універсальний метод, який підходить для людей різного віку та соціального статусу [24].

Музикотерапія - це не просто приємне проведення часу під звуки музики, а й науково обґрунтований терапевтичний метод, що використовується для лікування. Різні школи музикотерапії пропонують унікальні підходи до застосування музики для впливу на психіку людини. Наприклад, шведська школа фокусується на резонансних явищах між музикою та психічним станом, тоді як американська наголошує увагу на емоційній розрядці [40].

Музикотерапія є не тільки методом роботи з людьми, які мають особливі потреби, але й важливим інструментом досягнення гармонії та щастя для кожної особи. Вона сприяє емоційному зціленню та підтримці,

оскільки кожен індивід потребує таких ресурсів для психічного здоров'я. Проєкти «Музика проти раку» та «Ноти здоров’я» яскраво демонструють, як музика може об’єднувати людей, надавати сили та надію, особливо в складні життєвих ситуаціях [7].

В Україні активно розвивається напрямок музичної терапії в освіті. Такі вчені, як О. Безклинська, В. Драганчук, Л. Кияновська, І. Малашевська, С. Недериця, Г. Побережна та Л. Худин, роблять вагомий внесок у дослідження та впровадження музикотерапевтичних методів у навчальний процес. Одним з перших кроків у цьому напрямку стала розробка професором Г. Побережною програми курсів «Феномен арт-терапії». Ці курси сприяють не тільки збереженню психічного здоров'я студентів, але й розвитку їхніх творчих здібностей та навичок саморегуляції [14; 15].

Важливим кроком у розвитку музичної терапії в Україні стало створення першої навчальної програми для загальноосвітніх закладів. Цю програму, затверджену МОН України, розробила команда фахівців під керівництвом О. Безклинської та за участю провідних університетів країни. Впровадження цієї програми відкриває нові можливості для використання музики як терапевтичного засобу в освітньому процесі [31].

У Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки успішно застосовується інноваційна методика «Синергетична інтерактивна музикотерапія», розроблена В. Драганчук. Ця методика поєднує в собі музику, колір та вербальні вправи, створюючи унікальний синтез, який впливає на слухові, кінестетичні та зорові відчуття. Її ефективність зумовлена унікальними властивостями роботи людського мозку та здатністю активувати обидві півкулі через поєднання мистецтва, технологій і духовних практик. [14].

У 2019 році Харківська академія дизайну започаткувала в Україні нову освітню програму «Художньо-педагогічна терапія», яка інтегрує знання з галузі дизайну та арт-терапії. Слідом за цим, Харківський національний університет мистецтв імені І. П. Котляревського розпочав розробку програми

«Музично-педагогічна терапія», що відкриває нові перспективи для розвитку музикотерапії в Україні. Ця програма передбачає поєднання музичної освіти з медичною психологією та інклюзивним навчанням [9].

Дослідження В. Драганчук охоплюють широкий спектр аспектів музичної терапії, аналізуючи музику як ефективний засіб впливу на різні компоненти людської психіки та фізіології. Її розроблені навчальні матеріали сприяють формуванню у майбутніх фахівців цілісного розуміння музикотерапевтичних методів та їх практичного застосування в різних сферах [15].

Як зазначає провідна дослідниця музичної терапії Г. Побережна, музика може бути не лише джерелом задоволення, а й ефективним інструментом для діагностики та корекції емоційних і поведінкових проблем. Вибір музики може багато розповісти про внутрішній світ людини та допомогти визначити найбільш відповідні методи роботи [26].

Дослідження Л. В. Пушкаря, опубліковане в роботі «Музично-терапевтичний потенціал ритмічно-рухових компетенцій бакалаврів дошкільної освіти», підкреслює необхідність розвитку у майбутніх вихователів дошкільних закладів таких важливих навичок, як ритміка та рухи. Це дослідження є вагомим внеском у розвиток музичної терапії в Україні [33].

Професія музичного терапевта набуває все більшої популярності у світі. Музична терапія ефективно допомагає розв'язувати різноманітні проблеми, від соціальної адаптації до складних психічних розладів. Враховуючи успішний досвід закордонних країн та перші кроки вітчизняних фахівців, необхідність активізувати роботу над розробленням та впровадженням освітньої програми «Музична терапія» в Україні є як ніколи актуальним. Це відкриє нові можливості для розвитку як для самих музикантів, так і для тих, хто потребує професійної музикотерапевтичної допомоги [9].

Музикотерапія сьогодні перетворюється на потужний інструмент, здатний не лише вирішувати медичні та розвивальні завдання, але й активно впливати на особистість людини. Поєднання музики з педагогічними та психотерапевтичними методами відкриває нові можливості для саморозвитку та самореалізації. Музикотерапія має потенціал стати рушійною силою позитивних змін як для індивіда, так і для суспільства в цілому. Вона виступає своєрідним емоційним виходом, що сприяє зниженню напруги та досягненню зцілення [25].

Через музику можливо виразити найглибші емоції, не боячись бути незрозумілими. Музикотерапія допомагає звільнитися від негативних емоцій і знайти внутрішню рівновагу. Це як розмова з душею, яка допомагає зрозуміти себе [10].

Для ефективного подолання наслідків стресових ситуацій, важливо знайти способи розслабитися і дати вихід почуттям. Улюблена музика стає потужним інструментом, який допомагає випустити назовні весь накопичений біль, тривогу та відчай [25].

Музикотерапія пропонує різноманітні підходи для роботи з музикою. Активний підхід передбачає залучення учасників до творчого процесу, зокрема гри на музичних інструментах або співу. Рецептивна музикотерапія, навпаки, фокусується на пасивному сприйнятті музики. Інтегративна музикотерапія поєднує музику з іншими видами мистецтва, такими як малювання чи рухові вправи, для досягнення глибшого терапевтичного ефекту [3; 13].

Музична релаксація - це ефективний метод, який широко використовується в музикотерапії. Музика, завдяки своїй універсальності, наповнює людину позитивними емоціями та здебільшого сприяє стану розслаблення [10].

Спокійна музика, що поєднує в собі звуки природи та інструментальні мелодії, має чудовий релаксаційний ефект. Композиції, в яких шум дощу, спів птахів та інші природні звуки поєднуються з класичними або гітарними мелодіями, допомагають зняти напругу та відновити внутрішню гармонію [13].

У сучасному світі багато людей стикаються з відчуттям внутрішньої порожнечі. Завдяки своєму глибокому емоційному впливу, музика стає важливим засобом для подолання таких станів. Вона допомагає врівноважити емоційний стан і заспокоїти нервову систему, яка часто перебуває у напруженні під впливом зовнішніх чинників [10].

Успішне впровадження музичної терапії в університетську освіту вимагає ретельної підготовки викладачів. Кожне заняття з музикотерапії має бути чітко спланованим і містити постановку цілей, аналіз результатів та корекцію навчального процесу. Для цього викладачі повинні володіти не тільки знаннями в галузі музикотерапії, але й мати практичні навички роботи з різними групами студентів [29].

Ефективність музичної терапії безпосередньо залежить від кваліфікації спеціаліста. Крім музичних знань та вмінь, успішний музичний терапевт повинен володіти розвиненими комунікативними навичками, емпатією та вмінням встановлювати довірливі стосунки з клієнтами [30].

Щоб впровадження музичної терапії в освітній процес було ефективним, важливо залучити всіх учасників навчання, незалежно від їхнього рівня музикальних здібностей. Головна мета - не досягти професійного музичного виконання, а використовувати музику як інструмент для емоційної регуляції та підвищення ефективності навчання [29].

В Україні активно досліджується та впроваджується музикотерапія в освітній процес. Зокрема, науковці Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка розробили концепцію використання музики як засобу збереження здоров’я студентів. Вони підкреслюють, що музикотерапія не лише допомагає зберегти фізичне та психічне здоров’я майбутніх учителів, але й сприяє їхньому професійному розвитку [7].

Український державний університет імені Михайла Драгоманова, вже розробляє спеціальні програми з музикотерапії. Науковець Т. Строгаль, зокрема, розробила програму «Музикотерапія в освітньому просторі» [38].

Сьогодні, коли інклюзивна освіта стає пріоритетом, музикотерапія набуває особливої актуальності, адже вона має великий потенціал для подолання комунікаційних бар'єрів та сприяння соціальній інтеграції дітей з особливими потребами. Музика - це універсальна мова, яка допомагає їм розвиватися та інтегруватися в суспільство, створюючи сприятливе середовище для навчання незалежно від можливостей кожної дитини. Зростальний попит на фахівців у галузі музичної терапії підкреслює необхідність розширення можливостей для їхньої професійної реалізації, зокрема шляхом впровадження музикотерапевтичних програм у мистецьких школах [34; 36].

Складні життєві ситуації — це обставини або події, що порушують звичний ритм життя, супроводжуються стресом, емоційною напругою та потребують адаптації. Вони можуть мати психологічний, соціальний, економічний або фізичний характер і впливати на психоемоційний стан і поведінку особистості.

Проблема впливу мистецтва, зокрема музики, на формування особистості, її емоційного інтелекту, духовних цінностей та соціальної комунікації є надзвичайно актуальною та фундаментальною для розуміння складних процесів виховання, навчання та психоемоційного розвитку людини. Музика, як одна з найдавніших форм творчості, має унікальну здатність впливати на свідомість і підсвідомість, формуючи гармонійний внутрішній світ людини, стимулюючи її емоційне зростання та сприяючи соціальній інтеграції.

Музикотерапія, як метод лікування та психологічної підтримки, має багатовікову історію, яка починається ще з найдавніших цивілізацій. Вона використовувалася як засіб лікування і духовного очищення в Стародавньому Єгипті, античній Греції та Римі. Історичний аналіз підтверджує, що музика завжди відігравала ключову роль у духовному та фізичному відновленні людини, що підкреслює універсальність і багатогранність цього методу протягом тисячоліть. У сучасному світі музикотерапія еволюціонувала до науково обґрунтованої дисципліни, яка активно інтегрується в освіту, медицину та соціальні програми.

Досягнення сучасної нейрофізіології та психології свідчать про те, що музика має потужний вплив на фізіологічні та психоемоційні процеси організму. Музикотерапія здатна знижувати рівень кортизолу (гормону стресу), стабілізувати артеріальний тиск, покращувати роботу серцево-судинної та нервової систем, стимулювати емоційну регуляцію та сприяти розвитку когнітивних функцій, таких як увага, пам’ять та творчі здібності. Вона також сприяє покращенню соціальної комунікації та підвищенню самооцінки, що є особливо цінним у роботі з людьми, які перебувають у кризових життєвих ситуаціях.

