

ЗІНЧЕНКО Анна Вікторівна,
ДЕМУРА Анна Кирилівна

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: СУТНІСТЬ, ФУНКЦІЇ ТА ОСНОВНІ ПІДХОДИ

Anna ZINCHENKO, Anna DEMURA
**MUSIC THERAPY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON:
ESSENCE, FUNCTIONS AND BASIC APPROACHES**

DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.146>

УДК 159.9:[615.851:78]

ВСТУП

Постановка проблеми. Дослідження музикотерапії як актуального психологічного феномену актуалізується у зв'язку з її широкою популярністю у психотерапії та психолого-педагогічній практиці. Музикотерапія як метод психотерапії, психологічної корекції та реабілітації використовує музичні твори та звуки для впливу на емоційний і психічний стан людини. Сутність цього явища полягає у використанні музичних звуків для досягнення психологічного благополуччя, зниження тривожності, поліпшення настрою та розвитку емоційної чутливості особистості. Основні функції музикотерапії охоплюють емоційну регуляцію, терапевтичний вплив на когнітивні та поведінкові процеси, а також відновлення особистісної гармонії суб'єкта, що, з огляду на стресогенність соціуму й значну поширеність психоемоційних порушень, набуває особливої значущості в контексті забезпечення психічного здоров'я особистості. Завдання музикотерапії полягають і в її застосуванні у різних теоретико-прикладних контекстах – від теоретичної і клінічної психології до освітньої та корекційної практики, що в актуальне її дослідження.

Стан наукової розробки теми. Проблеми музикотерапії достатньо досліджені у психоло-

гічній літературі. Так, сутнісний зміст музикотерапії висвітлено у працях Н.В. Базими, О.Л. Вознесенської, С.А. Горбової, О.О. Львова, І.А. Малашевської, О.В. Мороз, О.А. Федій, В. Франкла, З. Фрейда, С.Б. Ганзер (S.B. Hanser), К.Р. Роджерса (C. R. Rogers), Ч.Г. Тейлора (G. J. Taylor) та ін. Музикотерапію як соціальне явище розглянуто О.Л. Вознесенською, К.В. Завалко, О.О. Львовом та ін. Музикотерапію як медичне явище потрактовано Н.О. Савельєвою-Кулик, Д. Олдріджем (D. Aldridge), Дж. В. Лоуї (J. V. Loewy) та ін. Музикотерапію як освітнє і педагогічне явище охарактеризовано С.Ю. Бакай, Л.Д. Банкул, Н.І. Євстігнєєвою, Б.Є. Жорняк, Е.К. Куцин, Г.В. Локаревою, І.А. Малашевською, О.А. Мкртічян, Н.О. Павленко, Л.В. Сливкою, О.В. Соколою та ін. Вплив музики на особистість проаналізовано Ю.О. Бедною, Н.І. Герман, Г.В. Горбуліч, М.В. Кретом, Н.О. Левчук, Б. Любан-Плоцкою, В.В. Панченко, Г.І. Побережною, М.В. Суботою, С. Кельшем (S. Koelsch) та ін. Музикотерапію як творчий процес обґрунтовано В.В. Григор'євою, О.А. Іваненко, С.І. Науменко, В.А. Роменцем та ін. Музикотерапію як метод психокорекції досліджено Г.О. Батищевою, А.М. Гельбак, В.М. Драганчук, Л.М. Литвинчук та ін. Музикотерапію в системі корекційної роботи з дітьми з особливими потребами описано Ю.А. Бондаренко, Н.О. Квіткою, Р.А. Призванською, Д.І. Шуль-

женко та ін. Музикотерапію як складову здоров'язбереження особистості опрацьовано В.С. Гриньовою, В.Ф. Калошиним та ін. Музикотерапію в системі психотерапевтичного впливу простежено Н.В. Жабко, Є.В. Карпенком, О.О. Львовим, В.В. Полюгою, С.В. Шабутіним, І.В. Шабутіним, Т. Штегеманном, С.В. Хміль, Є. Фітцтум, Г. Ансделлом (G. Andsell), С. Остіном Даяном (S. Austin Diane), М. Баттертоном (M. Butters), Д. Гроке (D. Grocke), Т. Віграмом (T. Wigram) та ін.

Проте, незважаючи на наукову продуктивність різних аспектів проблеми музикотерапії, спеціальних досліджень її як актуального психологічного феномену не виявлено. При цьому обґрунтування сутності музикотерапії та основних підходів до її трактування дає змогу розглядати це явище не лише як цілісну психотерапевтичну практику, що має вплив на емоційне, когнітивне та фізичне здоров'я людини, але й як інструмент самовираження та внутрішнього зцілення, що допомагає особистості вирішувати власні психологічні проблеми, знижувати рівень стресу та сприяти загальному емоційному благополуччю. Тому нагальність глибокого теоретичного осмислення музикотерапії як психологічного феномену зумовила вибір теми дослідження.

Мета системного міждисциплінарного пошуку: концептуальне обґрунтування сутності, функцій та основних наукових підходів до трактування музикотерапії як актуального психологічного феномену.

Завдання дослідження: а) теоретично висвітлити категорійну сутність проблеми музикотерапії; б) розкрити й детально схарактеризувати функції музикотерапії; в) обґрунтувати теоретичні підходи до музикотерапії у психології.

Об'єктом вивчення є музикотерапія як теоретичний конструкт, тобто як система наукових знань, що пояснює механізми впливу музики на фізіологічні, психологічні та емоційні процеси людини, охоплює різні теоретичні підходи та пропонує глибоке розуміння механізмів музично-терапевтичного впливу.

Предмет дослідження становить музикотерапія як психотерапевтичний підхід, що використовує музику (слухання музики, музичну імпровізацію, спів, гру на музичних інструментах або створення музичних композицій) для покращення фізичного, емоційного та психологічного стану людини.

Гіпотеза дослідження містить твердження, що вимагає перевірки: музикотерапія є багато-

гранною системою, що поєднує різні теоретичні підходи (когнітивно-бігевіоральний, соціально-психологічний, психоаналітичний, гештальт-психологічний, екзистенційний, гуманістичний), які комплексно пояснюють її вплив на психіку, емоції та фізіологічні процеси людини, впливаючи на механізми емоційної регуляції, самопізнання та соціальної адаптації. Тому музикотерапія не є лише терапевтичним методом, а й важливим психологічним феноменом, який потребує системного теоретичного осмислення для глибшого розуміння її ефективності, функцій та потенціалу як психотерапевтичного інструменту. Відтак через комплексне теоретичне дослідження різних наукових підходів до музикотерапії можна отримати нове знання щодо її механізмів, функцій і можливостей у контексті сучасної психології та психотерапії.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше музикотерапію розглянуто в рамках системного підходу, що охоплює інтеграцію когнітивно-бігевіорального, соціально-психологічного, психоаналітичного, гештальт-психологічного, екзистенційного та гуманістичного напрямків наукових пошукувань. Окрім того, проведено детальний аналіз музикотерапії як універсального інструменту покращення фізичного, емоційного та психологічного стану людини в контексті різних напрямків психології та психотерапії, що дало змогу трактувати аналізований феномен не лише як впливовий психотерапевтичний метод, але й визначити його як важливий теоретичний конструкт, що відкриває нові горизонти в її застосуванні в різних сферах психологічної практики.

