



Професійна освіта

УДК 159.9:78.071:37.091

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18320014>

Музична терапія як засіб психологічної підтримки в освітньому середовищі

Дудик Романа Володимирівна

кандидат мистецтвознавства, доктор філософії, доцент кафедри методики музичного виховання та диригування Навчально-наукового Інституту Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, вул. Академіка Сахарова, 34-а, тел.: (0342) 52-34-29, e-mail: romanadudyk@ukr.net <https://orcid.org/0000-0001-7737-6688>

Прийнято: 04.01.2026 | Опубліковано: 20.01.2026

***Анотація.** У статті досліджено музичну терапію як один із дієвих засобів психологічної підтримки особистості в сучасному освітньому середовищі. Обґрунтовано актуальність використання музичної терапії в умовах зростання психоемоційного навантаження на учасників освітнього процесу, зумовленого соціальними, кризовими та стресовими чинниками. Розглянуто наукові підходи до визначення поняття «музична терапія», її функції та механізми впливу на емоційний стан, психічне здоров'я та поведінкові реакції особистості. Проаналізовано вплив музики на регуляцію емоцій, зниження рівня тривожності, стабілізацію психоемоційного стану, розвиток емоційного інтелекту та підвищення мотивації до навчальної діяльності.*

Особливу увагу приділено можливостям застосування музичної терапії в роботі з дітьми та молоддю різного віку, а також у системі психологічної



підтримки педагогічних працівників. Висвітлено основні форми музичної терапії — активну та рецетивну, їх методи й практичні прийоми, адаптовані до освітнього простору. Окреслено умови ефективного впровадження елементів музикальної терапії в навчальний процес, зокрема міждисциплінарну взаємодію педагогів, психологів і фахівців мистецького спрямування.

Зроблено висновок, що інтеграція музичної терапії в освітнє середовище сприяє формуванню психологічно безпечного, підтримувального та гуманістично-орієнтованого простору, підвищує рівень психологічного благополуччя учасників освітнього процесу та може бути ефективним засобом профілактики емоційного вигорання й дезадаптації.

Перспективи подальших досліджень убачаються у вивченні практичного досвіду впровадження музичної терапії в закладах освіти різних рівнів, оцінюванні її ефективності в умовах інклюзивного та дистанційного навчання, а також у розробленні методичних рекомендацій щодо системного використання музично-терапевтичних практик як складової психолого-педагогічного супроводу навчального процесу.

Ключові слова: *музична терапія; психологічна підтримка; освітнє середовище; емоційне благополуччя; психоемоційне навантаження; розвиток емоційного інтелекту; педагогічний супровід.*



Music therapy as a means of psychological support in the educational environment

Dudyk Romana Volodymyrivna

Candidate of Art History, Doctor of Philosophy, Associate Professor of the Department of Methods of Music Education and Conducting, Educational and Scientific Institute of the Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, 34-a Akademika Sakharova St., tel.: (0342) 52-34-29, e-mail:

romanadudyk@ukr.net <https://orcid.org/0000-0001-7737-6688>

***Abstract.** The article examines music therapy as one of the effective means of psychological support for the individual in the modern educational environment. The relevance of using music therapy in the conditions of increasing psycho-emotional load on participants in the educational process, caused by social, crisis and stress factors, is substantiated. Scientific approaches to defining the concept of "music therapy", its functions and mechanisms of influence on the emotional state, mental health and behavioral reactions of the individual are considered. The influence of music on the regulation of emotions, reducing anxiety, stabilizing the psycho-emotional state, developing emotional intelligence and increasing motivation for educational activities is analyzed.*

Particular attention is paid to the possibilities of using music therapy in working with children and youth of different ages, as well as in the system of psychological support for pedagogical workers. The main forms of music therapy are highlighted - active and receptive, their methods and practical techniques adapted to the educational space. The conditions for the effective implementation of music therapy elements in the educational process are outlined, in particular the interdisciplinary interaction of teachers, psychologists and art specialists.



It is concluded that the integration of music therapy into the educational environment contributes to the formation of a psychologically safe, supportive and humanistically oriented space, increases the level of psychological well-being of participants in the educational process and can be an effective means of preventing emotional burnout and maladjustment.