Окремої уваги заслуговує розвиток музикотерапії в контексті сучасної освіти та медицини. У провідних університетах світу створюються спеціалізовані програми з підготовки музичних арт-терапевтів, активно розробляються інноваційні методики, такі як «Синергетична інтерактивна музикотерапія», які поєднують класичні підходи з новітніми технологіями. Крім того, музикотерапія дедалі частіше впроваджується в інклюзивну освіту, сприяючи гармонійному розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

В Україні перспективи розвитку музикотерапії пов’язані з інтеграцією цих практик у систему освіти, охорони здоров’я та соціального забезпечення. Важливими аспектами є розширення підготовки фахівців у цій сфері, удосконалення методик та адаптація світового досвіду до національного контексту. Музикотерапія має значний потенціал для зміцнення психічного здоров'я населення, розвитку емоційної культури та створення умов для формування гармонійного суспільства.

Таким чином, музикотерапія є не лише альтернативним методом лікування, а й комплексним підходом до збереження психічного здоров’я, розвитку особистості та гармонізації соціальних процесів. Вона має потужний потенціал для подальшого розвитку та інтеграції в різні сфери життя суспільства, сприяючи його емоційному та духовному оновленню.

## 1.2. Особливості психоемоційного стану студентської молоді в складних життєвих ситуаціях

Глибоке усвідомлення психологічних особливостей студентської молоді, зокрема їхньої емоційної сфери, є невіддільною частиною сучасних наукових досліджень у сфері психології. Адже саме в студентські роки відбувається інтенсивний розвиток особистості, формування цінностей та адаптація до нових соціальних ролей. Вивчення емоційних переживань студентів дозволяє не лише краще зрозуміти цей складний період життя, але й розробити ефективні стратегії підтримки їхнього психологічного щастя [16, 42].

Засновник дослідження психічних станів, Н. Д. Левітов, підкреслював їхню єдність з нашими діями. Тобто, емоції не ізольовані від дій, а взаємодіють з ними. Це означає, що психічні стани не лише визначають внутрішнє переживання, але й впливають на те, як люди навчаються, працюють та взаємодіють з оточенням. Саме тому вивчення психічних станів, особливо в контексті навчально-професійної діяльності студентів, є актуальним і важливим завданням сучасної психології [5; 28].

Студентство - це не просто період навчання, а й особливий, надзвичайно важливий етап життя, що характеризується складними психологічними процесами, активним пошуком себе та формуванням власної особистості. Саме в цей час людина стикається з безліччю викликів і можливостей, що сприяють її розвитку, становленню як фахівця і як соціально зрілої особистості. На студентів одночасно впливають як зовнішні фактори - інтенсивний навчальний процес, соціальне середовище, нові знайомства та комунікації - так і внутрішні чинники, серед яких можна виокремити кризи зростання, пошук сенсу життя, самовизначення та формування системи цінностей [18].

Кожен студент - це унікальна, неповторна особистість зі своїми індивідуальними особливостями, потребами, світоглядом і життєвим досвідом. Саме тому важливо враховувати різноманітність характерів, темпераментів, мотивацій і рівнів емоційної зрілості, які впливають на їхню поведінку, сприйняття навчального матеріалу та взаємодію з оточенням. Дослідження емоційної сфери студентів дає змогу глибше зрозуміти їхні внутрішні переживання, рівень стресу, емоційну стабільність і потреби у підтримці. Це, своєю чергою, створює можливість розробити ефективні, індивідуальні підходи до навчання, виховання й психологічного супроводу, які сприяють комфортному освітньому середовищу [6].

Студентський період - це час активної адаптації до нових соціальних ролей та вимог. Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на цей процес, змусивши студентів раптово змінити звичний ритм життя та адаптуватися до дистанційного навчання. Несподіваність таких кардинальних змін і брак належної психологічної підтримки ускладнили цей перехід, спричинивши підвищений рівень стресу та тривожності серед студентської молоді [12; 50].

Зміна звичного укладу життя, зростання навчального навантаження, адаптація до нових умов і необхідність самостійно приймати важливі рішення створюють значний стрес для студентів. До цього додаються побоювання соціальної стигматизації, страх бути незрозумілим або засудженим за прояви своїх емоцій чи труднощі в навчанні. Такі фактори нерідко сприяють виникненню тривожності, емоційного вигорання, зниження самооцінки та підвищеного рівня психоемоційного напруження. Усе це суттєво збільшує ризик порушень психічного здоров’я серед студентів, зокрема розвитку депресивних і тривожних розладів, проблем зі сном, апатії та соціальної ізоляції [18].

Однією з основних і найпоширеніших причин відмови студентів від онлайн-навчання є відчуття ізоляції та самотності, яке виникає через брак живого спілкування та відсутність прямого, безпосереднього контакту з викладачами та однокурсниками. В умовах дистанційного формату студенти

часто позбавлені можливості обмінюватися думками, отримувати негайний зворотний зв’язок і брати активну участь у дискусіях, що значно ускладнює процес соціалізації. Крім того, відсутність підтримки в реальному часі та емоційного залучення в навчальний процес може знижувати мотивацію і спричиняти втрату інтересу до занять. За деякими дослідженнями, рівень студентів, які відчувають ізоляцію під час онлайн-навчання, може досягати 70%, що свідчить про актуальність цієї проблеми та необхідність пошуку ефективних способів підтримки соціальної взаємодії й емоційного комфорту в дистанційному освітньому середовищі [51].

Університетське навчання є непростим випробуванням, що потребує від студентів значних зусиль, емоційної стійкості та вміння справлятися зі стресом, який особливо загострюється в період складання іспитів. Дослідження показують, що стрес негативно впливає на емоційний стан студентів, погіршує їхню концентрацію, пам'ять та загалом ускладнює навчальний процес. Наявність труднощів у навчанні ще більше посилює стрес і викликає дискомфорт [28; 46].

Сучасна психологія приділяє значну увагу вивченню емоційної сфери людини, особливо в контексті професійного розвитку. Роботи таких дослідників, як О. Бондаренко, Е. Зеєр, Т. Кириленко, дозволяють глибше зрозуміти, як емоції впливають на навчання, прийняття рішень та взаємодію з оточенням. Вивчення особливостей розвитку студентської молоді, проведене О. Винославською, Ю. Вишневським та іншими вченими, допомагає розробити ефективні програми психологічної підтримки та сприяти успішній адаптації молодих людей до вимог сучасного світу [23; 44].

Хронічна втома, страх самотності, здоров'я та майбутнього, незадоволеність собою, конфлікти в сім'ї та на роботі, фінансові труднощі, втрати близьких - все це може негативно впливати на психічне здоров'я і загальне самопочуття особистості [20].

Дані, отримані в процесі дослідження Гасановим Г. в Київському університеті інтелектуальної власності та права вказують на певні труднощі студентів у сфері емоційного регулювання та соціальної взаємодії [6].

Регулярні психологічні навантаження, характерні для студентського періоду, можуть спричинити загострення вже наявних або розвиток нових психічних розладів, що негативно позначається на академічній успішності [20].

Жага досягти європейських стандартів освіти нерідко супроводжується різким впровадженням нових навчальних методик, що може спричинити надмірне навантаження на студентів, зниження їхньої мотивації та розвиток психічних проблем, зокрема тривожності, стресу й емоційного вигорання [8].

Тривале занурення в негативні емоції може спричинити суттєві зміни в особистості, зокрема загострення деструктивних рис характеру та порушення когнітивних функцій. Це стає помітним у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті, порушеннях мислення та ослабленні волі. Такі зміни можуть призвести до постійного психологічного дискомфорту, а також мати негативні наслідки для фізичного здоров'я та соціального життя людини [6].

Раптовий перехід на дистанційне навчання під час пандемії COVID-19 порушив звичний ритм життя студентів, спричинивши у них відчуття самотності, тривоги та невизначеності щодо майбутнього. Відсутність прямого контакту з викладачами та однокурсниками, а також страх інфікування негативно вплинув на їхній психоемоційний стан [4].

Недостатня соціальна взаємодія під час дистанційного навчання негативно впливає на емоційний стан студентів, знижує їхню мотивацію і, як наслідок, погіршує якість навчання [49].

Брак перевіреної інформації про COVID-19, часті зміни у рекомендаціях щодо профілактики та панічні повідомлення в ЗМІ підсилюють відчуття тривоги й страху перед хворобою, особливо серед студентської молоді [29].

Раптовий перехід на дистанційне навчання та супутні карантинні обмеження стали причиною погіршення психічного стану студентів, що, своєю чергою, негативно позначилося на їхній навчальній успішності [48].

Всупереч тому, що пандемія COVID-19 торкнулася всіх верств населення, студенти університетів та коледжів відчули її наслідки найбільш гостро через невизначеність щодо навчання, соціального життя та майбутньої кар'єри [45].

Складні соціально-економічні умови, викликані пандемією та збройним конфліктом, призводять до значного погіршення психічного стану українців. Нестабільна політична та економічна ситуація, а також високі соціальні очікування призводять до зростання кількості людей, які страждають від депресії. Сучасне суспільство, що висуває завищені вимоги до продуктивності та успішності, нерідко призводить до виснаження емоційних ресурсів та розвитку депресивних станів [20; 47].

24 лютого 2022 року життя мільйонів українців кардинально змінилося. Ранок, який для багатьох мав розпочатися звичними справами, перетворився на початок повномасштабної війни. Ще не встигнувши повністю відновити звичний ритм життя після карантину, українці зіткнулися з новими, більш суворими обмеженнями, пов'язаними з воєнним станом. Зокрема, студенти так і не змогли повноцінно повернутися до очного навчання і продовжили здобувати знання дистанційно. Відтоді кожен українець живе в умовах постійного стресу, тривоги та невизначеності.

Дослідження показали, що студенти в перші місяці війни найбільше постраждали від інтелектуального перевантаження, що проявлялося в проблемах з концентрацією та нав’язливих негативних думках. Водночас у всіх груп студентів спостерігалися підвищена тривожність, стомлюваність та відчуття нестачі часу [19; 22].

Ще одна зміна формату навчання, фінансові труднощі та соціальна ізоляція (через переїзди) призвели до значного погіршення психологічного стану більшості студентів, які відчувають стрес, тривогу та депресію [45].

Не лише реальні події, а й інформація про них, особливо негативна, викликає у молоді сильний стрес. Цей вид стресу називається інформаційним і виникає як у відповідь на зовнішні повідомлення, так і на внутрішні переживання.

Основними симптомами інформаційного стресу є не лише фізичні нездужання, але й емоційні та психологічні розлади. До фізичних симптомів відносяться головний біль, підвищений або знижений артеріальний тиск, втрата енергії та загальна слабкість, що свідчать про перевантаження організму в умовах постійного інформаційного потоку.

Емоційні розлади, такі як страх, тривога, невпевненість у своїх силах і роздратування, часто супроводжують інформаційний стрес, адже людина не здатна ефективно обробляти великий обсяг інформації, що веде до емоційного виснаження.

Якщо інформаційний стрес триває тривалий час, без належної підтримки та корекції, це може призвести до серйозніших проблем зі здоров'ям. До таких наслідків відносяться неврози, депресія, хронічна втома, а також психосоматичні захворювання, які проявляються через фізичні симптоми, але мають психічне походження, такі як розлади шлунково-кишкового тракту, проблеми з дихальною системою та порушення сну. Тривала дія таких стресорів може негативно вплинути на загальний стан здоров'я, знижуючи працездатність і якість життя [20].

