

1. Данилюк І., Предко В., Трайно Р. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 46–51.
2. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.
3. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. Вип. 981. С. 168–172.
4. Чанчиков І. К. Аналіз життєстійкості особистості: системний підхід. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 4(2). С. 59–62.
5. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203.

Анна Демура

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

зі спеціальності «Психологія»,

Український державний університет

імені Михайла Драгоманова,

м.Київ, Україна

annademura@gmail.com

МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Підлітковий вік – період інтенсивних фізичних, емоційних і психологічних змін, коли молоді люди стикаються з різноманітними внутрішніми і зовнішніми викликами, що можуть негативно впливати на їх психічне здоров'я. У цей час особливо важливою є здатність підлітків адаптуватися до стресів, зберігаючи емоційну стійкість і здатність до самовідновлення, що концептуалізується в понятті «резильєнтність». У цьому контексті музикотерапія виступає як засіб

розвитку і підтримки їхньої резильєнтності. Музика здатна сприяти зниженню рівня стресу, розвитку емоційної виразності, а також формуванню позитивних соціальних зв'язків. Музикотерапія дає можливість підліткам знайти способи справлятися з емоційними труднощами та психологічною напругою, а також розвивати внутрішню силу і здатність до саморегуляції. Враховуючи зростаючі психологічні проблеми у підлітків, дослідження музикотерапії як ефективного засобу розвитку резильєнтності є надзвичайно актуальним і важливим.

Аналіз наукової літератури (С. Березка [1], О. Вознесенська [2], С. Горбова [3], К. Гуцол [7], М. Кисельова [4], О. Кокун [5], О. Колпакчи [6], Г. Локарева [7], Т. Мельничук [5], О. Чиханцова [7] та ін.) показує, що музикотерапія може бути ефективним засобом розвитку резильєнтності особистості, оскільки здатна стимулювати ключові психоемоційні процеси, які сприяють їх адаптації до стресів і розвитку внутрішньої стійкості. Проте музикотерапія як засіб розвитку резильєнтності у підлітковому віці у науковій літературі не розглядалася.

Мета статті – обґрунтування музикотерапії як засобу розвитку резильєнтності у підлітковому віці.

Музикотерапія – важливий метод корекції, який використовує музику (слухання, створення чи виконання) для покращення фізичного, емоційного та психічного стану людини. Вона базується на здатності музики впливати на емоційний фон, знижувати стрес, покращувати когнітивні функції та допомагати в процесах відновлення здоров'я. Музикотерапія може використовуватися для подолання стресів і допомоги в емоційному відновленні. Її основна сила полягає в здатності музики впливати на психоемоційний стан людини. Музика також допомагає знижувати рівень стресу, покращувати самопочуття та забезпечує психологічну підтримку особи в складних ситуаціях.

Аналіз психологічних джерел (С. Березка [1], О. Вознесенська [2], С. Горбова [3], М. Кисельова [4], О. Колпакчи [6], Г. Локарева [7] та ін.) показує, що одним із найбільш очевидних механізмів впливу музикотерапії є регулювання емоційного стану людини. Музика здатна викликати різноманітні емоційні реакції, що дозволяє їй справлятися з негативними переживаннями і

знайти внутрішні ресурси для подолання стресу і майбутнього відновлення. Важливо враховувати, що музикотерапія у підлітковому віці виступає і як засіб групової терапії, сприяючи розвитку соціальних навичок, підтримці взаємодії та розуміння, допомагаючи в подоланні стресу. Спільне виконання музики чи участь у музикотерапевтичних сесіях створює відповідну атмосферу підтримки, даючи можливість дітям, підліткам, дорослим обмінюватися досвідом і підвищувати власну психоемоційну стійкість.

Оскільки музикотерапія займає важливу роль у подоланні стресів та забезпечує цілісну підтримку, допомагаючи людям ефективно справлятися з наслідками стресових ситуацій і зміцнювати психоемоційну стійкість, то закономірно, що музикотерапія є важливим засобом розвитку резильєнтності у підлітковому віці. Відтак охарактеризуємо основні чинники розвитку резильєнтності сучасних підлітків під впливом засобів музичної терапії.