Prospects for further research are seen in studying the practical experience of implementing music therapy in educational institutions of different levels, assessing its effectiveness in inclusive and distance learning, as well as in developing methodological recommendations for the systematic use of music therapy practices as a component of psychological and pedagogical support of the educational process.

Keywords: *music therapy; psychological support; educational environment; emotional well-being; psycho-emotional stress; development of emotional intelligence; pedagogical support.*

Постановка проблеми. Сучасне освітнє середовище характеризується значним психоемоційним навантаженням на всіх його учасників: дітей, підлітків та педагогів. Зростання академічних вимог, інтенсивність навчальної діяльності, часті зміни освітніх програм, соціальні та кризові фактори, а також нестабільність сімейного та соціального середовища призводять до підвищеного рівня стресу, тривожності, емоційної нестійкості та зниження навчальної мотивації. Педагоги у таких умовах часто стикаються з професійним вигоранням, труднощами у підтриманні ефективної взаємодії з учнями та збереженні власного психічного здоров'я.

Традиційні методи психологічної та педагогічної підтримки в освітніх закладах часто виявляються недостатньо ефективними для стабілізації емоційного стану та зниження психоемоційного навантаження. Брак комплексних, інтегрованих підходів у роботі з емоційним розвитком та психологічним благополуччям учнів і педагогів створює потребу у



впровадженні нових, більш дієвих методів, здатних забезпечити психоемоційну рівновагу та сприяти розвитку творчого потенціалу.

Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є музична терапія — спеціально організована діяльність, яка через вплив музики на психіку сприяє регуляції емоцій, підвищенню психологічного благополуччя, розвитку когнітивних та творчих здібностей. Незважаючи на науковий інтерес до музичної терапії у світовій практиці, вітчизняні освітні заклади та науково-педагогічна спільнота ще недостатньо досліджують її специфіку, методику застосування та ефективність інтеграції в освітній процес.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлена необхідністю пошуку ефективних інструментів психологічної підтримки в освіті, розробкою науково обґрунтованих методик впровадження музичної терапії та створенням безпечного, підтримувального і гармонійного освітнього середовища для всіх учасників навчального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема використання музичної терапії як засобу психологічної підтримки привертає увагу вітчизняних та зарубіжних дослідників, що відображено у численних наукових працях останніх років. У світовій науковій літературі музична терапія розглядається як міждисциплінарна практика, що об'єднує знання психології, педагогіки, психотерапії та мистецтвознавства. Так, Helen Odell-Miller – британська дослідниця і професорка музичної терапії, директорка Cambridge Institute for Music Therapy Research, що займається впливом музичної терапії на психічне здоров'я, нейрореабілітацію та інші аспекти психосоціального благополуччя. Eckhard Weumann – німецький музичний терапевт і дослідник, автор психологічних студій музичної імпровізації та співредактор Lexikon Musiktherapie, важливого джерела для професійної практики. Clive Robbins та Paul Nordoff – британський і американський фахівці, що спільно розробили підхід Nordoff-Robbins Creative Music Therapy – один із найвідоміших



практичних підходів у терапевтичній музиці, орієнтований на розвиток комунікації та самовираження через музичну імпровізацію.

В українському науковому середовищі увага до музичної терапії також зростає. Зокрема, дослідження вітчизняних дослідників, психологів, як Л. П. Василевська-Скупа [2], І. Д. Грищенко [3], Р. О. Добровольська [5; 6], Р. В. Дудик [7; 8], О. О. Карпенко [10], Н. Є. Кравцова [11], С. Б. Кузікова [12], А. О. Курапов [13], Л. О. Остапчук [2], О. Ф. Плаксина [14], І. Б. Швець [15] висвітлюють теоретико-методичні аспекти застосування музичної терапії в роботі з дітьми дошкільного та шкільного віку, зазначаючи позитивний вплив музичних практик на психоемоційний розвиток і адаптацію учнів. Водночас, дослідження українських авторів переважно зосереджені на окремих аспектах – описі методик, загальних рекомендаціях чи результатах локальних емпіричних досліджень, що вказує на недостатність узагальнених і комплексних наукових даних щодо інтеграції музичної терапії саме в освітньому середовищі.