Виклад основного наукового матеріалу дослідження

У новітній психотерапевтичній практиці і серед широкого загалу науковців надзвичайно популярною є музикотерапія, яка використовує музичні твори та звуки для впливу на психоемоційний стан людини з корекційною, терапевтичною, педагогічною та іншими цілями. Музикотерапія має велике значення в різних соціокультурних сферах, оскільки здатна комплексно впливати на особистість, забезпечуючи гармонізацію її внутрішнього світу та покращення загального самопочуття. У сучасному світі, де стрес, тривожність та депресивні розлади стали вагомою частиною життя, музикотерапія постає ефективним інстру-

ментом психологічної корекції, терапії та реабілітації. Її застосування охоплює не тільки психологічну сферу, а й освітні і медичні установи, соціальні служби, а також культурні та творчі простори.

Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «зцілення музикою». Він об'єднує два слова: «музика», що походить від грецького слова «mousike» («μουσική τέχνη», мистецтво муз), і «терапія» («therapeia», або «θεραπεία»), яке також має грецьке коріння і означає «лікування» або «допомога». Великий тлумачний словник сучасної української мови визначає музикотерапію як розділ медицини, який розробляє методи лікування музикою нервово-психічних захворювань, ототожнюючи її із лікуванням музикою. У словнику української мови у 20 томах музикотерапію потрактовано у ролі терапії за допомогою музики, в аспекті її використання для корекції психоемоційного стану людини. Сучасний тлумачний психологічний словник інтерпретує музикотерапію як використання музики для лікування хворих з розладами нервової системи [25]. Інший психологічний словник характеризує музикотерапію через вплив на психіку людей за допомогою музики з метою зняття психічного напруження, надмірного збудження, хворобливого стану психіки; відмічається позитивний вплив музики при депресивних станах; наголошується на позитивному впливі музики на клієнта лише за умови їх відповідності емоційному стану останнього [17].

Загалом можна констатувати, що музикотерапія є одним із методів психологічної корекції, що використовує музичні твори та активну участь у музичній діяльності як основний інструмент впливу на психоемоційний стан людини; охоплює різноманітні техніки і процедури впливу, серед яких прослуховування музики; індивідуальні та групові заняття музикою, що передбачає використання музичних інструментів; дає змогу впливати на різні аспекти психічного здоров'я, знижувати рівень стресу, тривожності та депресії, а також покращувати емоційну та когнітивну сферу клієнта. Водночас музикотерапія розглядається як універсальний засіб комунікації, здатний впливати на емоції й допомогти людині подолати внутрішні психологічні бар'єри та знайти шлях до самовдосконалення.

У рамках психологічної науки музикотерапія виконує низку важливих функцій, які

варіюються залежно від контексту її застосування. Так, однією з основних функцій музикотерапії є *терапевтична*, що реалізується у використанні музики для лікування психічних та фізичних захворювань, зменшення симптомів депресії, тривожних розладів, стресу, хронічних болів, травм і навіть у реабілітації після важких хвороб [19]. Музика впливає на емоційний стан людини, допомагаючи зменшити рівень стресу й напруження, покращити настрій і психічне здоров'я [7; 9]. Терапевтичний ефект досягається через слухання або виконання музичних творів, що дозволяє людині регулювати свої емоції, знижувати тривогу і стрес, а також покращувати загальне самопочуття [10; 15 та ін.]. *Розвивальна* функція виявляється в тому, що музикотерапія активно сприяє розвитку когнітивних і емоційних здібностей особистості, допомагаючи покращити пам'ять, концентрацію уваги, а також формуючи здатність до самовираження [10; 15; 21 та ін.]. Особливо ефективно музикотерапія впливає на розвиток дітей, сприяючи формуванню їх емоційного інтелекту, соціальних навичок і здатності до співпраці в групі [11; 20]. Музика допомагає розвивати слухове сприйняття, мовлення, координацію рухів, дієво впливає на формування творчих здібностей [6; 8; 18]. *Здоров'я-зберігаюча* функція музикотерапії пов'язана з тим, що музика має великий потенціал для підтримки й зміцнення психічного здоров'я людини, даючи змогу віднайти гармонію і баланс у своєму емоційному світі, знизити рівень стресу, тривоги й депресії, усвідомити свої почуття й переживання, сприяючи глибшому самопізнанню та емоційному звільненню [7; 9]. Музика також може бути використана для зменшення внутрішнього напруження і вивільнення заблокованих емоцій, які заважають особі рухатися вперед [2]. *Соціальна* функція музикотерапії виявляється у здатності останньої бути засобом соціалізації та інтеграції усупільненого індивіда. Використання засобів музикотерапії допомагає особам, які страждають від соціальної ізоляції або мають труднощі в міжособистісних стосунках, знаходити точки дотику з іншими людьми [4; 16 та ін.]. У групових заняттях учасники з проявами депресії, соціофобії або залежності вчаться співпрацювати, взаємодіяти, виявляти свої почуття і реагувати на почуття оточуючих [23]. *Емоційно-регульовальна* функція музикотерапії полягає в активному використанні

музики для збалансування емоційного стану людини. Завдяки здатності музики впливати на емоції, вона допомагає знімати напруження, зменшувати тривогу і депресію, а також підвищувати рівень емоційної стабільності. Музикотерапія дозволяє виразити свої емоції через музику, що сприяє їх вивільненню і може допомогти у розвитку позитивних переживань, таких як радість, натхнення чи спокій [8; 11; 20; 26]. *Корекційна* функція музикотерапії актуалізується у зміні різних порушень поведінки та емоційних розладів особистості. Музика може бути використана під час лікування таких розладів, як агресія, імпульсивність, депресивні стани, фобії та ін. Музикотерапевт може застосовувати різні техніки, щоб допомогти пацієнту змінити свої небажані поведінкові моделі, налаштувати емоційні реакції на ситуації та усунути внутрішні психологічні блоки [1]. *Превентивна* функція музикотерапії полягає у її здатності відігравати важливу роль у профілактиці психічних і фізичних захворювань, запобіганні розвитку стресових розладів, зниженні ризику виникнення депресії. Ця функція також передбачає використання музики для зміцнення фізичного та психічного здоров'я людини [5; 11; 13 та ін.]. *Культурно-збагачувальна* функція виявляється в тому, що музика дає змогу занурюватися у різні культурні традиції, вивчати нові музичні стилі та напрямки, відкривати для себе нові горизонти психоемоційних переживань [14; 15; 24; 26 та ін.]. Музикотерапія, таким чином, має багатогранний вплив, формовиваляючись у кожній з визначених функцій, надаючи фахівцю широкий спектр можливостей для поліпшення фізичного, психологічного, соціального стану клієнта.

