

6. Characteristics of Nurse Managers' Conflict Management Competency. A Systematic Review / A. González-García et al. *Journal of Advanced Nursing*. 2025. Vol. 81, No. 4. P. 1717–1733. DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.16600>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-640-2-114>

ВПЛИВ МУЗИКОТЕРАПІЇ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У ПІДЛІТКІВ

Яременко Наталія Григорівна

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Цибух Людмила Миколаївна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку емоційної сфери та становлення механізмів саморегуляції. Цей етап онтогенезу характеризується підвищеною емоційною лабільністю, гострою чутливістю до соціального середовища, кризою ідентичності та нестійкістю самооцінки, що в сукупності створює сприятливий ґрунт для виникнення тривожних і стресових реакцій.

В умовах сучасного соціального середовища, зокрема в контексті воєнного стану в Україні, ця проблема набуває особливої гостроти. Збройний конфлікт залишає глибокий слід у психіці як дорослих, так і дітей: порушення сну, хронічна тривожність, посттравматичні реакції, емоційне виснаження. За оцінками фахівців, потреба у психологічній реабілітації зростатиме ще тривалий час після завершення активних бойових дій. Це актуалізує пошук ефективних, доступних та науково обґрунтованих методів психологічної корекції, адаптованих до потреб підліткової аудиторії.

Серед таких методів особливої уваги заслуговує музикотерапія – напрям арттерапії, що спирається на терапевтичний потенціал музичного впливу. Музика є універсальною мовою людства, здатною долати вікові, мовні та культурні бар'єри, безпосередньо апелюючи до

емоційної сфери особистості. Поєднання музичного мистецтва з науково обґрунтованими психологічними методами відкриває широкі можливості для відновлення емоційного балансу та підвищення адаптивних ресурсів підлітків.

Аналіз сучасної вітчизняної наукової літератури засвідчує значний інтерес дослідників до проблематики музикотерапевтичного впливу на психоемоційний стан людини.

Так, Р. В. Дудик (2025) вивчає ефективність музичної терапії як інноваційного методу психолого-педагогічного впливу на емоційно-вольову сферу школярів та доводить її позитивний вплив на зниження рівня стресу й тривожності, підвищення емоційного благополуччя, покращення концентрації уваги, а також розвиток вольових якостей – самоконтролю, самодисципліни та саморегуляції.

А. Зінченко (2025) трактує музикотерапію як психологічний конструкт та одночасно як метод психотерапевтичного впливу у проблемному полі шести базових теоретичних підходів: когнітивно-біхевіорального, психоаналітичного, соціально-психологічного, гештальт-психологічного, екзистенційного та гуманістичного. Дослідниця виокремлює такі функції музикотерапії: терапевтичну, розвивальну, здоров'язберігаючу, соціальну, емоційно-регулювальну, корекційну, превентивну та культурно-збагачувальну.

Р. Несен (2025) описує ключові нейрофізіологічні механізми дії музики: активацію лімбічної системи, вивільнення дофаміну й окситоцину; наголошує на ролі музикотерапії у розвитку емоційного інтелекту – здатності ідентифікувати, розуміти та регулювати власні емоції. Автор також розкриває потенціал музикотерапії у формуванні саморегуляції через техніки зниження напруги та створення «емоційних плейлістів».

М. Крет (2021) обґрунтовує музикотерапію як оздоровчо-розвивальний підхід, що позитивно впливає на становлення гармонійної особистості через емоційно-почуттєву та психофізіологічну сфери. Дослідник також представляє добірку конкретних музичних творів, що сприяють гармонізації психоемоційного стану.

Х. Рябінець (2023) акцентує увагу на нейрофізіологічних засадах музичного впливу, зокрема на відповідності ритмічних характеристик музичних творів ритмам біоелектричної активності мозку. Дослідниця наводить конкретні музичні твори ритмічна структура яких корелює з певними станами мозкової активності, що відкриває нові можливості для цілеспрямованого добору музичного матеріалу у психокорекційній практиці.

На підставі проведеного аналізу виокремлено чотири основні механізми терапевтичного впливу музики:

Емоційно-регулятивний механізм – музика сприяє усвідомленню, вираженню та трансформації емоційних станів, допомагає розширити «емоційний словник» підлітка та розвиває здатність до емпатії.

Фізіологічний механізм – музичний вплив активує лімбічну систему, стимулює вивільнення нейромедiatorів (дофамін, окситоцин), знижує рівень кортизолу та нормалізує вегетативні реакції організму.

Когнітивний механізм – музика стимулює уяву, актуалізує емоційну пам'ять, сприяє переосмисленню власного досвіду та активізує внутрішні ресурси особистості.

Катарсичний механізм – переживання музики забезпечує емоційне звільнення (катарсис), дозволяє опрацювати пригнічені переживання та відновити психічну рівновагу.

Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що музикотерапія є науково обґрунтованим, багатогранним та перспективним методом психологічної корекції, ефективність якого підтверджена численними емпіричними дослідженнями. Для підліткового віку, з урахуванням специфіки вікового розвитку та актуальних соціальних викликів, цей метод має особливий потенціал. Подальше дослідження дозволить конкретизувати оптимальні форми та протоколи застосування музикотерапії у роботі з підлітками, що підвищить рівень її практичного впровадження в освітніх і реабілітаційних закладах України.

Література:

1. Бигар Г. В. Використання музикотерапії в освітньому процесі початкової школи. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2021. № 6. С. 34–39.
2. Васильєва Л. Л. Музикотерапія : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2018. 216 с.
3. Волошина І. В. Психологічні засади використання арт-терапії у роботі з підлітками. Одеса : СВД Черкасов, 2019. 188 с.
4. Квітка Н. О. Арт-педагогіка як засіб гармонізації особистісного розвитку дитини. *Вісник Черкаського університету*. 2018. № 5. С. 44–50.
5. Литвинчук Л. М. Особливості корекційного впливу музикотерапії на емоційну сферу дітей. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 15. С. 341–350.
6. Чуприкова Л. В. Музична терапія як засіб корекції психофізичного стану дитини. *Таврійський вісник освіти*. 2017. № 3. С. 112–118.
7. Bruscia K. E. *Defining Music Therapy*. 3rd ed. University Park, PA : Barcelona Publishers, 2014. 320 p.