Окремі публікації останніх років також розглядають проблему психоемоційної підтримки в умовах сучасних викликів (соціальних, кризових та проблем адаптації), та підкреслюють необхідність впровадження інноваційних психолого-педагогічних технологій, до яких належить і музична терапія. Аналіз літератури засвідчує, що хоча позитивні ефекти музичної терапії доведені в окремих експериментальних дослідженнях та практичних вправах, її системне застосування в освітньому процесі залишається недостатньо вивченим, особливо щодо ефективності в різних вікових групах та у різних типах закладів освіти.

Аналіз сучасних досліджень свідчить про те, що музична терапія має потужну теоретичну основу й підтверджену практичну цінність у контексті психологічної підтримки. Водночас, незважаючи на окремі емпіричні та методичні напрацювання, у науковій літературі досі недостатньо узагальненої



інформації щодо системного застосування музичної терапії саме в освітньому середовищі з огляду на різні вікові групи та типи закладів освіти.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та аналіз можливостей використання музичної терапії як ефективного засобу психологічної підтримки в освітньому середовищі, зокрема для сприяння емоційному благополуччю, розвитку емоційного інтелекту та зниженню психоемоційного навантаження учнів, студентів і педагогів.

Завдання статті

Відповідно до поставленої мети у статті передбачається розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до визначення сутності музичної терапії як психолого-педагогічного засобу.
2. Розкрити роль музичної терапії у системі психологічної підтримки учасників освітнього середовища.
3. Охарактеризувати основні методи музичної терапії (ритмічні вправи, музичні ігри та імпровізації, прослуховування музики та музичні релаксації) та визначити їхній вплив на психоемоційний стан учнів і педагогів.
4. Визначити психолого-педагогічні умови ефективної інтеграції музичної терапії в навчальний процес.

Виклад основного матеріалу. Музична терапія – це науково обґрунтована діяльність, яка використовує музику як засіб впливу на психіку, емоційний стан, когнітивні процеси та поведінку людини. Вона ґрунтується на принципі цілісного впливу музики, що дозволяє поєднувати емоційне, когнітивне та фізіологічне корегування психічного стану.

Наукові дослідження підтверджують, що музична терапія:

- 1) Регулює емоційний стан – знижує тривожність, стрес, внутрішнє напруження;



2) Сприяє розвитку когнітивних функцій – підвищує концентрацію, увагу, пам'ять та здатність до навчання;

3) Покращує соціальні навички – розвиває комунікацію, співпрацю та взаєморозуміння у групі;

4) Стимулює творчий потенціал – активує процеси самовираження, уяви та емоційної виразності;

5) Підтримує психофізіологічну стабільність – нормалізує серцевий ритм, дихання, тонус м'язів.

Методи музичної терапії поділяються на активні та рецептивні:

1. Активні методи включають виконання музичних творів, гру на інструментах, спів, ритмічні вправи, музичні ігри та імпровізації. Вони спрямовані на активну участь учнів та педагогів, розвиток творчості та соціальної взаємодії.

2. Рецептивні методи передбачають прослуховування музики, музичні медитації та релаксації. Вони ефективні для відновлення емоційної рівноваги, зниження тривожності та стресу, а також для створення психологічно безпечного середовища.

3. Психологічна підтримка в освітньому середовищі – це системна діяльність, спрямована на забезпечення психоемоційного благополуччя, соціально-психологічного розвитку та адаптації учнів, студентів і педагогів у процесі навчання.

Іншими словами, це сукупність заходів, методів і практик, які допомагають учасникам освітнього процесу:

1. Регулювати емоційний стан – знижувати тривожність, стрес, психоемоційне напруження;

2. Розвивати психологічну стійкість – формувати здатність ефективно реагувати на труднощі, конфлікти та навчальні навантаження;



3. Покращувати мотивацію та навчальні результати – підтримка позитивного ставлення до навчання, підвищення концентрації та інтересу;

4. Формувати соціальні й комунікативні навички – вміння співпрацювати, взаємодіяти з однокласниками чи колегами;

5. Підтримувати психічне здоров'я педагогів – профілактика емоційного вигорання, розвиток професійної стійкості.

