допомагає дітям подолати внутрішні бар'єри, навчитися розуміти себе й інших, а також формує основу для майбутньої успішної соціалізації. Подальші дослідження у цьому напрямі можуть бути пов'язані з розробкою програм інтеграції арт-терапії у навчальний процес, підготовкою педагогів і психологів до використання арттерапевтичних технологій, а також із вивченням довготривалих результатів впливу творчої діяльності на розвиток комунікативної компетентності та емоційного благополуччя дітей.

Література

1. Бондар Л. М. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку // *Педагогічний пошук*. 2014. № 1. С. 54-57.
2. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Умань: Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», 2013. 150 с.
3. Калька Н., Одинцова Г. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. [Колективна монографія]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 283с.
4. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. 232 с.
5. Кириченко Р.В. Комунікативний потенціал особистості студентів вищих технічних навчальних закладів. Вісник Одеського національного університету ім. І.І. Мечникова. Психологія. Том 17. Випуск 8(20). Одеса, 2012 р. С.91-97

УДК
159.9.07

РИММА КИРИЧЕНКО, ЯЩЕНКО АНАСТАСІЯ
Київський національний університет технології та дизайну, Україна

ІМПРОВІЗАЦІЙНА МУЗИКОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ГАРМОНІЗАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Мета. *Розкрити можливості імпровізаційної музикотерапії як методу емоційної гармонізації, когнітивної інтеграції та розвитку творчого потенціалу здобувачів освіти.*

Ключові слова: *імпровізаційна музикотерапія, креативність, емоційна регуляція, катарсис, самовираження, психокорекція, здобувачі освіти.*

Постановка завдання. Сучасна система освіти спрямована на формування цілісної, гармонійно розвиненої та креативної особистості, здатної до самовираження й ефективної комунікації в

мінливих умовах сучасного світу. У цьому контексті особливого значення набувають інноваційні методи педагогічного впливу, зокрема використання музикотерапії як засобу гармонізації емоційного стану та стимулювання творчого потенціалу здобувачів освіти.

Імпровізаційна музикотерапія, що поєднує елементи творчої самореалізації, спонтанного музикування та емоційного самовираження, відкриває нові можливості для розвитку креативності, внутрішньої рівноваги й психологічного комфорту особистості. Застосування цього методу у навчально-виховному процесі сприяє підвищенню мотивації до навчання, формуванню позитивного емоційного клімату та створенню умов для самопізнання й саморозвитку.

Отже, дослідження імпровізаційної музикотерапії як методу гармонізації та розвитку креативності здобувачів освіти є своєчасним і має важливе теоретичне та практичне значення для сучасної педагогічної науки і практики.

Методи дослідження. У дослідженні використано методи теоретичного аналізу, синтезу, порівняльного вивчення активних і рецептивних форм музикотерапії, а також спостереження за учасниками під час імпровізаційних занять. Застосовано синергетичний підхід, який дає змогу розглядати імпровізацію як систему, здатну до самоорганізації. Гармонія у цьому процесі виникає спонтанно, завдяки взаємодії творчих елементів і внутрішнього емоційного досвіду.

Результати дослідження Методологічною основою нашого дослідження є концепції гуманістичної психології. К. Роджерс, А. Маслоу розглядають творчість як необхідну умову самореалізації людини. Важливими є й підходи арттерапії В. Литвиненко, Н. Калька, де мистецтво постає засобом емоційного самовираження, пізнання власного внутрішнього світу й подолання психологічних бар'єрів [3].

Імпровізація – це явище універсальне, вона має місце у філософській, психолого-педагогічній та технічній науках, у різних сферах повсякденності, однак найкраще себе реалізує у мистецтві. Етимологія терміну «імпровізація» (від латин. improvises – непередбачуваний, ex improvise – без підготовки) вказує на раптовість як головну ознаку процесу імпровізації. При цьому імпровізація в художньому виконавстві розглядається як «творчість з ходу», без попередньої підготовки [2]. Імпровізаційна музикотерапія спирається на принципи активної музикотерапії, де учасник є не спостерігачем, а творцем музичного процесу. Така діяльність сприяє глибшому самоусвідомленню, гармонізації між свідомим і несвідомим, а також підвищенню рівня емоційної стабільності. Музична імпровізація об'єднує мислення, слухання та виконання в єдиний творчий акт, який

потребує концентрації уваги та свободи одночасно. Під час імпровізації активізується взаємодія між півкулями мозку: ліва відповідає за логічну структуру, права – за емоційно-образний зміст. Така нейронна синхронізація сприяє розвитку асоціативного мислення, уяви та гнучкості сприйняття.