Психологічний стан людей значно змінився під впливом війни. З'явилися позитивні зміни: зросла самосвідомість, патріотизм, активність у подоланні труднощів. Однак, війна також принесла негативні наслідки: безсоння, депресії, підвищила рівень тривожності та погіршила загальне емоційне благополуччя [22].

Психологи рекомендують обмежити споживання негативних новин, але повністю від них відмовлятися не варто. Для того, щоб ефективно справлятися з кризовими ситуаціями, потрібно бути обізнаним про те, що відбувається [20].

Молоді люди студентського віку, які виїхали за кордон, часто постають перед труднощами адаптації, що пов’язані з розлукою з рідними, новим культурним середовищем та невизначеністю майбутнього. Їх часто турбує проблема самотності та труднощі у встановленні соціальних контактів.

Недостатнє володіння мовою країни перебування є однією з основних причин цієї проблеми, оскільки ускладнює спілкування з однолітками [45].

Війна значно ускладнює життя студентів, особливо тих, хто перебуває в зоні бойових дій або має рідних на фронті. Постійний стрес, тривога та страх за майбутнє негативно впливають на їхнє навчання та загальне самопочуття, часто призводячи до розвитку депресії та посттравматичного стресового розладу [2].

Студентський період є одним із найважливіших етапів у житті молодої людини, який визначає вектор її особистісного, професійного та соціального розвитку. Саме в ці роки відбувається активне формування світогляду, цінностей, установок та навичок, які залишаються з людиною на все життя. Проте сучасний студент стикається з численними викликами, які суттєво впливають на його психоемоційний стан і здатність адаптуватися до змін у соціальному, академічному та особистісному середовищі. Ці проблеми особливо загострилися через глобальні кризи, зокрема пандемію COVID-19, війну в Україні та економічну нестабільність.

Дослідження показують, що сучасні студенти часто перебувають у стані підвищеного стресу через низку взаємопов’язаних чинників. Серед них варто виділити навчальне перевантаження, недостатність живого спілкування через дистанційне навчання, вплив надлишку негативної інформації з медіа, тривожність щодо майбутнього, а також фінансові труднощі, які для багатьох стали критичними в умовах зростання економічної нестабільності. Ці фактори не лише впливають на емоційне самопочуття студентів, але й викликають серйозні когнітивні порушення, такі як зниження концентрації, погіршення пам'яті та зменшення продуктивності. Тривалий стрес може призвести до тривожних розладів, депресії та психосоматичних захворювань, що значно ускладнює адаптацію студентів до академічних та життєвих викликів.

Особливої уваги потребують студенти, які змушені були змінити звичне середовище через вимушений переїзд, пов’язаний з війною. Ті, хто

переїхав за кордон, постають перед труднощами адаптації до нового культурного та мовного середовища, часто відчуваючи себе соціально ізольованими. Водночас студенти, які залишилися в Україні, зокрема в регіонах, де ведуться активні бойові дії, переживають постійний стрес, викликаний небезпекою для життя, страхом за близьких та невизначеністю майбутнього. Ці умови створюють додатковий тиск, який суттєво ускладнює їхнє психологічне відновлення та академічну діяльність.

Негативні емоційні стани, викликані цими факторами, не лише погіршують якість життя молоді, але й безпосередньо впливають на їхню успішність у навчанні. Тривале перебування в умовах стресу знижує здатність до ефективного опанування нових знань, прийняття рішень та реалізації творчих ідей. Також варто враховувати, що психоемоційні труднощі студентів нерідко сприяють формуванню деструктивних поведінкових моделей.

У таких умовах зростає потреба у психологічній підтримці студентів та створенні сприятливого середовища для їхнього розвитку. Забезпечення доступу до якісних ресурсів для подолання стресу, психоемоційна підтримка та адаптація освітніх програм до нових викликів можуть сприяти збереженню психічного здоров’я молоді та підвищенню їхньої академічної успішності.

## 1.3. Музична терапія як інструмент саморегуляції та емоційної підтримки студентської молоді

Війна суттєво вплинула на психічне здоров'я українців, особливо студентів. Музикотерапія стає все популярнішим методом подолання стресу, тривоги та інших негативних емоцій, викликаних війною. Через творчість молодь може виразити свої почуття, знайти внутрішню гармонію та адаптуватися до нових реалій.

Музикотерапія сприяє подоланню відчуття самотності та ізоляції, яке студенти часто переживають під час війни. Спільна творчість сприяє

встановленню нових соціальних зв'язків і створенню підтримувального середовища [2].

Ніна Атаманчук підкреслює, що мистецтво - це шлях до самопізнання. Через творчість студенти можуть глибше зрозуміти свої почуття, спогади та прагнення, що допомагає їм краще орієнтуватися в складних життєвих ситуаціях [1].

Молоді люди, залучені до арт-терапії, демонструють значне покращення функціонування нервової системи. Нижче наведено наукові докази цього факту:

— Занурення у творчий процес дозволяє відірватися від негативних думок і переживань, що є ключовим фактором у зниженні рівня стресу. Арт-терапія допомагає знайти внутрішню гармонію та зміцнити нервову систему.

— Арт-терапія - це природний стимулятор відновлення нервової системи. Заняття творчістю сприяють підвищенню рівня серотоніну та виробленню ендорфінів, що сприяє поліпшенню настрою та зниженню тривоги.

— Мистецтво - це тренування для мозку. Регулярна практика арт-терапії стимулює розвиток креативного мислення та вміння розв'язувати проблеми. Це, своєю чергою, сприяє покращенню загальних когнітивних здібностей.

— Одним із помітних ефектів арт-терапії є зниження артеріального тиску. Під час творчого процесу людина занурюється у створення чогось нового, відволікаючись від повсякденних турбот та стресових ситуацій. Це сприяє розслабленню м’язів, зниженню м’язової напруги та, як наслідок, зниженню артеріального тиску. Регулярні заняття арт-терапією можуть суттєво покращити показники артеріального тиску у людей, які страждають від гіпертензії.

— Арт-терапія впливає не лише на емоції, а й на когнітивні процеси. Займаючись творчістю, молоді люди перемикають свою увагу з негативних думок на позитивні аспекти життя. Це допомагає перервати замкнене коло

негативних емоцій, характерних для депресії та тривоги. Крім того, творчий процес стимулює когнітивну гнучкість та допомагає знаходити нові способи розв'язування проблем [35].

Дослідження, проведені Володимиром Бехтеревим, показали, що музика має прямий вплив на фізіологічні процеси в організмі людини. Вчений довів, що, розуміючи ці механізми, можна використовувати музику для регулювання емоційного збудження, тобто, тривоги.

Наукові дослідження сім'ї Шабутіних показали, що музика має виражений терапевтичний ефект. Вона впливає на нервову систему, ендокринну систему, серцево-судинну систему та інші органи, сприяючи загальному оздоровленню організму [17].

Базуючись на досвіді країн Європи та США, музична терапія є одним з найбільш ефективних інструментів для розв'язування проблем, пов'язаних зі збереженням психологічного здоров'я у студентському середовищі. Вона допомагає не лише зняти стрес і напругу, але й сприяє загальному емоційному добробуту, підвищує стійкість до стресових ситуацій та покращує взаємодію між членами навчальної спільноти [27].

Впровадження музичної терапії в університетське навчання вимагає системного підходу, що передбачає врахування взаємозв'язку всіх компонентів освітнього процесу. Головна мета такого підходу - створення сприятливого середовища для самовираження та емоційного звільнення. Використання нетрадиційних підходів до роботи з музикою дозволяє залучити до активної взаємодії як студентів, так і викладачів, сприяючи невербальній комунікації та зміцненню єдності навчальної спільноти [15].

Дослідження довели, що музична терапія в університетському середовищі сприяє емоційному самовираженню, покращує комунікативні навички та загальну поведінку студентів. Завдяки музиці студенти можуть ефективніше справлятися зі стресом, підвищити мотивацію до навчання, поліпшити пам'ять та розвинути когнітивні здібності [21].

Видатний американський музичний терапевт Р. Грехам підкреслював, що сучасним студентам бракує рухової активності та живого спілкування. Музичні заняття, за його словами, задовольняють цю потребу, оскільки залучають студентів до активної музичної діяльності: гри на інструментах, танців, імпровізації та диригування. Думка Грехама про те, що музика має потужний терапевтичний ефект, стимулюючи психомоторику та емоції є дуже влучною та актуальною.

Сучасна вища освіта в Україні переживає період активних трансформацій, які вимагають від викладачів не лише глибоких знань, а й готовності до постійного професійного розвитку та впровадження інноваційних технологій. Швидкий темп життя, постійний потік інформації та наростальні вимоги суспільства створюють значний психологічний тиск на педагогів та студентів [15].

Для збереження психологічного здоров’я, підвищення ефективності навчального процесу та забезпечення гармонійного розвитку особистості все більшого значення набувають сучасні технології, що сприяють емоційній саморегуляції та створюють комфортні умови для навчання і роботи. Такі інструменти допомагають студентам краще справлятися зі стресом, знижувати рівень тривожності та підтримувати позитивний емоційний стан, що є важливим фактором для успішного засвоєння знань і збереження мотивації [14].

Для студентів музика - це особлива мова, яка здатна передавати емоції, думки та переживання, допомагаючи їм відчути свою приналежність до спільноти й знайти однодумців. Завдяки музиці формуються глибші міжособистісні зв’язки, адже спільні музичні інтереси об’єднують людей, створюючи простір для відкритого спілкування, обміну враженнями та взаємної підтримки.

Кожна нота в музиці має свій унікальний, неповторний вплив на організм людини, активізуючи різні фізіологічні та енергетичні процеси. Музичні звуки здатні впливати на роботу внутрішніх органів, створюючи

гармонію між тілом і емоційним станом. Наприклад, нота «до» сприяє зміцненню здоров'я шлунка та підшлункової залози, допомагаючи нормалізувати травлення та забезпечити стабільну роботу цих органів. Нота «ре» позитивно впливає на печінку та жовчний міхур, стимулюючи процеси очищення організму. Водночас нота «сі» має зігріваючий ефект, активізує енергетичні потоки та сприяє відновленню сил. Крім того, тональність звуку також відіграє важливу роль: низькі звуки мають заспокійливий вплив на нижню частину тіла, стабілізуючи роботу опорно-рухового апарату та внутрішніх органів малого таза, тоді як високі звуки активізують верхню частину тіла - легені, серце, мозок - підвищуючи концентрацію, покращуючи дихання та розумову діяльність.

Для досягнення найкращих результатів у музикотерапії важливо підбирати музику, яка відповідає конкретним потребам пацієнта. Однак, існують певні мелодії, які мають загальновизнаний терапевтичний ефект і можуть бути використані як основа для складання індивідуальних програм.

Фольклор - це унікальне поєднання музики, руху та слова. Цей синтез мистецтв робить народну музику надзвичайно ефективним інструментом для музикотерапії. Колективне виконання народних пісень сприяє не лише фізичному, а й емоційному зціленню.