У практиці психологічна підтримка в освіті реалізується через різні засоби: консультації психолога, тренінги, групові та індивідуальні заняття, арт-терапію, музичну терапію, релаксаційні техніки, ігрові методи, медіа-практики та інші психолого-педагогічні технології.

Тобто, психологічна підтримка – це комплексний підхід до створення безпечного, гармонійного та підтримувального освітнього середовища, яке враховує не лише навчальні, а й емоційні та соціальні потреби учасників процесу.

Ефективна інтеграція музичної терапії в навчальний процес потребує дотримання низки психолого-педагогічних умов, що забезпечують її результативність та відповідність освітнім завданням. Передусім важливою умовою є усвідомлення музичної терапії як складової системи психологічної підтримки, а не як епізодичного або факультативного елемента навчання. Її застосування має бути системним, плановим та методично обґрунтованим.

Однією з важливих умов є професійна підготовка та психологічна компетентність педагогів, які застосовують музично-терапевтичні методи. Педагог або психолог повинен володіти базовими знаннями з музичної терапії, розуміти психоемоційні реакції учнів на музичні стимули та вміти добирати музичний матеріал відповідно до вікових і психологічних особливостей.

Важливе значення має індивідуалізація та вікова адекватність музично-терапевтичних практик. Методи, форми та зміст занять повинні відповідати рівню розвитку, потребам і психоемоційному стану здобувачів освіти.



Недотримання цієї умови може знижувати терапевтичний ефект або викликати перевтому.

Ефективність інтеграції музичної терапії значною мірою залежить від створення психологічно безпечного освітнього середовища, що передбачає довірливу атмосферу, емоційну підтримку, відсутність оцінювання результатів музичної діяльності та заохочення до вільного самовираження.

Не менш важливою є інтеграція музичної терапії в структуру навчального процесу без перевантаження учнів. Оптимальним є використання коротких музично-терапевтичних елементів під час уроків, перерв, факультативних занять або спеціально організованих психологічних сесій.

Окремою умовою виступає міждисциплінарна взаємодія педагогів, психологів та адміністрації закладу освіти, що забезпечує узгодженість дій, методичну підтримку та оцінювання ефективності впроваджених практик.

Таким чином, дотримання зазначених психолого-педагогічних умов забезпечує результативність використання музичної терапії як додаткового засобу психологічної підтримки та сприяє формуванню гармонійного, емоційно безпечного освітнього середовища.

Методи музичної терапії, які можуть бути інтегровані в навчальний процес, включають:

- 1) ритмічні вправи – покращують концентрацію, допомагають зняти напруження;
- 2) музичні ігри та імпровізації – стимулюють творчість, формують емоційну виразність та взаємодію в групі;
- 3) прослуховування музики та музичні релаксації – сприяють емоційній стабілізації, зниженню тривожності та стресу.

Ритмічні вправи є одним із ключових методів музичної терапії, що застосовуються в освітньому середовищі для психоемоційної підтримки учнів та педагогів. Вони ґрунтуються на систематичному використанні ритму,



музичних пауз і синхронізованих рухів для впливу на психофізіологічний стан людини. Наукові дослідження доводять, що ритмічні вправи сприяють стабілізації емоцій, підвищенню концентрації уваги, розвитку координації та самоконтролю, а також зниженню рівня тривожності та психоемоційного навантаження.

На практиці ритмічні вправи можуть включати:

- 1) Секвенції рухів під музичний супровід – поєднання рухів тіла з ритмом музики, що сприяє розвитку моторики, концентрації та уваги.
- 2) Ігрові ритмічні вправи – інтерактивні вправи для груп, які формують соціальні навички, взаємодію та емоційну виразність.
- 3) Ритмічне повторення звуків і ударів – розвиток слухової уваги, когнітивних процесів та здатності до саморегуляції.

Застосування ритмічних вправ у навчальному процесі дозволяє педагогам створювати психологічно безпечну атмосферу, знижувати напруження та підтримувати позитивну мотивацію до навчання. Крім того, регулярне виконання ритмічних вправ сприяє гармонізації психоемоційного стану, підвищує стійкість до стресових факторів та стимулює творчий потенціал учнів. Таким чином, ритмічні вправи є універсальним і доступним методом музичної терапії, ефективним для різних вікових груп, який інтегрується у навчальний процес як засіб психологічної підтримки та розвитку особистості.