Так, музикотерапія є важливим засобом для розвитку резильєнтності сучасних підлітків, оскільки вона впливає на ключові психоемоційні процеси, які допомагають підліткам адаптуватися до складних життєвих ситуацій і розвивати стійкість до стресу [6]. Резильєнтність, або здатність людини ефективно долати труднощі, є важливою якістю, особливо в підлітковому віці, коли гормональні зміни і соціальні виклики можуть створювати значні емоційні навантаження. Один з основних чинників, який забезпечує ефективність музикотерапії, — це активізація психоемоційних процесів, зокрема, розуміння та вираження емоцій.

Підлітки, що переживають емоційні зміни в перехідному віці, часто стикаються з труднощами у вираженні своїх переживань словами. Це може призводити до внутрішнього конфлікту, а також до розвитку стресу та тривожних розладів [2]. Музика, з її здатністю викликати різноманітні емоції, дає підліткам можливість виразити складні почуття, які вони можуть не вміти чи не хотіти висловлювати словесно. Наприклад, через гру на музичних інструментах або спільний спів підлітки можуть виражати емоції радості, гніву, суму, що допомагає їм зняти психічне навантаження і зменшити емоційну напругу. Це

сприяє усуненню патопсихологічних блоків, які можуть заважати ефективному розвитку, і дозволяє підліткам набувати гнучкості в реакціях на стресові ситуації.

Другим важливим чинником є розвиток естетичних переживань. Музика сприяє формуванню естетичних відчуттів, що в свою чергу допомагає знижувати рівень негативних емоцій і формувати позитивні почуття [4]. Наприклад, підлітки можуть слухати класичну музику, що дає їм відчуття спокою і гармонії, або, навпаки, динамічні композиції, які надають енергію та стимулюють творчий потенціал. Музичні заняття, що включають не тільки слухання, але й активну участь у створенні музики, відкривають можливості для глибоких емоційних переживань, що дозволяє підліткам переживати та осмислювати свій внутрішній світ. Відчуття краси і гармонії через музику сприяє розвитку внутрішньої стійкості, допомагаючи підліткам відволіктися від стресу і зосередитися на чомусь конструктивному. Це особливо важливо в умовах, коли підлітки стикаються з проблемами у навчанні або взаємодії з однолітками.

Стимулювання соціально-комунікативних взаємодій через групові форми музикотерапії є ще одним важливим чинником розвитку резильєнтності. Музика, виконана спільно з іншими учасниками групи, є важливим інструментом для розвитку соціальних навичок [1]. Наприклад, спільне виконання підлітками пісень або імпровізація на музичних інструментах створює атмосферу співпраці і взаєморозуміння. Це особливо важливо для учнів, які мають труднощі в соціалізації або відчувають себе ізольованими. Через музику вони можуть поліпшити свою вербальну та невербальну комунікацію, що сприяє покращенню соціальних зв'язків. У груповій музикотерапії, де підлітки спільно працюють над досягненням мети, формується здорове почуття групової ідентичності, яке підтримує їх під час складних соціальних ситуацій. Це дозволяє підліткам не лише навчитися працювати в команді, але й розвивати емпатію і рефлексію, що є важливим для формування соціальних зв'язків у майбутньому.

Одним із ключових аспектів використання музикотерапії в підлітковому віці є підвищення рівня самовираження та емоційної експресії. Музика дає підліткам можливість виразити свої почуття, що є надзвичайно важливим для

тих, хто стикається з труднощами в емоційному самовираженні [2]. Наприклад, підлітки, які переживають стрес через проблеми в родині чи в школі, можуть відчувати труднощі в пошуку слів для вираження переживань. Музикотерапія дозволяє їм вивільняти емоції через музику, що знижує рівень стресу. При цьому процес катарсису (емоційного вивільнення через музику) є важливим етапом у психоемоційному очищенні. Це допомагає не лише зняти негативні емоції, але й відновити внутрішню гармонію. Так, підлітки, що переживають емоційну напругу через проблеми в особистому житті, можуть звільнитися від стресу через гру на інструменті або спільний спів. Це знижує ризик розвитку психологічних проблем, таких як депресія чи тривожні розлади, і сприяє формуванню емоційного фону, необхідного для розвитку стійкості до стресу.