Змістовий та функціональний аналіз музикотерапії як складного теоретичного конструкту та психосоціального явища дає змогу виокремити основні наукові підходи до її трактування. В рамках такого аналізу нами виділено когнітивно-бігевіоральний, психоаналітичний, соціально-психологічний, гештальт-психологічний, екзистенційний та гуманістичний підходи.

Так, *когнітивно-бігевіоральний підхід* до музикотерапії базується на ідеї, що поведінка людини формується через взаємодію її когнітивних процесів та емоцій. З цього погляду музикотерапія – ефективний інструмент для зміни деструктивних або неадекватних патернів поведінки, які часто виникають через негативні переконання та соціальні установки.

За допомогою музики можна стимулювати позитивні зміни в когнітивних процесах, що дозволяє людині відновлювати психічну рівновагу та адаптуватися до стресових ситуацій. Основна мета музикотерапії у рамках цього підходу полягає у зміні емоційних реакцій особи на конкретні ситуації або стимули через музичну діяльність. Одним із важливих аспектів є активна участь клієнта у музично-терапевтичному процесі, що може містити не тільки прослуховування музики, а й виконання музичних творів або музичну імпровізацію, коли він отримує можливість розвивати нові навички реагування на стресові ситуації, вчитися контролювати свої емоції та краще розуміти власні переживання. Музика також діє не лише як емоційний інструмент, але й як когнітивний стимул, даючи змогу суб'єкту змінювати типовий спосіб мислення і соціального сприйняття та сприяючи формуванню здорових патернів поведінки. До прикладу, через слухання або виконання музики клієнт може змінювати свої емоційні реакції на стресові фактори, які раніше викликали відчуття тривоги або паніки. Ключовою тут є зміна когнітивних переконань і патернів поведінки, що дозволяє адаптуватися до довкілля та поліпшити якість життя [1; 3; 5; 10; 19; 26; 30].

Психоаналітичний підхід до музикотерапії фокусується на тому, як музика впливає на підсвідомі процеси людини, відкриваючи емоційно заблоковані нашірування психіки. Відтак музика сприяє виявленню прихованих емоцій, почуттів, переживань та внутрішніх конфліктів, які зазвичай залишаються непоміченими у свідомому стані. Під час сеансів музикотерапії клієнти мають змогу через музику здійснювати проєкцію своїх емоцій, що дозволяє усвідомити приховані частини внутрішнього світу. Музика виступає як «місток» між свідомим і підсвідомим, як стимул для прояву прихованих емоцій, що допомагає людині позбутися внутрішніх бар'єрів і досягти глибшого розуміння себе. Через музику особа може зануритися у свої переживання без потреби у словах, що часто стають бар'єром для відкритого вираження почуттів, і не лише виявляти свої внутрішні конфлікти, але й почати працювати з ними, що є важливим кроком до терапевтичного розкриття та зцілення. Музика сприяє вираженню і переробці емоцій, що не можуть бути висловлені іншими способами. Терапевт допомагає клієнту орієнтуватися у різних емоційних проєкціях і

розуміти їх зв'язок із поточними життєвими проблемами [2; 23; 28; 32].

Соціально-психологічний підхід до музикотерапії зосереджує дослідницьку увагу на її потенціалі для покращення міжособистісної взаємодії та формування групової динаміки. Музика у цьому контексті є засобом об'єднання людей, створюючи умови для розвитку співпраці, виявлення емоційних і соціальних потреб у групі. Взаємодія в межах музикотерапевтичних сесій дозволяє учасникам переживати почуття єдності, що є основою формування більш гармонійних і підтримувальних соціальних стосунків. Музикотерапія також сприяє розвитку комунікаційних навичок, а спільна музична діяльність стимулює активну участь кожного учасника, особливо якщо він має труднощі у спілкуванні або виявляє прояви соціальної ізоляції. Через використання музичних інструментів, співу чи ритмічних рухів у групі, клієнти отримують можливість вільно висловлювати свої емоції, що сприяє зниженню бар'єрів у міжособистісному спілкуванні. З іншого боку, музикотерапія допомагає сформувати почуття приналежності до певної соціальної групи. У групових сесіях учасники можуть відчути себе частиною соціальної спільноти, що допомагає зміцнити соціальну ідентичність та підвищити рівень самооцінки, зменшити соціальну ізоляцію та стрес [3; 14; 15 та ін.].

Гештальт-психологічний підхід до музикотерапії фокусується на відновленні цілісності особистості через усвідомлення власних емоцій і почуттів «тут і тепер». Гештальтисти вважають, що багато емоційних проблем у людини виникають через відсутність цілісного й повного сприйняття поточного досвіду, коли вона або відмовляється від емоцій, або фокусується на минулому чи майбутньому, втрачаючи зв'язок з теперішнім. У цьому контексті музика постає інструментом для переживання емоцій, який не вимагає інтелектуального осмислення чи когнітивного аналізу, а уможливорює осьбуття. Важливою є ідея, що повне усвідомлення себе і своїх емоцій дозволяє людині відновити внутрішню гармонію, а музикотерапія сприяє безперешкодному переживанні своїх емоцій, без намагання їх раціоналізувати чи уникати. Музика при цьому стає своєрідним «дзеркалом», яке показує особі її домінуючий психоемоційний стан і дозволяє прожити його без бар'єрів. Завдяки названому підходу музикотерапія – це також інструмент для від-

криття глибинних емоційних блоків. Коли людина починає взаємодіяти з музикою без цілей контролю чи аналізу своїх емоцій, вона досягає те, що здавалося прихованим або неусвідомленим. Указане дає змогу діагностувати емоційні патерни, утворені в результаті невіршених конфліктів або травм минулого. Тому музика не тільки служить засобом для вираження емоцій, а й допомагає клієнту усвідомити їх вплив на його поведінку та сприйняття світу [1; 3; 9; 10; 12; 19; 21 та ін.].