Музично-психологічні практикуми для педагогів – зменшують професійне вигорання та підвищують психологічну стійкість.

Музичні ігри та імпровізації є активним методом музичної терапії, який спрямований на розвиток творчих здібностей, емоційної виразності та соціальної взаємодії учнів у освітньому середовищі. На відміну від рецептивних методів (прослуховування музики), цей підхід передбачає активну участь учасників, включаючи виконання музичних творів, спів, гру на інструментах, вокальні та рухові імпровізації.



Основні психологічні та педагогічні ефекти музичних ігор та імпровізацій:

- Розвиток творчого мислення та самовираження – учні вчаться висловлювати емоції та внутрішні переживання через музику і рух, що сприяє формуванню емоційної компетентності.

- Покращення комунікативних та соціальних навичок – групові ігри стимулюють взаємодію, співпрацю та емоційне включення в колектив.

- Регуляція психоемоційного стану – активне музичне самовираження допомагає зменшити рівень тривожності, стресу та внутрішнього напруження.

- Підвищення мотивації до навчання – інтерактивні музичні вправи роблять навчальний процес більш цікавим та залучають учнів до активної участі.

У практичному застосуванні музичні ігри та імпровізації можуть бути представлені як:

- короткі музично-ритмічні вправи на початку уроку для налаштування уваги та емоційної готовності;

- творчі лабораторії, де учні імпровізують на інструментах або голосом;

- інтерактивні групові ігри, що поєднують музику, рух та командну взаємодію.

Таким чином, музичні ігри та імпровізації є потужним інструментом музичної терапії в освітньому середовищі, що забезпечує комплексний розвиток особистості, підтримку психоемоційного благополуччя та формування соціально-психологічної компетентності учнів і студентів.

Прослуховування музики та музичні релаксації відносяться до рецептивних методів музичної терапії, які полягають у сприйнятті музичних творів без активного музичного виконання з боку учасників. Цей метод широко застосовується в освітньому середовищі для регуляції психоемоційного стану,



зниження рівня стресу та тривожності, а також для створення психологічно безпечного навчального простору.

Основні ефекти прослуховування музики та релаксаційних практик:

- Емоційна стабілізація – сприйняття спокійної, гармонійної музики сприяє зниженню психоемоційного напруження та тривожності.

- Покращення концентрації та уваги – регулярні музичні релаксації допомагають відновлювати когнітивні ресурси та підвищувати ефективність навчальної діяльності.

- Формування позитивного настрою та мотивації – музика впливає на психоемоційний стан учнів, стимулює внутрішню активність та бажання брати участь у навчальному процесі.

- Підвищення психофізіологічної стійкості – музичні релаксації сприяють нормалізації дихання, серцевого ритму та загального тону організму, що важливо для адаптації до навчальних навантажень.

У практичному застосуванні цей метод включає:

- 1) Музичні паузи під час уроків – короткі 3–5-хвилинні сеанси прослуховування музики для відновлення уваги та зняття напруження;

- 2) Медитативні музичні сесії – поєднання спокійної музики та дихальних вправ для релаксації та концентрації;

- 3) Музичні сеанси після стресових подій – використання музики для відновлення психоемоційної рівноваги після іспитів, тестувань або конфліктних ситуацій.

Таким чином, прослуховування музики та музичні релаксації є ефективним інструментом психоемоційної підтримки в освітньому середовищі, який забезпечує відновлення внутрішньої рівноваги, підвищує когнітивну активність та сприяє гармонійному розвитку особистості. Цей метод легко інтегрується у навчальний процес і може бути використаний як окремо, так і у поєднанні з активними методами музичної терапії.



У сучасних навчальних закладах інтеграція музичної терапії потребує комплексного підходу, який включає: підготовку фахівців, методичну підтримку педагогів, адаптацію програм до вікових особливостей та психоемоційного стану учнів, а також оцінку ефективності впроваджених практик. Такий підхід дозволяє створити психологічно безпечне та підтримувальне середовище, що сприяє не лише навчальній діяльності, а й формуванню гармонійної особистості.