Для здобувачів освіти музична імпровізація є засобом формування швидкої реакції, гнучкості мислення, уміння приймати нестандартні рішення та творчо підходити до вирішення навчальних завдань. Цінність дитячої музичної імпровізації полягає не в умінні створювати будь-які конструкції, а в потребі й готовності цих учнів до вираження свого душевного стану, важливої думки, вражень. І саме через музичну гру вони висловлюють світ своїх захоплень, настроїв, розвивають власну індивідуальність і емоційність[2].

Музика, створена «тут і тепер», є потужним каналом емоційного самовираження. У процесі імпровізації людина отримує можливість звільнитися від накопиченої напруги, відреагувати пригнічені емоції, пережити їх у безпечний спосіб. Саме цей процес має катарсичний ефект – очищення через вираження. Особливо важливим це є для дітей і молоді: імпровізація дає можливість виявити почуття, які складно висловити словами, допомагає позбутися тривожності й відчути внутрішню рівновагу. Колективні імпровізації створюють атмосферу довіри й прийняття. Завдяки спільному ритму, темпу, динаміці формується стан психологічної безпеки та взаємної підтримки [1]. Участь у музичних імпровізаціях сприяє самопізнанню, розвитку ініціативності, комунікабельності та емпатії. Імпровізація розвиває уяву, гнучкість мислення, а також здатність до саморегуляції. Через творче самовираження людина усвідомлює власну індивідуальність і цінність, що позитивно впливає на самооцінку та мотивацію до навчання. У педагогічній практиці імпровізаційна музикотерапія підвищує згуртованість колективу, зміцнює почуття єдності, довіри та взаємоповаги між учасниками [5]. Імпровізаційна музикотерапія може здійснюватися у різних формах:

- інструментальні діалоги – спілкування звуками між учасниками;
- вокальні імпровізації, які розкривають індивідуальність голосу;
- рухові імпровізації, що поєднують музику, пластику й емоцію;
- створення звукових образів настрою («мелодія радості», «музика спокою» тощо), які допомагають усвідомити й трансформувати власний емоційний стан.

Такі практики розвивають увагу, координацію, емоційну чутливість, підвищують рівень енергії, мотивації й внутрішнього балансу.

Імпровізаційна музикотерапія може ефективно застосовуватися в освітньому середовищі для:

- зниження тривожності перед іспитами;
- адаптації першокурсників до нового соціального середовища;
- профілактики емоційного вигорання;
- розвитку креативності й самореалізації майбутніх педагогів, дизайнерів, психологів.

Її інтеграція в освітній процес сприяє формуванню емоційно зрілої, гармонійної й творчої особистості, здатної до ефективної комунікації та саморозвитку. За результатами дослідження Р. Кириченко, Д. Білоцької встановлено, що музика, яка оточує нас всюди і супроводжує щодня, допомагає сублімувати та пережити емоції, не накопичуючи їх у собі, здатна посилювати емоції, благотворно впливає на мислення та розвиток творчих здібностей, має терапевтичний ефект. Із найрізноманітнішої музики, на підставі своїх переваг, людина сама вибирає яку музику слухати. Вплив музики на психіку людини в першу чергу залежить від самої людини, її характеру, особистісних якостей, життєвого досвіду та емоцій, а також від соціальної ситуації її існування. Музика впливає на людину, виховує її почуття, формує смаки. Музика – цінний інструмент, який може позитивно впливати на життя студентів. Вона може покращити їх емоційний стан, соціальні зв'язки та особистісний розвиток [3].

Висновки. Імпровізаційна музикотерапія є ефективним засобом емоційної гармонізації та розвитку креативності здобувачів освіти. Вона активізує когнітивну діяльність, розвиває уяву, емпатію й саморегуляцію. Процес імпровізації виконує катарсичну функцію, сприяючи зниженню психоемоційної напруги. Практичне впровадження імпровізаційних занять підвищує колективу згуртованість, відкритість і внутрішню мотивацію студентів. Імпровізаційна музикотерапія є дієвим інструментом формування гармонійної, творчої та стійкої до стресу особистості в умовах сучасної освіти.

Література

1. Гриневич О. М. Психологічні аспекти музикотерапії у роботі з молоддю. Психологія і суспільство. 2022. №2. С. 87-93.
2. Денисюк І. С. Музична імпровізація: від учителя до учня. Мистецтво та освіта, 2016. № 2. С. 18-21.
3. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії. Львів: ЛДУВС, 2020. 232 с.
4. Кириченко Р.В., Білоцька Д.В. Музика як мистецтво анотованого сенсу. Інтеграція науки і освіти: розвиток культурних і креативних індустрій: збірник матеріалів ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції / ред: М.А. Кулиняк, Д.С. Черняк. Київ: КНУТД, 2024. С.186-190.
5. Шуляр В. І. Музикотерапія як педагогічна інновація в системі літературної освіти. Вересень, №1 (92), 2022. С.5-24.