Давній язичницький фольклор - це своєрідний архів людської історії, що сягає корінням у глибоку давнину. У кожній народній пісні чи казці прихована пам'ять про предків, їхні вірування, побут і світогляд. Вивчаючи фольклор, можна зазирнути в минуле і краще зрозуміти себе.

Вивчаючи народну музику, студенти занурюються в багатовікову історію свого народу. Мелодії та тексти пісень відкривають їм моральні цінності, естетичні ідеали та світоглядні особливості їхніх предків.

Виконання народних пісень передбачає собою діалог зі своїми предками. Кожна нота, кожен ритм несуть в собі відгомін століть. Цей зв'язок з минулим допомагає глибше зрозуміти себе та свою культуру [44].

Музика - це не лише задоволення, а й потужний інструмент для підтримки здоров’я. Музикотерапія допомагає не тільки поліпшити фізичне здоров’я, але й емоційний стан, а також сприяє розвитку особистості.

Музикотерапія - це ефективний інструмент профілактики різних захворювань. За допомогою музики можна зміцнити здоров’я, підвищити стійкість до стресів та покращити загальне самопочуття [3].

Музикотерапія відіграє важливу роль у розвитку особистості студентів, допомагаючи їм глибше зануритися у свій внутрішній світ, усвідомити власні переживання та краще зрозуміти себе. Завдяки взаємодії з музикою вони мають можливість розвивати емоційний інтелект - здатність розпізнавати, виражати, аналізувати та керувати своїми емоціями. Це, у свою чергу, сприяє формуванню позитивних поглядів на життя, підвищенню рівня саморефлексії та самоприйняття [21].

Музична терапія, яка охоплює різноманітні методи - рецептивний, активний та інтегративний - є ефективним інструментом для підтримки та покращення емоційного стану людини. Завдяки своїй багатогранності вона дає можливість кожному обрати той підхід, який найбільше відповідає його потребам і внутрішньому стану [41].

Рецептивний - музика використовується для корекції емоційного стану через прослуховування. Активний - людина сама створює музику, висловлюючи свої емоції. Активне створення музики дозволяє перетворити негативні емоції, такі як гнів і страх, в соціально прийнятну форму.

Інтегративний підхід у підготовці музичних терапевтів передбачає поєднання різних технік і методів, таких як музичні, психологічні, медичні та інші підходи. Цей підхід ґрунтується на ідеї, що різні методи можуть взаємодіяти та доповнювати один одного для досягнення максимальних результатів у роботі з клієнтами. Наприклад, у процесі навчання музичні терапевти можуть вивчати психологію, біологію, музику та інші дисципліни, що допомагають їм здобути глибокі знання у галузі психології, фізіології та музики [11].

Пасивна (рецептивна) групова музикотерапія ефективна у формі регулярного прослуховування музичних творів. Для стабілізації емоційного стану при яскраво виражених позитивних чи негативних емоціях, а також для гіперактивних людей.

В активній формі музикотерапії доречно використовувати прості музичні інструменти, наприклад, дзвіночки, барабани, маракаси, цимбали або предмети для створення звукових колажів [43].

В сучасній музичній терапії, використовується інтегративний підхід. Він об'єднує в собі різні методи та техніки, що дає можливість створювати програми, які можуть задовольнити потреби різних груп клієнтів. Основа цього підходу - інтеграція різних напрямків музичної терапії, таких як рецептивний, активний та інтерактивний [11].

Для гармонійного розвитку особистості в сучасних реаліях університетська освіта має не лише передавати знання й формувати професійні компетенції, а й сприяти всебічному розвитку студентів як зрілих, відповідальних і психологічно стійких особистостей.

Одним із ключових аспектів цього процесу є формування навичок саморегуляції, що допомагають ефективно керувати власним емоційним станом, зберігати концентрацію та мотивацію навіть у складних обставинах. Важливу роль відіграє також розвиток стресостійкості - здатності протистояти зовнішнім викликам, знаходити конструктивні рішення в кризових ситуаціях і підтримувати внутрішню рівновагу.

Не менш значущим є формування психологічної культури, яка охоплює усвідомлення власних емоцій і потреб, вміння будувати здорові міжособистісні стосунки та толерантне ставлення до інших. Це набуває особливої важливості в умовах спільного навчання студентів із різним життєвим досвідом, соціальним статусом і потребами, адже створення комфортного освітнього середовища потребує взаємоповаги, відкритості та емпатії [32].

Комплекс факторів, пов'язаних з воєнним станом, таких як постійний стрес, інформаційна перевантаженість, невизначеність щодо майбутнього та відчуття постійної небезпеки, має значний негативний вплив на емоційну сферу студентів.

Постійне переживання тривоги, страху та напруги, пов'язане з такими обставинами, виснажує психоемоційні ресурси, створюючи серйозну загрозу для психічного та фізичного здоров'я молодих людей. Тривала дія цих факторів, що супроводжується недостатньою підтримкою та неможливістю ефективно відновлювати емоційну рівновагу, може призвести до розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні розлади, порушення сну, проблеми з шлунково-кишковим трактом і зниження імунітету.

Крім того, емоційне вигорання, депресія і тривожні розлади можуть значно погіршити загальний стан здоров'я, знижуючи здатність студентів до ефективного навчання та соціальної адаптації [6].

Виходячи з вищезазначеного, можна зробити висновок про великий потенціал музичної терапії в українській освіті. Розробка та впровадження нових програм з музикотерапії, а також підготовка педагогів до використання музичних методів у навчанні є актуальним і перспективним напрямком розвитку сучасної освіти [31].

Всупереч перспективності музичної терапії, українські університети знаходяться на початкових етапах її впровадження порівняно з провідними закладами Європи та США. Адже швидке впровадження нових освітніх підходів у вищій школі не завжди супроводжується ретельним дослідженням їх впливу на студентів. Це призводить до перевантаження студентів та негативних наслідків для їхнього психічного здоров'я, таких як стрес, тривога та зниження мотивації до навчання [27; 44].

Для ефективного подолання виявлених емоційних труднощів студентів важливо розробити та запровадити спеціалізовану корекційну програму, яка буде орієнтована на комплексний підхід до психологічної підтримки. Така програма повинна включати використання сучасних методів, які дозволяють

не лише усунути симптоми стресу, тривожності і депресії, а й працювати з глибокими психоемоційними процесами. Серед таких методів особливо корисними є нейронографія, яка дозволяє через малюнок і графічні зображення працювати з емоціями та розслабленням нервової системи, а також когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка допомагає змінити негативні установки і поведінкові патерни, що ведуть до емоційних труднощів [6].

Для ефективного розвитку цього напрямку необхідно активно залучати міжнародний досвід та співпрацювати з відомими музичними терапевтами. Яскравим прикладом такого співробітництва є проект, реалізований в Українському державному університеті імені Михайла Драгоманова під керівництвом Г. Побережної за участі німецького науковця Б. Любан-Плоцци [15; 26].

Досвід І.А. Малашевської демонструє перспективність використання музичної терапії в українських університетах. Однак, для подальшого розвитку цього напрямку необхідні систематичні дослідження, спрямовані на адаптацію закордонного досвіду до вітчизняних умов та розробку власних методик [27].

Війна суттєво вплинула на психічне здоров’я українських студентів, спричинивши зростання рівня стресу, тривожності, ізоляції та емоційного виснаження. У таких умовах музикотерапія стала ефективним інструментом для підтримки емоційного благополуччя, оскільки допомагає знизити тривогу, нормалізувати психоемоційний стан і сприяє соціальній адаптації.

Наукові дослідження підтверджують, що музика впливає не лише на емоційний стан, а й на фізіологічні процеси в організмі: вона допомагає регулювати рівень стресу, покращує роботу нервової системи, сприяє вивільненню серотоніну та ендорфінів, що позитивно позначається на настрої та загальному самопочутті. Крім того, музикотерапія сприяє зниженню артеріального тиску, м’язової напруги та розслабленню, що особливо важливо для студентів, які перебувають у стані хронічного стресу.

Особливо ефективними є різні підходи до музикотерапії: рецептивний метод сприяє регулюванню емоційного стану, стабілізації психічного балансу та покращенню концентрації; активний метод дозволяє виразити емоції, зняти психоемоційне напруження та покращити соціальну комунікацію; інтегративний метод поєднує різні техніки та використовується для комплексного впливу на психоемоційний стан студентів, допомагаючи їм адаптуватися до складних умов життя.

Досвід європейських та американських університетів доводить, що музична терапія є ефективним засобом підтримки психічного здоров'я студентів, покращення їхньої стресостійкості, когнітивних здібностей та комунікативних навичок. Вона сприяє створенню сприятливого освітнього середовища, де студенти можуть отримувати емоційну підтримку.

Попри перспективність музикотерапії в українській освіті, цей напрямок лише починає розвиватися. Важливо створити системний підхід до її інтеграції в навчальний процес, враховуючи потреби студентів і особливості освітнього середовища. Це включає підготовку викладачів, розробку спеціалізованих програм і забезпечення належних умов для музикотерапевтичних занять.

Музикотерапія є ефективним інструментом підтримки психічного здоров'я студентів у воєнний час, допомагаючи долати стрес, виражати емоції та адаптуватися до нових реалій. Інтеграція цих методів у вищу освіту сприятиме створенню гармонійного навчального середовища, що позитивно впливатиме на успішність і психологічний комфорт студентів.

# РОЗДІЛ 2.
# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

## 2.1. Організація та методи дослідження

Метою цього дослідження було вивчити терапевтичний вплив музики на психоемоційний стан студентів, які перебувають у складних життєвих обставинах, спричинених не лише типовими для цього віку викликами, такими як навчальне навантаження чи страх соціальної стигматизації, а й кризовою ситуацією в країні, яка безпосередньо пов'язана з війною. Ці обставини значною мірою посилюють психоемоційне навантаження на молодь, створюючи сприятливі умови для розвитку тривожності, депресії та відчуття самотності.

З метою збору даних було розроблено анкету для самостійного заповнення учасниками програми, яка включає наступні параметри: тривожність, настрій та рівень стресу. Вимірювання показників до початку програми, після та в процесі надало можливості отримати комплексне уявлення про емоційний стан студентів. Було розроблено музикотерапевтину програму «Звуки гармонії: шлях до емоційного балансу». Програма була розроблена на основі наукових робіт, які підтвердили свою ефективність у сфері музичної терапії. Отримані дані та зворотний зв'язок від учасників продемонстрували позитивні результати, що свідчить про дієвість застосованого підходу.

Загалом у дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 20 до 25 років, що є критичним періодом формування особистості та розвитку емоційної стійкості. З них 10 осіб відвідували очні заняття, а 20 були залучені до проходження програми онлайн.

Програма проводилася під час зимових канікул, коли студенти мали більше вільного часу для участі в дослідженні. Завдання були чітко структуровані та адаптовані для виконання як у форматі живих зустрічей, так і онлайн проходження, що забезпечило доступність програми для всіх учасників.