Психологічна підтримка в освітньому середовищі – це комплекс системних заходів і методів, спрямованих на забезпечення психоемоційного благополуччя, соціально-психологічного розвитку та адаптації учнів, студентів і педагогів, підвищення їхньої психологічної стійкості та навчальної мотивації. У цьому контексті музична терапія виступає ефективним засобом психологічної підтримки, оскільки через активне або рецептивне використання музики вона сприяє зниженню рівня тривожності, відновленню психоемоційної рівноваги, розвитку емоційного інтелекту та формуванню творчого потенціалу учнів і педагогів.

Музична терапія у навчальних закладах реалізується через різноманітні методики, які можна адаптувати для різних вікових груп, форм навчання та психоемоційного стану учнів. Найбільш ефективні методики поділяються на активні та рецептивні.

1. Активні методи

Ритмічні вправи:

- Короткі вправи на початку уроку або семінару для налаштування уваги та психоемоційної готовності;
- Виконання ритмічних послідовностей руками, ногами або інструментами під музичний супровід;
- Ігри з використанням барабанів, маракасів або підручних музичних інструментів.



Ефект: покращення концентрації, зняття психоемоційного напруження, розвиток координації.

Музичні ігри та імпровізації:

- Групові музичні вправи, де учні імпровізують на інструментах або голосом;

- Музичні колективні ігри на взаємодію та творчість;

- Імпровізації на задану тему або емоційний стан.

Ефект: розвиток творчого потенціалу, емоційної виразності, соціальних навичок та комунікації.

Музично-психологічні практикуми для педагогів:

- Ритмічні і вокальні вправи для зняття професійного стресу;

- Групові музичні імпровізації для розвитку командної взаємодії та емоційної підтримки;

- Використання музики для саморегуляції під час навчального процесу.

Ефект: профілактика емоційного вигорання, підвищення психологічної стійкості та мотивації викладачів.

2. Рецептивні методи

Прослуховування музики та музичні релаксації:

- Короткі музичні паузи під час уроків для відновлення уваги та зняття напруження;

- музично-медитативні сеанси з дихальними та релаксаційними вправами;

- Використання музики після стресових ситуацій (іспити, конфлікти, інтенсивні заняття).

Ефект: стабілізація психоемоційного стану, зниження рівня тривожності, відновлення психофізіологічної рівноваги.

Індивідуальні та групові сеанси музичної терапії:

- Індивідуальні консультації з використанням музичних вправ для конкретних психоемоційних проблем учнів;



- Групові заняття, що поєднують музику, рух та психотерапевтичні техніки для формування соціальної згуртованості.

Практичні аспекти інтеграції

- Програми музичної терапії повинні враховувати вікові особливості, психоемоційний стан та рівень підготовки учнів;

- Регулярність занять (2–3 рази на тиждень) підвищує ефективність психоемоційної підтримки;

- Поєднання активних та рецептивних методів забезпечує гармонійний розвиток особистості, відновлення психоемоційного стану та формування творчого потенціалу.

У сучасному освітньому середовищі, що характеризується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, інформаційною перенасиченістю та соціальною нестабільністю, особливої актуальності набуває пошук ефективних і гуманістично-орієнтованих засобів психологічної підтримки учасників освітнього процесу. У цьому контексті музична терапія постає як важливий додатковий психолого-педагогічний інструмент, що доповнює традиційні форми психологічного супроводу, не замінюючи їх, а підсилюючи загальну ефективність.

Значення музичної терапії полягає у її здатності забезпечувати м'який, ненасильницький вплив на психоемоційний стан особистості через універсальну мову музики, яка не потребує вербального опосередкування. Це особливо важливо в освітньому середовищі, де не всі учні та студенти готові відкрито вербалізувати власні переживання, тривоги чи стресові стани. Музична терапія створює психологічно безпечний простір для емоційного самовираження, саморегуляції та відновлення внутрішньої рівноваги. Крім того, музична терапія сприяє формуванню позитивного емоційного клімату в навчальних колективах, розвитку емоційного інтелекту, підвищенню рівня соціальної взаємодії та згуртованості учасників освітнього процесу. Вона



ефективно знижує рівень тривожності, запобігає емоційному вигоранню як у здобувачів освіти, так і у педагогів, що є важливим чинником збереження психічного здоров'я в умовах тривалого стресу. Музична терапія в сучасному освітньому середовищі виконує підтримувальну, профілактичну та розвивальну функції, сприяючи гармонійному розвитку особистості, психологічній стабільності та підвищенню якості навчального процесу. Її інтеграція в систему психологічної підтримки освіти є науково обґрунтованою та соціально доцільною.