Важливим чинником ефективності музикотерапії у розвитку резильєнтності підлітків є регулювання психовегетативних порушень. Зокрема, в підлітковому віці можуть виникати різні емоційні та фізіологічні труднощі, пов'язані з нервово-психічним напруженням [7]. Музика, завдяки своїм ритмам, темпам та динаміці, може впливати на вегетативну нервову систему, допомагаючи заспокоїти підлітка або, навпаки, активізувати його, в залежності від потреби. Наприклад, спокійні мелодії з м'яким темпом можуть сприяти релаксації і зниженню рівня стресу, а більш енергійні композиції можуть мобілізувати внутрішні ресурси підлітка, даючи йому енергію для подолання труднощів. Музика впливає не лише на емоційний стан, а й на фізіологічні процеси, що сприяє розвитку психологічної стійкості.

Важливо, що індивідуалізація музикотерапевтичних методів дозволяє адаптувати заняття під конкретні потреби кожного підлітка, враховуючи його емоційний стан і рівень розвитку [2]. Вказане дозволяє створювати максимально комфортні умови для кожного учасника. Наприклад, підлітки з різними психоемоційними труднощами можуть отримувати індивідуальну підтримку, яка відповідає їх потребам. Музика може бути обрана таким чином, щоб відповідати поточному емоційному стану підлітка, заспокоюючи його, якщо він переживає стрес, або стимулюючи, якщо відчуває апатію. Індивідуалізація

робить музикотерапію надзвичайно гнучким інструментом для роботи з різними типами підлітків і дозволяє досягати максимального результату.

Поширений у музикотерапії мультисенсорний підхід також сприяє розвитку резильєнтності, оскільки він активує різні органи чуття. Підлітки можуть не тільки слухати музику, але й брати участь у створенні музики через інструменти, що стимулює розвиток моторики та координації [4]. Наприклад, коли підліток взаємодіє з музичними інструментами, він не лише виражає свої емоції, а й розвиває дрібну моторику та відчуття ритму, що позитивно впливає на його загальний розвиток. Мультисенсорні вправи, де підлітки слухають музику і рухаються під її ритм, допомагають їм більш повноцінно переживати емоції і розвивати внутрішню психоемоційну стійкість.

Отже, музикотерапія є важливим засобом розвитку резильєнтності підлітків, оскільки позитивно впливає на численні аспекти їхнього емоційного та соціального розвитку. Музикотерапія активізує психоемоційні процеси, що дозволяє підліткам краще розуміти свої почуття та переживання, а також допомагає позбуватися негативних емоцій. Музикотерапія сприяє розвитку естетичних переживань та соціально-комунікативних навичок підлітків, покращує здатність до вербальної та невербальної комунікації, дає змогу регулювати психовегетативні порушення, а мультисенсорний підхід, що залучає різні органи чуття, сприяє розвитку моторики та координації рухів, що, в свою чергу, підвищує загальну ефективність психокорекційного впливу. Загалом музикотерапія є незамінним інструментом розвитку стресостійкості підлітків, дозволяючи їм краще адаптуватися до стресових ситуацій та відновлювати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березка С. В. Аналіз ефективності застосування арт-терапевтичних методів для психокорекції дітей з порушенням інтелектуального розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. № 3. С. 206-211.

2. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога : використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2017. 120 с.
3. Горбова С. А. Музикотерапія : досвід чи інновація? *Логопед.* 2012. №12. С. 10-13.
4. Кисельова М. В. Арт-терапія в практичній психології і соціальній роботі. *Практична психологія і соціальна робота.* 2017. №3. С. 12-17.
5. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
6. Колпакчи О. Арт-терапія : курс лекцій. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
7. Локарева Г. В. Використання засобів музичної терапії в самореалізації дітей з особливими потребами. *Вісник Запорізького національного університету.* 2019. №2. С. 129-133.
8. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.