Програма базувалася на трьох основних підходах музичної терапії. Під час занять використовувалися: рецептивний підхід, що полягав у пасивному прослуховуванні музики та фокусуванні на власних емоційних реакціях, активний підхід, який передбачав створення звуків за допомогою підручних матеріалів, що дозволяло учасникам виразити свої емоції без необхідності володіння музичними навичками, і також, інтегративний підхід, який включав рухові практики, що сприяло фізичному розслабленню та зниженню рівня напруги. Ефективність цих підходів була підтверджена в наукових роботах інших дослідників, розглянутих у теоретичній частині роботи.

Усі заняття були розраховані на три заняття впродовж тижня. Сама програма тривала два тижні - один тиждень для очного проходження, другий - для онлайн. Під час організації та проведення онлайн-програми музикотерапії ми зіткнулися з низкою викликів, які дозволили глибше зрозуміти процес і вплив програми на учасників. Зокрема, було виявлено важливість правильної мотивації учасників для онлайн проходження занять. Оскільки програма проводилася онлайн, критично важливо було забезпечити чіткі інструкції та матеріали, які були б зрозумілими. Також під час проведення онлайн програми ми постали перед труднощами, пов'язаними з нестабільним зв’язком, проте заняття не переносились, всі учасники оперативно повертались на дзвінок.

Для більшого поглиблення в процес, ми підтримували безпосередній контакт з учасниками - списувалися, зідзвонювалися з ними, проговорювали результати, щоб забезпечити додаткову підтримку та мотивацію. Результати засвідчили, що, попри відсутність на очних заняттях, більшість учасників змогли ефективно пройти та завершити запропоновану нами програму.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою збору даних проводилося опитування, яке досліджувало наступні параметри: тривожність, настрій та рівень стресу. В даному підрозділі представлені результати дослідження впливу психокорекційної програми засобами музики на психоемоційний стан студентської молоді в складних життєвих ситуаціях. У дослідженні взяли участь 30 студентів, з яких 10 проходили терапію очно, а 20 - в онлайн форматі, з них завершило програму 19 учасників. На основі відповідей цих учасників, ми маємо отримані результати, представлені в таблиці 2.1, які демонструють динаміку основних показників психоемоційного стану учасників програми.

*Таблиця 2.1*

**Динаміка змін основних показників досліджуваних**

| Показник | До програми | Після другого заняття | Після програми |
|---|---|---|---|
| Настрій | 2.8 | 3.8 | 4.5 |
| Тривожність | 4.2 | 3.2 | 2.5 |
| Стрес | 4.1 | 3.6 | 2.9 |

Аналіз отриманих результатів демонструє значну позитивну динаміку за всіма показниками:

— Настрій: Покращився на 60,7%, що вказує на значне підвищення загального емоційного фону та поліпшення психоемоційного стану учасників програми.

— Тривожність: Зменшилася на 40,5%, що свідчить про ефективність терапії в зниженні емоційного напруження та тривожних станів у студентів.

— Рівень стресу: Знизився на 41,3%, що відображає зростання здатності справлятися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до складних умов.

Додатково було використано що метод спостереження, що дало можливості зафіксувати такі зміни в поведінці учасників:

— Початкова настороженість та невпевненість учасників поступово змінювалася на більшу розкутість та природність у прояві емоцій;

— Зросла активність участі в групових обговореннях та взаємодії з іншими учасниками;

— Покращилась здатність до самовираження через музику - учасники на другому занятті вільно експериментували з різними музичними інструментами та звуками;

— Спостерігалося зменшення фізичного напруження та покращення невербальних проявів (поза, міміка, жести ставали більш розслабленими);

— Учасники почали проявляти більше ініціативи у виборі музичного матеріалу та способів взаємодії з ним.

Особливо значущим компонентом дослідження став зворотний зв'язок від учасників, який дозволив отримати глибше розуміння суб'єктивного досвіду кожного студента та його індивідуального сприйняття терапевтичного процесу. Учасники відзначали, що психокорекційна програма, замобами музики, допомогла їм краще розуміти свої емоції, знаходити нові способи подолання стресу та покращувати загальний емоційний стан:

— «Ці заняття стали для мене справжнім порятунком. Музика допомогла відчути себе в безпеці, навіть у ці складні часи. Спільна взаємодія з іншими студентами створила відчуття підтримки. Мені стало легше висловлювати свої емоції, і я відчула покращення в емоційному стані. Програма допомогла відновити емоційну рівновагу, і я дуже вдячна за це». - Студентка 1.

— «Мені дуже допомогло прослуховування певних композицій, коли я була на самоті вдома. Це дозволило мені побути наодинці з собою і впоратися з почуттям тривоги. Заняття в групі допомогли мені зрозуміти, що я не самотній у своїх переживаннях. Я став краще концентруватися на

навчанні та відчув зниження тривожності протягом програми». - Студент 2.

— «Заняття дали мені можливість відчути себе більш зібрано і впевнено. Після кожної сесії я відчував себе спокійніше, і це допомогло мені краще справлятися з навчанням та стресами, які я переживаю в повсякденному житті. Спільна робота в групі дозволяє краще зрозуміти свої емоції та змінити ставлення до них». - Студент 3.

— «Спільне прослуховування музики з іншими студентами допомогло мені краще зрозуміти свої емоції і не відчувати себе настільки самотнім. Ця взаємодія принесла відчуття єдності та підтримки. Важливо було побачити, що інші переживають схожі відчуття. Програма допомогла мені впоратися з тривогою та покращити моє самопочуття». - Студент 4.

— «Ці заняття не просто зменшили мій рівень тривожності, а й дали мені новий погляд на те, як можна працювати зі своїми емоціями через музику. Протягом програми я відчула зміни в своєму емоційному стані, особливо в груповій взаємодії, коли ми разом слухали музику та обговорювали свої почуття. Це допомогло мені знайти нові способи самовираження та покращити настрій». - Студентка 5.

Студенти відзначали поліпшення в здатності справлятися з негативними емоціями, зменшення впливу стресових факторів на їх повсякденне життя, а також зростання почуття впевненості та спокою. Релаксація під час прослуховування спеціально підібраних музичних композицій сприяла не тільки зниженню рівня тривожності, але й покращенню загального емоційного фону, що стало важливим індикатором ефективності музикотерапії в контексті роботи з психоемоційними проблемами студентів. Ці зміни в емоційному стані допомогли учасникам відчути себе більш емоційно врівноваженими та підготовленими до викликів, з якими вони стикаються в повсякденному житті.

Спільні обговорення музики в групах, стали важливим елементом програми, який сприяв покращенню соціальних контактів між учасниками. А завдяки онлайн програмі, яка була для більшості навіть зручнішою (на основі

отриманих результатів), ми мали змогу зібрати ще більшу кількість учасників для нашої психокорекційної програми.

Спираючись на відгуки, багато учасників зазначили, що завдяки програмі вони стали більш відкритими до спілкування і навчились краще розуміти та виражати власні емоції. Вони відзначили, що процес обговорення музики дозволив їм краще усвідомити не тільки свої внутрішні переживання, а й емоції інших людей, що позитивно позначилось на їх взаємостосунках.

Учасники відчули зростання емоційної емпатії, здатність активно слухати інших та підтримувати одногрупників, що сприяло створенню більш гармонійної атмосфери в групах. Ці зміни в соціальній комунікації дозволили студентам покращити свої навички спілкування, що важливо для розвитку здорових міжособистісних зв'язків у повсякденному житті.

### 2.3. Психокорекційна програма засобами музики «Звуки гармонії: шлях до емоційного балансу»

Мета: покращення настрою, зниження рівня тривожності та стресу шляхом використання рецептивної (пасивне прослуховування музики), активної (створення звуків) та інтегративної (рухові вправи) музикотерапії.

Завдання:

— Створення безпечного середовища для самовираження та рефлексії;

— Допомога учасникам в усвідомленні власних емоцій та способів їх вираження через різноманітні музичні практики;

— Розвиток навичок стрес-менеджменту;

— Демонстрація позитивного впливу музики на психоемоційний стан.

Цільова аудиторія: студенти віком 20 - 25 років.

Хід занять: програма розрахована на три заняття впродовж тижня, тривалістю 90 - 120 хвилин.

Форми та методи: групові дискусії для створення комфортного середовища та обміну досвідом, робота з творчими завданнями, використання суб’єктивного анкетування для моніторингу змін психоемоційного стану, слухання музики (рецептивна музикотерапія) як інструмент рефлексії та стабілізації емоційного стану, створення звукових композицій (активна музикотерапія) для самовираження та рухові вправи (інтегративна музикотерапія) для покращення психоемоційного стану.

Підготовчий етап: перше заняття має на меті ознайомити учасників з програмою, створити комфортну атмосферу та визначити початковий рівень їх емоційного стану. На цьому етапі використовується рецептивний підхід, що включає пасивне прослуховування музики, яке допомагає налаштувати учасників на емоційну відкритість. Завдання цього етапу - провести вступне знайомство, обговорити цілі програми, надати учасникам інструменти для оцінки їх психоемоційного стану та підготувати їх до подальшої роботи з музикою. Заняття організовується у форматі прослуховування музики, обраної координатором групової дискусії та первинного анкетування. Етапи реалізації включають вступне слово, представлення програми, обговорення очікувань учасників та заповнення першої анкети для оцінки рівня тривожності, настрою та стресу.

Основний етап: друге заняття спрямоване на надання учасникам можливості виразити емоції через створення звукових колажів з використанням доступних матеріалів, що реалізується через активний підхід. Завданнями цього етапу є допомога учасникам у дослідженні власного емоційного стану через творчість та розвиток навичок самовираження без потреби в музичній підготовці. Заняття проводиться у форматі індивідуальної роботи зі звуковими матеріалами та колективного обговорення створених робіт. Етапи реалізації включають інструктаж щодо використання доступних матеріалів для створення звуків, сам процес створення звукових колажів, що відображають емоційний стан учасників, а також обговорення результатів у групі. На завершенні проводиться проміжне анкетування оцінки емоційного стану.

Завершальний етап: третє заняття спрямоване на допомогу учасникам у глибшому усвідомленні свого психоемоційного стану через виконання рухових вправ під музику, обрану координатором. На цьому етапі застосовується інтегративний підхід, який включає активну участь в рухових практиках, що дозволяють пережити емоції через фізичну активність. Завданням цього етапу є оцінка змін у психоемоційному стані учасників шляхом виконання руханок і групової рефлексії. Заняття відбувається у формі виконання рухових вправ під музичний супровід, який обирається координатором для створення релаксувальної атмосфери та емоційної стабілізації. Після виконання вправ учасники беруть участь у груповому обговоренні результатів та заповнюють завершальну анкету для фіксації змін у їхньому психоемоційному стані.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності, стресу та покращення настрою.

Структура живих занять

Заняття 1: рецептивна музикотерапія та її вплив на емоційний стан.