Екзистенційний підхід до музикотерапії розглядає музику як важливий інструмент для допомоги людині у вирішенні фундаментальних життєвих питань, таких як сенс існування, страх перед смертю та пошук внутрішнього балансу. В цьому контексті музикотерапія постає не лише як засіб емоційного вираження, а й як метод глибокого осмислення власного життя, розуміння свого місця у світі та прийняття існуючих обставин. Музика уможливорює контактування людини із її власними екзистенційними переживаннями, при цьому занурюючись у процес самопізнання та розуміння себе через музику. Вона дозволяє віднайти внутрішній спокій навіть у моменти життєвих криз, даючи змогу переживати та трансформувати страждання у творчий процес. У межах цього підходу музика стає рефлексивним каналом, що допомагає розглядати свої переживання з нової перспективи. Суб'єкт здатний використовувати музику, щоб знайти шлях до вирішення власних життєвих криз, які стосуються пошуку сенсу життя. Екзистенційна психотерапія ресурсами музики сприяє клієнту у віднайденні сенсу і значущості навіть у найскладніших і найболючіших моментах свого життя. При цьому музика створює простір для поєднання особистості з її глибинними переживаннями, що спричиняє глибоке розуміння себе і своїх особистих потреб. Музикотерапія стимулює не тільки розвиток внутрішнього спокою і рівноваги, але й збагачує переживання унікальних, неповторюваних моментів повсякдення із почуттям повної усвідомленості кожним свого призначення. Це дозволяє людині вийти за межі своїх страхів і сумнівів, зменшити напруження і наповнити своє існування новими можливостями. Музика також допомагає їй проживати моменти кризи з більшою внутрішньою стійкістю, трансформуючи страждання у творчість, сприймаючи біль не як руйнівний процес, а як можливість для особистісного розвитку та віднаходження глибинних смислів.

Музикотерапія – це не просто спосіб зняття стресу, а й ефективний засіб формування позитивного ставлення до життя та пошуку свого місця в ньому. Важливим аспектом цього підходу є те, що музика утверджує індивідуальність і неповторність людини, котра як особистість здатна досягнути своєї унікальної історії та знайти адекватні шляхи вирішення власних буттєвих проблем [22].

Гуманістичний підхід до музикотерапії базується на розумінні музики як ефективного інструменту самовираження та самореалізації особистості. У цьому контексті музика розглядається не тільки як форма мистецтва, а й як шлях до внутрішньої гармонії, що дозволяє людині відкрити нові можливості для саморозвитку. Гуманістична психологія акцентує увагу на тому, що кожна особа має унікальний потенціал для самісного зростання, самовираження і самоздійснення, і музикотерапія сприяє прояву цієї здатності. За допомогою музики людина має змогу висловлювати власні емоції, переживання, думки, що дозволяє їй досягти глибшого розуміння себе. Коли така можливість виникає, то вона відчуває себе почутою і зрозумілою, що зміцнює відчуття власної цінності і значущості. Музика дає простір для прояву особистісних переживань і творчих експериментів, дозволяючи бути собою без страху осудження. Названий підхід вкрай важливий для людей, які відчувають внутрішнє напруження, емоційну блокаду або незадоволення власним життям, надаючи свободу проживання особистих емоцій без обмежень і страху вияву власної унікальності й уразливості. Музика стає безпечним і доступним способом вираження свого внутрішнього світу, дозволяючи особистості відновити зв'язок із собою та іншими людьми, відновити почуття власної гідності та самоповаги, що зміцнює її психічне здоров'я. Враховуючи, що кожен здатний до самовдосконалення і самореалізації, музикотерапія допомагає віднайти нові горизонти особистісного розвитку і соціального зростання, відкриваючи можливість повноцінного самовираження і самоздійснення [3; 5; 8; 14; 15; 27; 29; 30; 31 та ін.].

Проведений логіко-змістовний аналіз основних підходів до музикотерапії у психології дав нам змогу узагальнити їхню сутність, основні характеристики та прикладне використання у вигляді *таблиці 1*.

Узагальнення окреслених теоретичних підходів до трактування музикотерапії дало змогу

виокремити у їх межах базові функції аналізованого теоретичного конструкту. Зокрема, у рамках *когнітивно-бігевіорального підходу* однією з *основних функцій* музикотерапії є корекція деструктивних поведінкових патернів. За допомогою її клієнти вчаться контролювати свої емоції, що дозволяє зменшити рівень тривожності та депресії. Музика, використана з терапевтичною метою, сприяє позитивним змінам у перебігу когнітивних процесів, стимулює переосмислення своїх установок, допомагає відновити психічну рівновагу та позитивний настрій. Важливим завданням музикотерапії у межах цієї функції є допомога суб'єкту в розвитку позитивних когнітивних моделей і формуванні емоційного самоконтролю.

Згідно із *психоаналітичним підходом*, *базовою функцією* музикотерапії є відкриття підсвідомих емоцій і прихованих конфліктів, що блокують нормальне функціонування особи. Музикотерапія дозволяє клієнту усвідомити свої емоційні блоки і дає змогу розв'язати через безпечне і творче самовираження в музиці. Вона також виконує *терапевтичну функцію* в контексті самопізнання та саморозкриття, де музика стає своєрідним містком між свідомістю і підсвідомими процесами. Саме музикотерапія уможливорює усвідомлення особою своїх емоцій і розуміння їх впливу на повсякденне життя, тому музика тут виконує функцію зцілення через інтерпретацію прихованих переживань, спогадів і думок.

З позицій соціальної психології *базова функція* музикотерапії полягає у покращенні міжособистісних взаємодій та розвитку групової динаміки. При цьому музикотерапія створює умови для взаємодії та співпраці учасників, що дає змогу знімати соціальне напруження і знижувати стрес, сприяє покращенню комунікативних і соціальних навичок, що важливо для розвитку зв'язків у колективі, допомагає людині виявляти свої соціальні та емоційні потреби, що сприяє інтеграції осіб із кватальними труднощами в соціум.

У межах *гештальт-психологічного підходу* *основна функція* музикотерапії виявляється у відновленні цілісності особистості та гармонізації її психоемоційного стану. Музика сприяє переживанню моменту «тут і зараз», що дає змогу клієнту, уникаючи аналізу минулого або майбутнього, усвідомити власні емоції та почуття в реальному часі. Вказане сприяє емоційному очищенню і подоланню внутрішніх блоків. Музикотерапія як важливий засіб