Висновки. Проведений аналіз теоретичних та практичних досліджень свідчить, що музична терапія є потужним інструментом психологічної підтримки в освітньому середовищі. Вона забезпечує цілісний вплив на психіку, емоційний стан та поведінку учнів, студентів і педагогів, сприяє розвитку емоційного інтелекту, творчих здібностей та когнітивних процесів.

Розглянуті методи музичної терапії – ритмічні вправи, музичні ігри та імпрровізації, прослуховування музики та музичні релаксації – доводять свою ефективність як для регуляції психоемоційного стану, так і для підвищення навчальної мотивації та формування соціально-психологічної компетентності. Системне впровадження цих методів у навчальний процес сприяє створенню психологічно безпечного, підтримувального та гуманістично орієнтованого освітнього середовища.

Музична терапія виступає не заміною традиційних методів психологічної підтримки, а інтегрованим засобом, який доповнює педагогічні та психологічні технології, підвищуючи їхню ефективність. Вона має універсальний характер і може застосовуватися для різних вікових груп, типів закладів освіти та форм навчання, включно з інклюзивним і дистанційним навчанням.



Список джерел

1. Ваганова Н. А., Гулько Ю. А., Моляко В. О. Функціонування творчого мислення в інформаційно-віртуальному просторі суб'єкта : монографія. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 194 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/eprint>
2. Василевська-Скупа Л. П., Швець І. Б., Остапчук Л. О. Шляхи формування національної самосвідомості підростаючого покоління засобами українського музичного мистецтва. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2022. Вип. 204. С. 99–103.
3. Грищенко І. Д. Хоровий спів як інструмент психологічної реабілітації у воєнний час. *Південноукраїнські мистецькі студії*. 2025. № 9. С. 56–60. URL: <https://artstudies.pdpu.edu.ua>
4. Деніжна І. О., Петухова І. О., Сова М. О. Психологія творчості : навч. посіб. Ірпінь : Державний податковий університет, 2022. 392 с.
5. Добровольська Р. О. Музична терапія як здоров'язберезувальна технологія в освіті: український досвід. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 3. С. 27–32. URL: <https://journals.kpdi.in.ua>
6. Добровольська Р. Феноменологія поняття «музична терапія» в сучасному науковому дискурсі країн Європи та США. *Наука і освіта*. 2024. № 1. С. 17–21. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua>
7. Дудик Р. В. Музикотерапія як чинник психолого-педагогічного впливу на емоційно-вольову сферу школярів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. Вип. 16. С. 64–81. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/794>
8. Дудик Р. Музичне сприйняття школярів на основі інтеграції мистецтв. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. 48. С. 86–91.



9. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посіб. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
10. Карпенко О. О. Здоров'язбережувальні технології у вокальній практиці : метод. посіб. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна, 2020. 59 с.
11. Кравцова Н. Є., Швець І. Б., Василевська-Скупа Л. П. Особливості корекції психофізіологічного стану та соматичного здоров'я людини засобами вокалотерапії. *Наукові записки УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 31. С. 17–23. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua>
12. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. 2-ге вид., переробл. і допов. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
13. Курапов А. О., Льошенко О. А., Волинець В. О. Практикум із загальної психології. Модуль «Уява, емоції, воля» : метод. реком. Київ : ДІА, 2022. 256 с.
14. Плаксіна О. Ф. Музична терапія як один із засобів оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22, т. 2. С. 47–49. URL: <http://www.innovpedagogy.od.ua>
15. Швець І., Василевська-Скупа Л., Кравцова Н. Музична терапія як метод навчання та розвитку молодших школярів за умов воєнного стану. *Мистецтво в культурі сучасності: теорія та практика навчання*. 2023. Вип. 1. С. 13–20.