Мета: ознайомити учасників із теоретичними аспектами музичної арт-терапії, створити комфортну атмосферу для подальшої роботи, розпочати рефлексію про роль музики в емоційному житті кожного.

Тривалість: 90 - 120 хвилин.

Необхідні матеріали:

— Аудіосистема для відтворення музики;

— Звукові записи (класична музика, інструментальна, джаз, ембієнт, акустична, електронна тощо);

— Комфортні місця для сидіння або лежання;

— Презентація або матеріали для пояснення теоретичних аспектів музикотерапії;

— Нотатники й ручки для запису спостережень;

— Суб’єктивне анкетування для оцінки психоемоційного стану:

Інструкція: Оцініть наведені твердження за шкалою від 1 до 5:

1 питання: Оцініть свій настрій протягом останнього місяця від 1 до 5, де 1 - дуже поганий настрій, 5 - дуже хороший настрій.

2 питання: Оцініть свою тривожність в складних ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень тривожності, 5 - дуже високий.

3 питання: Оцініть свій рівень стресу в напружених ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень стресу, 5 - дуже високий.

Вступна частина:

— Коротке представлення учасників і координатора, обмін іменами та цікавими фактами про себе.

— Представлення цілей і завдань програми, пояснення структури та формату занять.

— Коротке введення в музикотерапію: її сутність, цілі та як музика впливає на емоційний стан.

Анкетування:

— Роздача учасникам початкових анкет для оцінки їхнього емоційного стану за критеріями: настрій тривожність та стрес.

— Інструктаж щодо заповнення анкети та забезпечення конфіденційності відповідей.

Активна частина:

— Учасники діляться своїм досвідом, способами боротьби зі стресом, розповідають, як вони зазвичай використовують музику для саморегуляції.

— Обговорення впливу музики, розповіді про свої музичні уподобання в різних емоційних станах (радість, сум, злість тощо).

— Прослуховування музичних композицій різних жанрів (класична, інструментальна, джаз, ембієнт, акустична, електронна тощо) у комфортних умовах, без активних дій.

— Рефлексія, фіксування в зручній для себе формі своїх вражень та спостережень після кожного музичного фрагмента, оцінюючи емоційні реакції та вплив музики на свій стан.

Питання для обговорення:

— Як різні жанри музики вплинули на ваш емоційний стан?

— Чи помітили ви, що певний жанр допомагає розслабитися, а інший - активізує?

— Який музичний стиль найкраще відповідає вашому поточному настрою?

Підсумкова частина:

— Рефлексія: учасники діляться своїми враженнями від заняття та тим, що нового вони дізналися про себе чи музику як інструмент емоційного впливу.

— Домашнє завдання: учасники отримують завдання - звернути увагу на музику, яку вони слухають протягом дня, і в зручній для них формі зафіксувати свої спостереження про її вплив на настрій.

Очікувані результати:

— Учасники отримають базові знання про музикотерапію та її потенціал для поліпшення емоційного стану.

— Встановиться довірлива атмосфера в групі, що стане основою для подальших занять.

— Учасники усвідомлять, як різні жанри музики впливають на їхній емоційний стан та як їх можна використовувати для емоційної регуляції.

— Домашнє завдання стане першим кроком до розвитку навичок саморефлексії та усвідомленого слухання музики.

Заняття 2: творче самовираження через звуки.

Мета: занурити учасників у процес музичної терапії через активне створення звуків, сприяючи релаксації, зниженню тривожності та розвитку навичок емоційного самовираження.

Тривалість: 90 - 120 хвилин.

Необхідні матеріали:

— Підручні матеріали для створення звуків (тканини, палички, папір, пластикові пляшки, дрібні предмети, які можна використовувати для стукання або тертя);

— Комфортні місця для сидіння або лежання;

— Нотатники й ручки для запису спостережень;

— Суб’єктивне анкетування для оцінки психоемоційного стану:

Інструкція: Оцініть наведені твердження за шкалою від 1 до 5:

1 питання: Оцініть свій настрій протягом останнього місяця від 1 до 5, де 1 - дуже поганий настрій, 5 - дуже хороший настрій.

2 питання: Оцініть свою тривожність в складних ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень тривожності, 5 - дуже високий.

3 питання: Оцініть свій рівень стресу в напружених ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень стресу, 5 - дуже високий.

Вступна частина:

— Розповісти про значення звуків у зниженні рівня тривожності та їхню роль як інструменту самовираження.

— Учасники розташовуються зручно, закривають очі та виконують дихальні вправи під спокійні звуки природи або класичну музику.

— Після завершення музики учасники діляться, як вони себе почувають і які зміни відчули.

Активна частина:

— Пояснити, що учасникам потрібно створити звуковий колаж, використовуючи доступні матеріали. Завдання - передати свій емоційний стан через звуки. Наголосити, що немає правильних чи неправильних способів створення звуків.

— Учасники обирають матеріали та експериментують із їх звучанням. Вони можуть комбінувати звуки, додаючи голосові елементи, щоб створити унікальний звуковий пейзаж. Координатор стежить за процесом і допомагає, якщо це необхідно.

— Кожен учасник демонструє свій звуковий колаж і коротко пояснює, які емоції він намагався передати.

Питання для обговорення:

— Як ви почувалися під час створення колажу?

— Які емоції вдалося виразити?

— Чи помітили ви зміни у своєму стані?

Підсумкова частина:

— Обговорення досвіду учасників, аналіз їхніх відчуттів та емоцій.

— Домашнє завдання: протягом дня звертати увагу на навколишні звуки, які викликають емоційний відгук. Це можуть бути звуки природи, міста або власні звукові експерименти. Зробити записи у нотатник, які звуки заспокоюють, які викликають напругу, а які допомагають краще виразити емоції.

Анкетування:

— Роздача учасникам проміжної анкети для оцінки їхнього емоційного стану після другого заняття за критеріями: настрій, тривожність та стрес.

Очікувані результати:

— Зниження рівня тривожності та напруги.

— Підвищення усвідомлення своїх емоцій.

— Розвиток навичок невербального самовираження.

— Формування більшої відкритості до нових способів взаємодії з емоціями.

— Позитивний досвід роботи у групі, який сприяє емоційній підтримці та розвитку соціальних навичок.

Заняття 3: музична рефлексія через рух і взаємодію з тілом.

Мета: підбити підсумки музичної терапії, допомогти учасникам усвідомити вплив музики на їхній емоційний стан, навчитися використовувати музику для саморегуляції та застосувати рухові практики для кращого засвоєння емоційного досвіду.

Тривалість: 90 - 120 хвилин.

Необхідні матеріали:

— Аудіосистема для відтворення музики;

— Звукові записи (класична музика, інструментальна, джаз, ембієнт,

акустична, електронна тощо);

— Простір для руху та комфортні місця для сидіння або лежання;

— Нотатники й ручки для запису спостережень;

— Суб’єктивне анкетування для оцінки психоемоційного стану учасників:

Інструкція: Оцініть наведені твердження за шкалою від 1 до 5:

1 питання: Оцініть свій настрій протягом останнього місяця від 1 до 5, де 1 - дуже поганий настрій, 5 - дуже хороший настрій.

2 питання: Оцініть свою тривожність в складних ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень тривожності, 5 - дуже високий.

3 питання: Оцініть свій рівень стресу в напружених ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень стресу, 5 - дуже високий.

Вступна частина:

— Координатор пояснює учасникам мету заняття. Наголошується, що головним завданням є завершення терапевтичного процесу через усвідомлення впливу музики на їхні емоції та настрій.

— Вправи на усвідомлення тіла: учасники виконують легкі рухові вправи (потягування, розслаблення плечей, глибоке дихання), щоб налаштуватися на заняття.

Активна частина:

— Координатор вмикає композиції різних стилів (класична музика, інструментальна, джаз, ембієнт, акустична, електронна тощо).

— Учасники рухаються відповідно до музики: можуть плавно гойдатися, ходити, танцювати або виражати свої емоції через міміку й жести. При зміні звучання, помічати, як змінюються їхні емоції та тілесні відчуття.

— Завдання - не думати про правильність рухів, а дозволити собі повністю розкритися в процесі.

Питання до обговорення:

— Як ви почувалися під час руху під різні музичні жанри?

— Чи помітили ви зміни у своєму емоційному стані під час заняття?

— Який жанр музики вам найбільше відгукнувся? Чому?

— Як ви можете використовувати музику та рух для емоційної саморегуляції у повсякденному житті?

Підсумкова частина:

— Завершальне коло обговорення, під час якого учасники діляться враженнями від заняття.

— Домашнє завдання: вибрати улюблену композицію та виконати під неї рухову імпровізацію вдома, звертаючи увагу на власні емоції та тілесні відчуття.

Анкетування:

— Роздача учасникам завершальної анкети для оцінки їхнього емоційного стану наприкінці програми за критеріями: настрій, тривожність та стрес.

Очікувані результати:

— Поглиблене усвідомлення впливу музики на емоційний стан через рухові вправи.

— Зниження тривожності та покращення настрою.

— Розвиток здатності до саморефлексії.

— Формування навички використання музики та руху як інструментів емоційної саморегуляції.

— Зміцнення самовідчуттів через обмін досвідом з групою.

— Отримання даних для оцінки загальної ефективності музичної терапії.

Структура онлайн занять

Заняття 1: рецептивна музикотерапія та її вплив на емоційний стан.

Мета: ознайомити учасників із теоретичними аспектами музичної арт-терапії, розпочати рефлексію про роль музики в емоційному житті кожного.

Час проведення: 90 - 120 хвилин.

Необхідні матеріали:

— Сервіс для відеозв’язку: Zoom або Google Meet;

— Презентація з теоретичними матеріалами та планом роботи;

— Комфортні місця для сидіння або лежання;

— Нотатники й ручки для запису спостережень;

— Аудіосистема для відтворення звуків;

— Звукові записи (класична музика, інструментальна, джаз, ембієнт, акустична, електронна тощо);

— Суб’єктивне анкетування в Google Forms (для оцінки психоемоційного стану):

Інструкція: Оцініть наведені твердження за шкалою від 1 до 5:

1 питання: Оцініть свій настрій протягом останнього місяця від 1 до 5, де 1 - дуже поганий настрій, 5 - дуже хороший настрій.

2 питання: Оцініть свою тривожність в складних ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень тривожності, 5 - дуже високий.

3 питання: Оцініть свій рівень стресу в напружених ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень стресу, 5 - дуже високий.

Вступна частина:

— Ознайомлення з цілями та завданнями заняття.

— Прочитання теоретичного матеріалу, наданого в презентації.

— Нагадування про важливість саморефлексії та спостережень за своїм емоційним станом під час заняття.

Анкетування:

— Проходження учасниками початкової анкети для оцінки їхнього емоційного стану за критеріями: настрій, тривожність та стрес.

— Інструктаж щодо заповнення анкети та забезпечення конфіденційності відповідей.