Таблиця 1

Сутнісні ознаки основних підходів до музикотерапії у психології

Науковий підхід	Характеристика	Практичне використання
1. Когнітивно-бігевіоральний	Музикотерапія сприяє зміні деструктивних поведінкових патернів, даючи змогу клієнту змінити негативні емоційні реакції та встановити позитивні когнітивні моделі. Музика при цьому виступає як стимул для власних позитивних змін	Використовується для зниження тривожності та депресії, корекції поведінкових розладів, зміни негативних когнітивних установок. Важлива у терапевтичній роботі з людьми, які мають проблеми з емоційною регуляцією, стресом, самоконтролем та ін.
2. Психоаналітичний	Музика є проєктивним засобом для виявлення підсвідомих емоцій і конфліктів, допомагаючи людині усвідомити і розв'язати внутрішні блоки. Музикотерапія при цьому сприяє самопізнанню через творчий процес і досягненню катарсису (емоційного очищення та вивільнення від внутрішніх прихованих конфліктів)	Застосовується для глибинного самопізнання, роботи з підсвідомими емоціями, терапії емоційних блоків та прихованих внутрішніх конфліктів. Використовується з людьми, котрі мають труднощі з емоційним вираженням і переживають приховані травми
3. Соціально-психологічний	Музикотерапія сприяє покращенню міжособистісних взаємодій і розвитку групової динаміки, даючи змогу учасникам співпрацювати та покращувати комунікативні й соціальні уміння та навички	Використовується для покращення міжособистісних відносин, зняття соціального напруження, розвитку колективної згуртованості. Ефективна у групових заняттях для інтеграції людей з різними соціальними проблемами, підвищення відчуття приналежності до спільноти
3. Гештальт-психологічний	Фокусується на переживанні моменту «тут і тепер», що дає змогу людині уникати аналізу минулого і майбутнього, працювати над емоційними блоками і відновлювати гармонію внутрішнього світу	Використовується для зняття емоційного напруження й корекції патернів поведінки, пов'язаних із несприятливими життєвими обставинами. Ефективно сприяє подоланню внутрішніх блоків і відновленню емоційного балансу
5. Екзистенційний	Музикотерапія допомагає людині відчувати екзистенційні переживання, такі як страх перед смертю, пошук сенсу життя, через трансформацію страждання в творчість і віднаходження й осмислення сенсу власного існування	Застосовується для роботи з людьми, які переживають екзистенційні кризи або втрачені зв'язки з життєвими цілями. Музика допомагає людині знайти внутрішній баланс, подолати стрес і прийняти свою індивідуальність
6. Гуманістичний	Музикотерапія сприяє самовираженню та самореалізації, дозволяючи людині віднайти внутрішню гармонію, підвищити самооцінку та виразити свої емоції через творчий процес	Застосовується для підвищення самооцінки, розвитку творчих здібностей, самовираження. Особливо ефективна в роботі з людьми, які переживають низьку самооцінку чи відчуття невдоволення собою, а також для покращення групової динаміки

Таблиця 2

Базові функції музикотерапії та їх прикладний зміст

Науковий підхід	Базові функції музикотерапії	Прикладний зміст
Когнітивно-бігевіоральний	Корекція деструктивних поведінкових патернів, стимулювання позитивних змін у когнітивних процесах, покращення емоційного самоконтролю	Зниження рівня тривожності, депресії, підвищення адаптованості до стресових ситуацій, покращення власного психологічного здоров'я
Психоаналітичний	Відкриття підсвідомих емоцій і внутрішніх конфліктів, самопізнання і саморозкриття через музику, вивільнення та очищення через катарсис	Поглиблене розуміння та розв'язання внутрішніх конфліктів, зцілення через творчість, зняття емоційних блоків
Гештальт-психологічний	Відновлення цілісності особистості, емоційне очищення, підвищення здатності до усвідомлення та розуміння власної емоційної сфери	Гармонізація психоемоційного стану, подолання внутрішніх блоків, зняття рівня здатності до саморозуміння
Соціально-психологічний	Покращення міжособистісних взаємодій, розвиток групової динаміки, покращення комунікативних навичок	Створення умов для співпраці, зміцнення соціальних зв'язків, інтеграція людей з соціальними труднощами і проблемами
Екзистенційний	Пошук і віднаходження сенсу життя, подолання страху смерті, переживання глибинних почуттів та емоцій, трансформація страждання в творчість	Подолання екзистенційних криз, прийняття власної індивідуальності, особистісне і соціальне зростання
Гуманістичний	Самовираження, самореалізація, самоактуалізація і самоздійснення людини як особистості та індивідуальності	Розвиток творчих здібностей, відновлення внутрішньої гармонії, покращення взаєморозуміння в колективі

зняття емоційного напруження і відновлення емоційного балансу уможливорює роботу над патернами поведінки, що виникають унаслідок несприятливих життєвих обставин, та розвитком власної внутрішньої гармонії.

В межах *екзистенційної психології* основна функція музикотерапії полягає в допомозі людині у пошуку сенсу життя та подоланні екзистенційних криз. Музика дозволяє їй взаємодіяти із власними глибинними переживаннями, такими як відсутність сенсу життя, страх перед смертю, почуття самотності або усвідомлення труднощів свого життєвого шляху, служить інструментом для переживання та осмислення складних емоцій, пов'язаних із власним ось-буттям, дає змогу трансформувати страждання у творчість, стає поштовхом до глибинної саморефлексії та особистісного зростання. Завдяки музикотерапії пацієнти можуть знайти внутрішній баланс і прийняти свою індивідуальність, вийти на новий рівень усвідомлення себе і свого місця у світі.

У рамках *гуманістичної психології* музикотерапія стає ефективним *інструментом самовираження і самореалізації*. Одна з ключових функцій музикотерапії – допомога людині у відновленні внутрішньої гармонії через музично-творчий процес. Тут музика – це можливість висловлювати свої емоції без обмежень і страху, що дає змогу підвищити самооцінку та відновити впевненість у своїх силах. Через активну участь у музичних заняттях клієнти розвивають свої творчі здібності, що допомагає відкривати нові перспективи самореалізації і самоздійснення.

Обґрунтування базових функцій музикотерапії у межах основних підходів до її трактування у психології уможливив узагальнення їх змісту у *таблиці 2*.

Очевидно, що музикотерапія в межах різних теоретичних підходів *виконує функції* корекції поведінки, самопізнання, покращення міжособистісних взаємодій, емоційної гармонізації та самовираження особистості, даючи змогу

впливати на різні аспекти її психічного та емоційного здоров'я, покращуючи її загальний стан, сприяючи саморозумінню, емоційній регуляції та розвитку соціальних зв'язків.

Отже, трактування музикотерапії як складного теоретичного конструкту дало змогу виокремити низку основних наукових підходів, кожен з яких зосереджує дослідницьке мислення на певних аспектах її впливу. Когнітивно-бігевіоральний підхід підкреслює важливість музики як інструменту для корекції деструктивних поведінкових патернів та розвитку емоційного самоконтролю, психоаналітичний – фокусується на ролі музикотерапії у відкритті підсвідомих емоцій та внутрішніх прихованих конфліктів, допомагаючи усвідомити і розв'язати внутрішні блоки через творче самовираження, соціально-психологічний – вказує на важливість музикотерапії для покращення міжособистісних взаємодій і розвитку соціальних навичок, гештальт-психологічний підхід акцентує увагу на відновленні цілісності особистості, сприяючи її емоційному очищенню через переживання «тут і тепер», екзистенційний – висвітлює виняткове значення музикотерапії у подоланні глибинних життєвих криз, допомагаючи людям знаходити сенс існування й трансформувати страждання у творчість, гуманістичний – розглядає музикотерапію як засіб самовираження і самореалізації, що допомагає клієнту досягти внутрішньої гармонії через задіяння у музично-творчий процес. Кожен з цих підходів реалізує базові функції музикотерапії і надає унікальні можливості для розуміння її як ефективного психотерапевтичного інструменту.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження обґрунтовує феноменологію музикотерапії у психологічному осмисленні. Його завдання вирішені, гіпотези доведені, мета досягнута, тому предмет дослідження цілісно розкритий.