Активна частина:

— Учасники слухають музичні композиції різних жанрів (класична, інструментальна, джаз, ембієнт, акустична, електронна тощо) у комфортних умовах, без активних дій. Можна додатково заплющити очі, прилягти, головне - сфокусуватися на те, що відбувається в моменті.

— Рефлексія після прослуховування - учасники записують або обдумують свої враження та спостереження після кожного музичного фрагмента, оцінюючи емоційні реакції та вплив музики на їхній стан.

Підсумкова частина:

— Написати короткий звіт (5-6 речень), де будуть зафіксовані емоції до і після прослуховування музики. Звернути увагу на те, що змінилося: чи відчули полегшення, спокій, зменшення тривожності або інші зміни.

Завдання на день:

— Звернути увагу на музику, яка прослуховується протягом дня. Чи допомагає вона змінити настрій або впоратися зі стресом? Записати свої спостереження в нотатник або будь-якому зручному форматі.

Очікувані результати:

— Учасники отримають базові знання про музикотерапію та її потенціал для поліпшення емоційного стану.

— Встановиться довірлива атмосфера в групі, що стане основою для подальших занять.

— Учасники мають змогу усвідомити, як різні жанри музики впливають на їхній емоційний стан та як їх можна використовувати для емоційної регуляції.

— Завдання на день стане першим кроком до розвитку навичок саморефлексії та усвідомленого слухання музики.

Заняття 2: творче самовираження через звуки.

Мета: занурити учасників у процес музичної терапії через активне створення звуків, сприяючи релаксації, зниженню тривожності та розвитку навичок емоційного самовираження.

Час проведення: 90 - 120 хвилин.

Необхідні матеріали:

— Сервіс для відеозв’язку: Zoom або Google Meet;

— Презентація з теоретичними матеріалами та планом роботи;

— Комфортні місця для сидіння або лежання;

— Нотатники й ручки для запису спостережень;

— Підручні матеріали для створення звуків (тканини, палички, папір, пластикові пляшки, дрібні предмети, які можна використовувати для стукання або тертя);

— Суб’єктивне анкетування в Google Forms (для оцінки психоемоційного стану):

Інструкція: Оцініть наведені твердження за шкалою від 1 до 5:

1 питання: Оцініть свій настрій протягом останнього місяця від 1 до 5, де 1 - дуже поганий настрій, 5 - дуже хороший настрій.

2 питання: Оцініть свою тривожність в складних ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень тривожності, 5 - дуже високий.

3 питання: Оцініть свій рівень стресу в напружених ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень стресу, 5 - дуже високий.

Вступна частина:

— Підготувати кілька предметів, які можуть створювати звуки: тканини, палички, чашки, пластикові контейнери та інші підручні матеріали.

— Зайняти зручне положення і зробити кілька глибоких вдихів та видихів, щоб налаштуватися на заняття.

— Ознайомитися з матеріалами презентації, щоб зрозуміти концепцію звукових колажів і як вони можуть допомогти у вираженні емоцій.

Активна частина:

— Використовування підготовлених предметів для створення звуків. Створення ритмічних звуків, які відображають емоційний стан у цей момент.

— Наприклад, при відчутті напруження, краще використовувати жорсткі стуки або металеві предмети. Якщо є прагнення до спокою, то використовувати м'які тканини або тихі звуки.

— Головне не обмежувати себе і не думати про «правильність» звучання - адже це самовираження своїх емоцій через звуки.

— Під час практики, звертати увагу на свої емоції та відчуття.

Підсумкова частина:

— Після виконання свого звукового колажу, треба відпочити на кілька хвилин, щоб зібрати до ладу всі думки.

— Рефлексія - які були відчуття під час створення звуків? Чи були емоції, які вдалось виразити лише через звуки? Чи допомогло це зняти стрес або напруження?

Завдання на день:

— Протягом дня звертати увагу на звуки навколо. Як вони на настрій і емоційний стан?

— Занотувати, чи є певні звуки, які асоціюються з відчуттям спокою або тривоги.

Анкетування:

— Проходження учасниками проміжної анкети для оцінки їхнього емоційного стану після другого заняття за критеріями: настрій, тривожність та стрес.

Очікувані результати:

— Зниження рівня тривожності та напруги;

— Підвищення усвідомлення своїх емоцій;

— Розвиток навичок невербального самовираження.

Заняття 3: музична рефлексія через рух і взаємодію з тілом.

Мета: підбити підсумки музичної терапії, допомогти учасникам усвідомити вплив музики на їхній емоційний стан, навчитися використовувати музику для саморегуляції та застосувати рухові практики для кращого засвоєння емоційного досвіду.

Час проведення: 90 - 120 хвилин.

Необхідні матеріали:

— Сервіс для відеозв’язку: Zoom або Google Meet;

— Презентація з теоретичними матеріалами та планом роботи;

— Простір для руху та комфортні місця для сидіння або лежання;

— Аудіосистема для відтворення музики;

— Звукові записи (класична музика, інструментальна, джаз, ембієнт, акустична, електронна тощо);

— Відео з руховою практикою;

— Нотатники й ручки для запису спостережень;

— Анкетування в Google Forms (для оцінки емоційного стану):

Інструкція: Оцініть наведені твердження за шкалою від 1 до 5:

1 питання: Оцініть свій настрій протягом останнього місяця від 1 до 5, де 1 - дуже поганий настрій, 5 - дуже хороший настрій.

2 питання: Оцініть свою тривожність в складних ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень тривожності, 5 - дуже високий.

3 питання: Оцініть свій рівень стресу в напружених ситуаціях від 1 до 5, де 1 - дуже низький рівень стресу, 5 - дуже високий.

Вступна частина:

— Підготувати плейлист з музикою різних жанрів (класична музика, інструментальна, джаз, ембієнт, акустична, електронна тощо).

— Ознайомитися з матеріалами презентації, щоб зрозуміти концепцію музикальних руханок і їх терапевтичний процес через усвідомлення впливу музики на свої емоції та настрій.

— Вправи на усвідомлення тіла: виконання легких рухових вправ (потягування, розслаблення плечей, глибоке дихання), щоб налаштуватися на заняття.

Активна частина:

— Увімкнути композиції різних стилів (класична музика, інструментальна, джаз, ембієнт, акустична, електронна тощо).

— Почати рухатися відповідно до музики - плавно гойдатися, ходити, танцювати або виражати свої емоції через міміку й жести. При зміні

звучання, помічати, як змінюються емоції та тілесні відчуття.

— Завдання - не думати про правильність рухів, а дозволити собі повністю розкритися в процесі.

Підсумкова частина:

— Відпочинок, рефлексія після рухових вправ під музику, усвідомлення впливу практики на тіло та емоційний стан.

Анкетування:

— Проходження учасниками завершальної анкети для оцінки їхнього емоційного стану наприкінці програми за критеріями: настрій, тривожність та стрес.

Завдання на день:

— Вибрати улюблену композицію та виконати під неї рухову імпровізацію в інших умовах, звертаючи увагу на власні емоції та тілесні відчуття.

Очікувані результати:

— Поглиблене усвідомлення впливу музики на емоційний стан через рухові вправи.

— Зниження тривожності та покращення настрою.

— Розвиток здатності до саморефлексії.

— Формування навички використання музики та руху як інструментів емоційної саморегуляції.

— Зміцнення самовідчуттів через обмін досвідом з групою.

— Отримання даних для оцінки загальної ефективності музичної терапії.

Багато студентів поділилися, що після завершення програми вони почали активно використовувати прослуховування музики для покращення свого настрою та зняття стресу у повсякденному житті. Вони зазначали, що завдяки отриманим знанням та практичному досвіду змогли усвідомлено підходити до вибору музичних композицій, спрямованих на досягнення певного емоційного стану. Деякі учасники навіть розробили власні

плейлисти, які допомагають їм справлятися з тривожністю, знімати нервове напруження або, навпаки, мобілізувати сили для продуктивної діяльності.

Зокрема, студенти відзначили, що тепер мають чітке уявлення про те, як ритм, темп і тональність музики можуть впливати на їхній емоційний стан. Вони почали свідомо використовувати спокійні мелодії для релаксації перед сном, а більш динамічні та енергійні композиції - для підвищення мотивації перед навчанням або важливими справами. Важливим відкриттям для багатьох стало те, що музика не тільки допомагає впоратися зі стресом, але й може позитивно впливати на рівень концентрації та когнітивні процеси.

Деякі учасники підкреслили, що музика стала для них своєрідним ритуалом для релаксації після важких навчальних днів або стресових ситуацій, таких як складні іспити, написання наукових робіт чи переживання через майбутнє. Вони поділилися тим, що відтепер використовують музикотерапевтичні практики не лише у періоди підвищеного стресу, а й у повсякденному житті - наприклад, під час ранкових прогулянок, відпочинку вдома або навіть у процесі виконання рутинних завдань.

Також учасники відзначили, що поєднання прослуховування музики з іншими релаксувальними практиками, такими як дихальні техніки або легкі фізичні вправи, значно покращує ефект зниження напруги. Дехто з них навіть висловив бажання глибше ознайомитися з музикотерапією та продовжити дослідження її впливу на психологічне здоров'я.

Ці відгуки підтверджують, що програма не тільки забезпечила студентів ефективними інструментами для контролю стресу під час дослідження, але й дала їм цінні навички для самостійного управління своїм емоційним станом у подальшому житті. Отримані знання дозволяють їм більш усвідомлено ставитися до власного психоемоційного благополуччя, що є важливим кроком на шляху до покращення якості життя загалом.

# ВИСНОВКИ

У цьому дослідженні ми проаналізували психокорекційний вплив музики на психоемоційний стан студентської молоді в складних життєвих ситуаціях. У результаті проведеного дослідження було виконано всі поставлені завдання.

В роботі здійснений теоретичний аналіз музичної арт-терапії, який виявив її значний потенціал у роботі з психоемоційним станом особистості. З'ясовано, що музика має унікальну здатність впливати як на емоційний, так і на фізичний стан людини, сприяючи формуванню гармонійного внутрішнього світу.

Були досліджені особливості психоемоційного стану студентської молоді в складних життєвих ситуаціях. Визначено основні стресогенні фактори: навчальне перевантаження, соціальна ізоляція, інформаційний стрес, невизначеність щодо майбутнього, фінансові труднощі, воєнний стан. Особливо гострою виявилася ситуація для таких категорій студентів: ті, що змушені були покинути країну через війну, хто перебуває в зоні бойових дій, та ті, хто мають рідних на фронті.

В роботі систематизовано ефективні підходи психокорекції засобами музичної терапії для роботи зі студентами - рецептивний, який дозволяє поступово увійти в арт-терапевтичний процес без надмірного психологічного навантаження, що особливо важливо на початковому етапі роботи; активний - дає можливість безпечно виразити складні емоції та переживання через творчу діяльність; та інтегративний - забезпечує комплексний вплив на психоемоційний стан через активізацію різних каналів сприйняття та самовираження.

Було розроблено та запропоновано психокорекційну програму засобами музики «Звуки гармонії: шлях до емоційного балансу». Дана програма містить три етапи.