Отримані **висновки** полягають у таких узагальненнях:

1. Музикотерапія як теоретичний конструкт є системою наукових знань, що пояснюють психологічні механізми використання музики як інструменту гармонізації та покращення психоемоційного, когнітивного та фізіологічного стану людини. Вона досліджується в руслі різних теоретичних підходів, які зосереджуються на розумінні терапевтичного

впливу музики в напрямку поліпшення психічного здоров'я, зниження стресу та тривожності, а також розвитку емоційної та соціальної адаптації особистості. Музикотерапія у цьому контексті розглядається не лише як інструмент психотерапії, а й як багатогранне явище, що стимулює проблеми самопізнання, самокорекції та особистісного розвитку суб'єкта за допомогою музики.

2. Музикотерапія у психотерапевтичній практиці виконує терапевтичну, розвивальну, здоров'язберігаючу, соціальну, емоційно-регульовальну, корекційну, превентивну та культурно-збагачувальну функції. Зокрема, вона використовується для лікування психічних і фізичних захворювань, зменшення симптомів депресії та тривоги, розвитку когнітивних і емоційних здібностей, а також для підтримки психічного здоров'я через емоційне самовираження; сприяє соціалізації та інтеграції осіб з особливими потребами, допомагає знижувати рівень стресу та напруження, покращує соціальні навички, коригує порушення поведінки та емоційні розлади, позитивно впливає на психічне здоров'я людини; відкриває нові культурні горизонти, сприяючи збагаченню когнітивної сфери, емоційного досвіду та розвитку творчих здібностей як особистості.

3. Трактування музикотерапії як складного теоретичного конструкту дало змогу виокремити низку основних наукових підходів, кожен з яких зосереджує увагу на певних аспектах. До прикладу, когнітивно-бігевіоральний підхід підкреслює роль музики як інструменту корекції деструктивних поведінкових моделей та розвитку емоційного самоконтролю; психоаналітичний – зосереджується на використанні музикотерапії для виявлення підсвідомих емоцій і прихованих внутрішніх конфліктів, що дозволяє усвідомити та розв'язати психічні блоки через творче самовираження і катарсис; соціально-психологічний – акцентує важливість музикотерапії для гармонізації міжособистісних взаємин і розвитку соціальних навичок; гештальт-психологічний підхід – спрямовується на відновлення цілісності особистості та її емоційному очищенні через переживання «тут і тепер»; екзистенційний – висвітлює роль музикотерапії у подоланні глибинних життєвих криз, допомагає віднайти сенс життя та перетворити страждання на творчість; гуманістичний – розглядає музикотерапію як засіб самовираження і самореалізації, що сприяє досягненню внутрішньої гармонії

через музично-творчий процес. У будь-якому разі кожен із виокремлених наукових підходів реалізує базові функції музикотерапії, надаючи фахівцям унікальні можливості для розуміння її як ефективного психотерапевтичного інструменту та корекційного засобу.

Перспективами подальших досліджень є теоретичне й експериментальне обґрунтування музикотерапії як ефективного психокорекційного методу та дієвого інструменту психотерапевтичного впливу на підлітків з гіперактивністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Батищева Г. Музикотерапія як метод психокорекції. *Психолог*. 2005. №14. С. 25-32.
2. Горбуліч Г. В. Потреба особистості в переживанні музичного катарсису : зміст і структура. *Вісник ХДАДМ*. 2010. №1. С. 195-197.
3. Григор'єва В. В. Музична психологія : навч. посіб. Мелітополь : Вид. будинок Мелітопольської міської друкарні, 2019. 192 с.
4. Драганчук В.М. Музика як фактор психокоригування : історичний, теоретичний і практичний аспекти : дис... канд. мистецтвознавства. Луцьк, 2003. 235 с.
5. Євстігнєєва Н.І. Підготовка майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціональних станів учнів : дис. канд. пед. наук. Вінниця, 2005. 246 с.
6. Жорняк Б.Є. Методичні засади формування творчої активності молодших школярів засобами колективної музичної діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Київ, 2013. 19 с.
7. Золотарьова А. Музично-терапевтичні ігри як засіб оздоровлення молодших школярів. *Мистецтво та освіта*. 2011. №4. С. 28-41.
8. Іваненко О.А. Методика формування здатності до художньо-творчої самореалізації дітей 4-5 років у процесі музичних занять у школах мистецтв : автореф. дис... канд. пед. наук. Київ, 2014. 20 с.
9. Калюшин В.Ф. Музика і наше здоров'я : терапевтичний ефект музичного мистецтва. *Мистецтво в школі*. 2010. №4. С. 6-11.
10. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посіб. Дрогобич : Посвіт, 2015. 312 с.
11. Крет М. В., Левчук Н. О. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *Нова педагогічна думка*. 2021. №2. С. 164-168.
12. Любан-Площа Б., Побережна Г. І., Белов О. Музика і психіка. Київ : АДЕФ-Україна, 2022. 200 с.
13. Малашевська І. А. Теорія і практика навчання музики дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з використанням музикотерапії : дис. ... докт. пед. наук. Київ, 2017. 486 с.
14. Науменко С.І. Психологія музичної діяльності : монографія. Чернівці : Родовід, 2015. 408 с.
15. Побережна Г. І. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2010. №3. С. 87-97.
16. Призванська Р.А., Шульженко Д.І. Музична терапія для дітей з аутизмом : навч. посіб. Львів : Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2020. 75 с.
17. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синяв-

ський, О. П. Сергєєнкова; ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

18. Роменець В.А. Психологія творчості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2001. 288 с.

19. Савельєва-Кулик Н.О. Музична терапія в інтегративній медицині : навчальний посібник. Київ : Інтерсервіс, 2014. 138 с.

20. Субота М. В. Психологічна сутність емоційного сприймання музики. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 11. С. 859-870.

21. Федій О. А. Естетотерапія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.

22. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2017. 160 с.

23. Фрейд З. Вступ до психоаналізу : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками. Київ : Основи, 1998. 709 с.

24. Шабутін С., Хміль С., Шабутін І. Зцілення музикою. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 177 с.

25. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

26. Штегеманн Т., Фітцгум Є. Практичний посібник з музикотерапії. Ч. 1 : Віденський курс лекцій з музикотерапії – основи та сфери застосування / пер. з нім. К. Поліщук ; ред. О. Львов. Львів : БОНА, 2020. 314 с.

27. Ansdell G. Some Light at the End of the Tunnel I : Exploring Users' Evidence for the Effectiveness of Music Therapy in Adult Mental Health Settings. *Music and Medicine*. 2010. Vol. 2. P. 29-40.

28. Austin Diane S. The Role of Improvised Music in Psychodynamic Music Therapy with Adults. *Music Therapy*. 1996. Vol. 14, № 1. P. 29-43.

29. Butters M. Listening to music in psychotherapy. Oxford : Radcliffe Publishing, 2008. 194 p.

30. Hanser S.B. From Ancient to Integrative Medicine : Models for Music Therapy. *Music and Medicine*. 2009. Vol. 1. P. 87-96.