Підготовчий етап - це ознайомлення учасників з програмою, використовується рецептивний підхід, тобто, прослуховування музики, яке допомагає створити комфортну атмосферу в групі. Для цього етапу був підготовлений спеціальний плейлист, який мав в собі класичну, поп та рок-музику. Кожен жанр музики мав по собі мету викликати потрібну емоцію для подальшої рефлексії.

Основний етап - це активна творча діяльність, вираження своїх емоцій через створення звукових колажів (активна музикотерапія).

Завершальний етап - інтегративний підхід, а саме, рухові практики під музичний супровід, що дозволяють пережити емоції через фізичну активність.

В процесі реалізації нашої психокорекційної програми, на кожному з етапів використовувалась анкета суб'єктивної оцінки психоемоційного стану.

Здійснено оцінювання розробленої психокорекційної програми з двома групами учасників (очний та онлайн формат). Програма тривала два тижні, в процесі реалізації програми здійснювався постійний моніторинг через опитування та підтримувався зворотний зв'язок учасників програми. Були проаналізовані та узагальнені результати впливу розробленої психокорекційної програми на психоемоційний стан студентів.

Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що застосування психокорекційної програми має позитивний вплив на психоемоційний стан молоді, що підтверджується покращенням настрою на 60.7%, зниженням рівня тривожності на 40.5% та зниженням рівня стресу на 41.3%.

У процесі дослідження метод спостереження став одним із ключових інструментів для отримання результатів. Він дав змогу зафіксувати реальні прояви впливу застосованих методик і підходів, оцінити їхню ефективність та доцільність. Це засвідчується зворотним зв’язком, отриманим від учасників як у процесі реалізації нашої психокорекційної програми, так і після її завершення у формі відгуків.

Практична значущість отриманих результатів полягає у використанні розробленої психокорекційної програми засобами музики, яка може бути інтегрована в освітній процес та адаптована до різних форматів навчання.

За результатами дослідження було підтверджено, що розроблена психокорекційна програма засобами музики є ефективним інструментом психологічної підтримки студентської молоді в умовах сучасних викликів.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук, Н. М. Подолання студентською молоддю стресу, викликаного воєнною агресією: ресурс творчості. In The Russian-Ukrainian war (2014-2022): historical, political, cultural-educational, religious, economic, and legal aspects: Scientific monograph. Riga, Latvia: «Baltija Publishing». 2022. P. 1316-1322

2. Бабич, В. Г. Арт-терапія як засіб подолання стресу студентами першокурсниками. Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. 2021.

3. Безклинська О. З., Бондаренко Г. К., Мороз Г. З. «Музикотерапія» для загальноосвітніх навчальних закладів (курс за вибором): навчальна програма. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 27 с.

4. Виноградова, В., & Шкуренко, Н. Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я студентів. *InterConf*. Вип. 93. 2021. С. 182-191.

5. Вознюк О. Психоаналітичні методи корекції негативних психоемоційних станів. *Психолог*. 2014. № 5. С. 28-30.

6. Гасанов Г., Чернякова О. Психологічні особливості емоційної сфери студентів в умовах воєнного стану : матеріали конференцій МЦНД, (19.01.2024; Кривий Ріг, Україна), С. 463-466.

7. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров’язбережувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. Серія: Педагогічні науки. 2015. Вип. 16. С. 20-28.

8. Гуральник Н. П., Мороз Г. З., Безклинська О. З., Бондаренко Г. К. Музикотерапія : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів (курс за вибором). Чернігів: Десна-Поліграф, 2017.

9. Гуральник Н. П. та ін. Практика емоційної рівноваги засобами мистецтва: навчальна програма (курс за вибором). Київ, 2019. 32 с.

10. Джонсон А., Браун Л. Арт-терапія: музика як інструмент для емоційної регуляції. *Міжнародний журнал арт-терапії*. 2020. Т. 30, № 4. С. 234-256.

11. Добровольська Р. О. Інтегративний та дослідницький підхід як елементи методологічної підготовки фахівців мистецького спрямування до застосування музичної терапії у професійній діяльності в країнах Європи та США. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2023. Вип. 93.С. 44-48.

12. Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії COVID-19 і карантину» / за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської. Київ : ІСПП НАПН України, 2020. 121 с.

13. Драганчук В. М. Музична психологія і терапія: навч. посіб. для студ. спец. «Музичне мистецтво» / передм. Л. Кияновської. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. 230 с.

14. Драганчук В. Музична терапія: робоча програма нормативної навчальної дисципліни. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013.

15. Драганчук В. Музична терапія: теорія та історія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010.

16. Емоція. Вікіпедія : веб сайт. URL: https://surl.li/ylkuot (дата звернення 14.12.2024 р.).

17. Жавініна ОМузичне виховання: пошуки і знахідки / О. Жавініна, Л. Зац. Мистецтво в школі. Вип. 5. 2003.

18. Завацька Н. Є. Взаємовплив структури ціннісних орієнтацій особи зрілого віку на її адаптаційний потенціал. *Теоретичні і прикладні проблеми психол.* : зб. наук. праць СНУ ім. В. Даля. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2008. № 3 (20). С. 85-91.

19. Іваненко О.О., Петрова І.І., Сидоренко К.В. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства, 2022. С. 141-152.

20. Іскрун Ю. Особливості психоемоційного стану та харчової поведінки студентської молоді в умовах вимушеної соціальної ізоляції, що спричинена пандемією COVID-19: дипломна робота. 2021. 86 с.

21. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». Вип. 2 (20). С. 34–41.

22. Кертис С. Я., Фаринич Р. П., Рего О. Ю. Особливості психоемоційного стану студентів медичного факультету УжНУ в умовах війни : матеріали наукової конференції, 2023. С. 1-3.

23. Коломійцева О. В. Психологічні особливості емоційного сприймання музики розумово відсталими дітьми: дис. канд. психол. наук : 19.00.08; Інститут корекційної педагогіки та психології імені М.П. Драгоманова, Київ, 2009. 253 с.

24. Кошечко Н. Вплив різновидів арт-терапії на розв'язання конфліктних ситуацій студентами закладів вищої освіти. *Педагогіка*. Вип. 1(13). Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2021. С. 29-33.

25. Куцин Е. К. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Вип. 72. 2019. С. 266-270. URL : https://surl.li/vrdadr

26. Любан-Плоцца Б., Побережна Г., Бєлов О. Музика та психіка. Київ: АДЕФ-Україна, 2002.

27. Малашевська І. А. Теоретико-практичний досвід чеських фахівців музикотерапевтичної діяльності у ракурсі педагогічних інновацій. Школа першого ступеня: *Теорія і практика* : збірник наукових праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, 2012. Вип. 31-32. С. 120-129.

28. Мунасипова-Мотяш І.А. Особливості психічних станів студентської молоді в умовах навчального процесу. 2012. С. 1-4.

29. Науменко С. І. Психологія музичної діяльності. Чернівці: ПП Видавничий дім «Родовід», 2015.

30. Обухова Н. Музичне мистецтво як терапевтична складова медіаосвіти. *Простір арт-терапії: досвід становлення* : матеріали X Ювілейної Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, (м. Київ, 28 лютого - 2 березня 2013 р.). Київ: Золоті ворота, 2013. С. 70-72.

31. Побережна Г., Комісаров О. Музична терапія у системі освіти в Україні. Музична освіта в Україні. *Сучасний стан, проблеми розвитку*, 2001. С. 157-161.

32. Побережна Г. І. Музикотерапевтичні методики в школі. *Мистецтво та освіта*. Вип. 4. 2010. С. 2-4.

33. Побережна Г. Педагогічний потенціал музикотерапії. *Мистецтво та освіта*. № 2. 2008. С. 9-12.

34. Пушкар Л. В. Музично-терапевтичний потенціал ритмічно-рухових компетенцій бакалаврів дошкільної освіти. *Актуальні питання мистецької освіти та виховання*. 2016. Вип. 2. С. 22-31.

35. Расс, Г. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Київ, 2021. 488 с.

36. Семенюк-Брунський М. В. Музикотерапія як засіб формування здорового суспільства в сучасній Україні. *Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій* : збірник наукових праць за результатами Всеукраїнської конференції (м. Київ, 10 травня 2022 р.) / за ред. А. М. Вергун та ін. Київ: КНУТД, 2022. С. 225-227.

37. Сміт Дж. Вплив музики на психологічне благополуччя. *Журнал музичної терапії.* 2018. Т. 55, № 2. С. 123-145.

38. Строгаль Т. Ю. Музична терапія в українському освітньому просторі: досвід та перспективи становлення. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 14: Теорія і методика мистецької освіти. Вип. 23. 2017. С. 7-11.

39. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві. Вибрані твори: в 5-ти т. Київ: Рад. школа, 1976.

40. Терентьєва Н.О. Терапевтичний вплив музики: історико-методичний аспект. *Педагогічні науки* : збірник наукових праць. Вип. XXIX. Том 2, 2017. С. 46-50.

41. Хіля А. В. Організація навчально-виховного процесу початкової школи в умовах інклюзивної освіти: законодавчий аспект. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського* : збірник наукових праць. Вип. 1.43 (93). Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2013. Т. 1. С. 219-223.

42. Чернякова О., Лукашук А. Особливості психічного здоров'я сучасних студентів Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія» в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*. 2023. № 141. С. 186-188.

43. Чубик О. В., Хом'як О. А. Виховання в дітей з функціональними обмеженнями ціннісного ставлення до життя засобами арт-терапії. *Збірник тез наукових доповідей*. Ч. 1. 2015. С. 292-295.

44. Шанських, Г. Музика як засіб корекційної роботи. *Мистецтво в школі*. Вип. 5. 2003.

45. Akdeniz G., Kavakci M., Gozugok M. et al. Survey of Attitudes, Anxiety Status, and Protective Behaviors of the University Students During the COVID-19 Outbreak in Turkey. *Frontier in Psychiatry*. 2020. № 11. P. 695. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.00695.

46. Dubczak, H. (n.d.). Psychological characteristics of educational stress of modern students. *The Maria Grzegorzewska University*. Warsaw, Poland. P. 91-104.

47. Kostiuchenko, T., Volosevych, Info Sapiens. I. Impact of War on Youth in Ukraine Research. 2024.

48. Sankhi S., Marasine N.R. Impact of COVID-19 pandemic on mental health of the general population, students, and health care workers: A review. Preprints.org. 2020.

49. Savery J. R. BE VOCAL: Characteristics of Successful Online Instructors. *Journal Interactive Online Learning*. 2005. Vol. 5. № 2. P. 141-152.

50. Stieger S., Lewetz D., Swami V. Psychological well-being under conditions of lockdown: An experience sampling study in Austria during the COVID-19 Pandemic. PsyArXiv.com. 2020.

51. Tyler-Smith K. Early attrition among first time E-Learners: A review of factors that contribute to drop-out, withdrawal and non-completion rates of adult learners undertaking E-Learning programmes. *Journal of Online learning and Teaching*. 2006. Vol. 2. № 2. P. 73-85.