31. Rogers C. R. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Boston ; New York : Robinson, 2016. 429 p.

32. Taylor G. J. Psychosomatic medicine and contemporary psychoanalysis. Madison : Connecticut Int Univer Press, 1987. 354 p.

REFERENCES

1. Batyshcheva, H. (2005). Muzykoterapiia yak metod psykhokorektsii [Music therapy as a method of psychocorrection]. *Psykholog*, 14, 25-32 [in Ukrainian].
2. Horbulich, H. V. (2010). Potreba osobystosti v perezhivanni muzychnoho katarsysu: zmist i struktura [The need for an individual to experience musical catharsis: content and structure]. *Visnyk KhDADM*, 1, 195-197 [in Ukrainian].
3. Hryhor'ieva, V. V. (2019). Muzychna psykhoholiiia: navch. posib. [Musical psychology: teaching aids.]. Melitopol: Vyd. budynok Melitopolskoi miskoi drukarni [in Ukrainian].
4. Drahanchuk, V.M. (2003). Muzyka yak faktor psykhokoryuvannia: istorychni, teoretychni i praktychni aspekty: dys... kand. mystetstvoznavstva [Music as a factor of psychocorrection: historical, theoretical and practical aspects: dis... candidate of art history]. Lutsk [in Ukrainian].
5. Yevstihnieieva, N.I. (2005). Pidhotovka maibutnikh uchyteliv do vykorystannia muzyky yak zasobu samorehuliatcii funktsionalnykh staniv uchniv: dys. kand. ped. nauk [Preparation of future teachers for the use of music as a means of self-regulation of functional states of students: dis. candidate

of pedagogical sciences]. Vinnytsia [in Ukrainian].

6. Zhorniak, B. Ye. (2013). *Metodychni zasady formuvannia tvorchoi aktyvnosti molodshykh shkoliariv zasobamy kolektyvnoi muzychnoi diialnosti: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk* [Methodological principles of forming creative activity of younger schoolchildren by means of collective musical activity: author's abstract of dis. ... candidate of pedagogical sciences]. Kyiv [in Ukrainian].

7. Zolotarova, A. (2011). *Muzychno-terapevtychni hry yak zasib ozdorovlennia molodshykh shkoliariv* [Music-therapeutic games as a means of improving the health of younger schoolchildren]. *Mystetstvo ta osvita*, 4, 28-41 [in Ukrainian].

8. Ivanenko, O. A. (2014). *Metodyka formuvannia zdatsnosti do khudozhno-tvorchoi samorealizatsii ditei 4-5 rokiv u protsesi muzychnykh zaniat u shkolakh mystetstv: avtoref. dys... kand. ped. nauk* [Methodology for forming the ability to artistic and creative self-realization of children 4-5 years old in the process of musical classes in art schools: author's abstract. dis... candidate of pedagogical sciences]. Kyiv [in Ukrainian].

9. Kaloshyn, V. F. (2010). *Muzyka i nashe zdorov'ia: terapevtychnyi efekt muzychnoho mystetstva* [Music and our health: the therapeutic effect of musical art]. *Mystetstvo v shkoli*, 4, 6-11 [in Ukrainian].

10. Karpenko, Ye. (2015). *Metody suchasnoi psykhoterapii: navch. posib. [Methods of modern psychotherapy: teaching aids]*. Drohobych: Posvit [in Ukrainian].

11. Kret, M. V. & Levchuk, N. O. (2021). *Muzykoterapiia yak chynnyk vplyvu na psykhoemotsiyni stan osobystosti* [Music therapy as a factor of influence on the psycho-emotional state of the individual]. *Nova pedahohichna dumka*, 2, 164-168 [in Ukrainian].

12. Liuban-Plottsa, B., Poberezhna, H. & Bielov, O. (2022). *Muzyka i psykhiika* [Music and psyche]. Kyiv: ADEF-Ukraina [in Ukrainian].

13. Malashevskaya, I. A. (2017). *Teoriia i praktyka navchannia muzyky ditei doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku z vykorystanniam muzykoterapii: dys. ... dokt. ped. nauk* [Theory and practice of teaching music to children of preschool and primary school age using music therapy: dissertation ... doctor of pedagogical sciences]. Kyiv [in Ukrainian].

14. Naumenko, S. I. (2015). *Psykholohiia muzychnoi diialnosti: monohrafiia* [Psychology of musical activity: monograph]. Chernivtsi: Rodovid [in Ukrainian].

15. Poberezhna, H. I. (2010). *Muzykoterapiia yak innovatsiina tekhnolohiia osobystisnoho rozvytku* [Music therapy as an innovative technology of personal development]. *Vyshcha osvita Ukrainy*, 3, 87-97 [in Ukrainian].

16. Pryzvalska, R. A. & Shulzhenko, D. I. (2020). *Muzychna terapiia dlia ditei z autyzmom: navch. posib. [Music therapy for children with autism: a teaching aid]*. Lviv: Vyd. tsentr LNU imeni Ivana Franka [in Ukrainian].

17. Pobirchenko, N. A. (Eds.) *Psykholohichnyi slovnyk* [Psychological dictionary]. Kyiv: Naukovyi svit [in Ukrainian].

18. Romenets, V. A. (2001). *Psykholohiia tvorchosti: navch. posib. [Psychology of creativity: teaching. manual]*. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].

19. Savelieva-Kulyk, N. O. (2014). *Muzychna terapiia v intehrativnii medytsyni: navchalnyi posibnyk* [Music therapy in integrative medicine: a teaching aid]. Kyiv: Interservis [in Ukrainian].

20. Subota, M. V. (2011). *Psykholohichna sutnist emotsiinoho sprymannia muzyky* [Psychological essence of emotional perception of music]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 11, 859-870 [in Ukrainian].

21. Fedii, O. A. (2012). *Estetoterapiia: navch. posib.*

[Aesthetic therapy: a teaching aid]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].

22. Frankl, V. (2017). *Liudyna v poshukakh spravzhnogo sensu* [Man in search of true meaning]. Psykholoh u kontstabori. Kharkiv: KSD [in Ukrainian].

23. Freid, Z. (1998). *Vstup do psykhoanalizu: lektsii z vstupu do psykhoanalizu z novymy vysnovkamy* [Introduction to psychoanalysis: lectures on an introduction to psychoanalysis with new conclusions]. Kyiv: Osnovy [in Ukrainian].

24. Shabutin, S., Khmil, S. & Shabutin, I. (2008). *Ztsilennia muzykoiu* [Healing with Music]. Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky [in Ukrainian].

25. Shapar, V. B. (2007). *Suchasnyi tlumachnyi psykholohichnyi slovnyk* [Modern Explanatory Psychological Dictionary]. Xarkiv: Prapor [in Ukrainian].

26. Shtehemann, T. & Fittstum, Ye. (2020). *Praktychnyi posibnyk z muzykoterapii. Ch. 1: Videnskyi kurs lektsii z muzykoterapii – osnovy ta sfery zastosuvannia* [Practical Manual of Music Therapy. Part 1: Viennese Lecture Course on Music Therapy – Fundamentals and Areas of Application]. Lviv: BONA [in Ukrainian].

27. Ansdell, G. (2010). *Some Light at the End of the Tunnel I: Exploring Users' Evidence for the Effectiveness of Music Therapy in Adult Mental Health Settings*. *Music and Medicine*, 2, 29-40 [in English].

28. Austin Diane, S. (1996). *The Role of Improvised Music in Psychodynamic Music Therapy with Adults*. *Music Therapy*, 14 (1), 29-43 [in English].

29. Butters, M. (2008). *Listening to music in psychotherapy*. Oxford: Radcliffe Publishing [in English].

30. Hanser, S. B. (2009). *From Ancient to Integrative Medicine: Models for Music Therapy*. *Music and Medicine*, 1, 87-96 [in English].

31. Rogers, C. R. (2016). *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston; New York: Robinson [in English].

32. Taylor, G. J. (1987). *Psychosomatic medicine and contemporary psychoanalysis*. Madison: Connecticut Int Univer Press [in English].

АНОТАЦІЯ

ЗІНЧЕНКО Анна Вікторівна, ДЕДУРА Анна Кирилівна.
Музикотерапія як психологічний феномен: сутність, функції та основні підходи.

Сутнісний зміст музикотерапії визначено у проблемному полі шістьох базових теоретичних підходів: когнітивно-бігевіорального, психоаналітичного, соціально-психологічного, гештальт-психологічного, екзистенційного, гуманістичного. Музикотерапію потрактовано як психологічний конструкт та одночасно як метод психотерапевтичного впливу на людину за допомогою музики з метою покращення її фізичного, когнітивного, емоційного та психічного станів. Серед основоположних ознак аналізованого феномену виокремлено прикладний зміст, інструментальність, різноспрямованість, психотерапевтичний та соціальний впливи. Переосмислено функції музикотерапії у психотерапевтичній практиці (терапевтичну, розвивальну, здоров'язберігаючу, соціальну, емоційно-регулювальну, корекційну, превентивну та культурно-збагачувальну). Висвітлено особливості використання музикотерапії для лікування психічних і фізичних захворювань, зменшення симптомів депресії і тривоги, розвитку когнітивних і емоційних здібностей, підтримки психічного здоров'я, забезпечення соціалізації та інтеграції осіб з особливими

потребами, зниження стресу і напруження, покращення соціальних навичок, коригування порушень поведінки й емоційних розладів, позитивного впливу на психічне здоров'я людини, відкриття нових культурних горизонтів, збагачення когнітивної сфери, емоційного досвіду та розвитку творчих здібностей особистості. В межах когнітивно-бігевіорального підходу підкреслено роль музики як інструменту корекції деструктивних поведінкових моделей і розвитку емоційного самоконтролю; психоаналітичного – виявлення підсвідомих емоцій і прихованих внутрішніх конфліктів задля усвідомлення та розв'язання психічних блоків через творче самовираження і катарсис; соціально-психологічного – гармонізації міжособистісних взаємин і розвитку соціальних навичок; гештальт-психологічного підходу – відновлення цілісності особистості та її емоційного очищення через переживання «тут і тепер»; екзистенційного – подолання глибинних життєвих криз, віднаходження сенсу життя та перетворення страждання на творчість; гуманістичного – забезпечення самовираження і самореалізації, досягнення внутрішньої гармонії через музично-творчий процес. У рамках виділених теоретичних підходів охарактеризовано базові функції музикотерапії. Перспективами дослідження визначено теоретичне й експериментальне обґрунтування музикотерапії як ефективного психокорекційного методу та дієвого інструменту психотерапевтичного впливу на підлітків з гіперактивністю.

Ключові слова: *людина, психіка, музика, терапія, музикотерапія, творчість, катарсис, функції, вплив, корекція, теоретичний підхід, когнітивно-бігевіоральний підхід, психоаналітичний підхід, соціально-психологічний підхід, гештальт-психологічний підхід, екзистенційний підхід, гуманістичний підхід.*

ANNOTATION

Anna ZINCHENKO, Anna DEMURA.

Music therapy as a psychological phenomenon: essence, functions and basic approaches.

The essential content of music therapy is defined in the problem field of six basic theoretical approaches: cognitive-behavioral, psychoanalytic, social-psychological, Gestalt-psychological, existential, humanistic. Music therapy is interpreted as a psychological construct and at the same time a method of psychotherapeutic influence on a person with the help of music in order to improve his physical, cognitive, emotional and mental state. Among the fundamental features of the analyzed phenomenon, applied content, instrumentality,

multidirectionality, psychotherapeutic and social influences are highlighted. The functions of music therapy in psychotherapeutic practice (therapeutic, developmental, health-preserving, social, emotionally-regulatory, corrective, preventive and culturally-enriching) are reconsidered. The features of the use of music therapy for the treatment of mental and physical illnesses, reducing symptoms of depression and anxiety, developing cognitive and emotional abilities, supporting mental health, ensuring socialization and integration of people with special needs, reducing stress and tension, improving social skills, correcting behavioral disorders and emotional disorders, having a positive impact on a person's mental health, opening new cultural horizons, enriching the cognitive sphere, emotional experience, and developing the creative abilities of the individual are highlighted. Within the cognitive-behavioral approach, the role of music as a tool for correcting destructive behavioral patterns and developing emotional self-control is emphasized; psychoanalytic – identifying subconscious emotions and hidden internal conflicts in order to realize and resolve mental blocks through creative self-expression and catharsis; socio-psychological – harmonizing interpersonal relationships and developing social skills; Gestalt-psychological approach – restoring the integrity of the personality and its emotional purification through experiences “here and now”; existential – overcoming deep life crises, finding the meaning of life and transforming suffering into creativity; humanistic – ensuring self-expression and self-realization, achieving inner harmony through the musical-creative process. Within the framework of the selected theoretical approaches, the basic functions of music therapy are characterized. The prospects of the study are determined by the theoretical and experimental substantiation of music therapy as an effective psychocorrectional method and an effective tool for psychotherapeutic influence on adolescents with hyperactivity.

Keywords: *person, psyche, music, therapy, music therapy, creativity, catharsis, functions, influence, correction, theoretical approach, cognitive-behavioral approach, psychoanalytic approach, social-psychological approach, Gestalt-psychological approach, existential approach, humanistic approach.*

Рецензенти:

**д. психол. н., проф. Оксана ФУРМАН,
д. психол. н., проф. Мирослав САВЧИН.**

Надійшла до редакції 14.03.2025.

Підписана до друку 18.03.2025.

Бібліографічний опис для цитування:

**Зінченко А.В., Демура А.К. Музикотерапія як психологічний феномен: сутність, функції та основні підходи. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 146-157.
DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.146>**