

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-14

УДК 159.9:78+159.942

Г. С. КЛІМУШЕВА (Клімушева Ганна Сергіївна)

*аспірантка кафедри загальної психології**Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна**майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна**E-mail: subbdominanta31@gmail.com**https://orcid.org/0009-0007-4019-4646*

С. Г. ЯНОВСЬКА (Яновська Світлана Германівна)

*кандидат психологічних наук,**доцент ЗВО кафедри прикладної психології**Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна**майдан Свободи, 4, м. Харків, Україна**E-mail: syanovskaya@karazin.ua**https://orcid.org/0000-0002-5439-5269*

П. І. ТЕЦЬКА (Тецька Поліна Ігорівна)

*магістр психології, Україна**E-mail: kkerodnik@gmail.com**https://orcid.org/0009-0008-1223-3561*

М. Ф. ОБРАЗКОВА (Образкова Мар'яна Фуадівна)

*магістр психології, Україна**E-mail: probudzheni@gmail.com**https://orcid.org/0009-0007-7849-0299*

Б. Ю. СІНЧЕНКО (Сінченко Богдан Юрійович)

*магістр музичних мистецтв, композитор, аранжувальник, Україна**E-mail: bobdanmms@yahoo.com**https://orcid.org/0009-0005-3903-6558*

ТЕОРЕТИЧНА ОСНОВА РОЗРОБКИ МУЗИЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено поєднання психологічних і музикознавчих концепцій, що лягли в основу розробки музично-сюжетного циклу, вибудованого за мотивами мономіфу Дж. Кемпбелла «Шлях героя». На тлі сучасних тенденцій у музикотерапії показано, що попри зростання інтересу до музичного впливу, майже відсутні цілісні структуровані програми, які використовують саме принципи сюжетності. Актуальність такого підходу пов'язана зі зростанням емоційної виснаженості, відчуття безсилля й невпевненості серед громадян України та обмеженим доступом до індивідуальної психотерапії, що посилює потребу у масових, технологічно доступних засобах саморегуляції. Розроблений цикл інтегрує музику як повсякденний і зрозумілий більшості інструмент впливу на емоції, методи активної уяви, елементи кататимно-імагінативної терапії у вербальних інструкціях та архетипіку «Шлях героя». Стимульний матеріал орієнтований на м'який, недирективний вплив: сюжет і музика послідовно архетипують та поступово змінюють емоційний фон слухача. Окремо описано технічні засади створення циклу із застосуванням сучасних цифрових технологій, логіку побудови голосових інструкцій і роль тиші як важливої екзистенційної паузи в процесі переживання. Матеріал оформлено як програмний аудіоцикл із восьми послідовних вербально-музичних фрагментів загальною тривалістю 29 хвилин; кожен відповідає певному етапу символічної подорожі героя — від входу в уявний простір, прояснення запиту й пошуку ресурсів до кульмінаційного подолання внутрішнього опору, переживання трансформації та повернення в оновлену буденність. Деталізовано принципи добору тональностей, темпів, фактури, тембрів та алгоритмічних шумових патернів, а також підходи до формулювання голосових настанов, які мають підтримувати відчуття безпеки, сприяти імагінації, емоційному «контейнуванню» та рефлексії. Ситуативна ефективність циклу попередньо підтверджена результатами пілотного дослідження ($n = 86$), у якому зафіксовано зростання позитивних емоцій і самооцінки та зниження рівня тривоги й гострих депресивних переживань після одноразового прослуховування (Klimusheva, Yanovskaya, Tetska, Turenko, 2025). Окреслено потенціал застосування розробленого музикотерапевтичного інструменту в індивідуальній та груповій роботі, онлайн-форматах, освітніх і профілактичних програмах, а також перспективи подальших емпіричних досліджень сюжетної рецептивної музикотерапії в українському контексті.

Ключові слова: музикотерапія, музична композиція, активна уява, голосові інструкції, емоційна регуляція, психічне здоров'я, "Шлях героя".

Вступ

Постановка проблеми

Сучасне суспільство, зокрема в Україні, наразі стикається зі збільшенням кількості людей, які

відчувають пригніченість, невпевненість у собі, труднощі з емоційною регуляцією та опором до змін. Традиційні методи психологічної допомоги мають певні обмеження у роботі із цими питаннями, перед усе через

Як цитувати: Клімушева, Г.С., Яновська, С.Г., Тецька, П.І., Образкова, М.Ф., Сінченко, Б. Ю. (2025). Теоретична основа розробки музичної композиції для регуляції психоемоційних станів особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 79, 113-123. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-14>

In cites: Klimusheva H., Yanovskaya S., Tetska P., Obrazkova M., Sinchenko B. (2025). The theoretical basis for developing a musical composition for the regulation of an individual's psycho-emotional states. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, 79, 113-123. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-79-14> (in Ukrainian)

© Клімушева, Г.С., Яновська, С.Г., Тецька, П.І., Образкова, М.Ф., Сінченко, Б. Ю., 2025, CC BY 4.0 license

недоступність такої взаємодії на широку аудиторію. Проблема також полягає в тому, що методи регуляції емоційних станів досі не впроваджені на системному рівні. Це пояснює актуальну необхідність розробки інструментів, які були б доступними та ефективними для більшості населення України, навіть за умов відсутності досвіду взаємодії з психологом або нестачу фінансової чи технічної можливості для отримання психологічної допомоги. Прикладом такого інструменту може виступати музика, адже прослуховування музики є поширеним та приємним способом відпочинку для більшості людей, що не мають обмежень слухового сприйняття.

Логічним та актуальним є розроблення методів, які використовують музику та можливості психіки, як інструменти для покращення емоційного стану та активізації внутрішніх регулятивних ресурсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Останнім часом можна бачити помітне зростання інтересу до музикотерапії як до ефективного засобу покращення психоемоційного стану, зниження стресу, тривожності, депресії, покращення сну та підвищення якості життя (Rossi et al., 2024; He, 2024; Kanzler et al., 2023; Крет, Левчук, 2021). Музичний вплив активно впроваджується у клінічну практику, освіту, соціальні програми, а також використовується для підтримки психічного здоров'я у кризових ситуаціях, зокрема з військовими, людьми з деокупованих територій, особами із хронічними захворюваннями, дітьми із особливими освітніми потребами, людьми похилого віку, а також для профілактики професійного вигорання (Ярошенко, 2024; Dawsh et al., 2024; Полубоярина, Пляка, 2023; Chen, 2023; Zaretska, Makarenko, 2023).

Сучасні дослідження підтверджують, що музика має потужний вплив на емоційний стан, фізіологічні реакції та когнітивні процеси, зокрема здатна впливати на частоту дихання і серцебиття, впливати на процеси запам'ятовування, і навіть виступати захисним механізмом психіки (Plokhikh, Kadukha, 2021; Burić, 2021; Plokhikh et al., 2020; Trimble, Hesdorffer, 2017). Відзначаються також акомодативний, релаксаційний, концентруючий та стимулюючий ефекти музики, що робить її універсальним інструментом для підтримки психоемоційного балансу (Myers-Coffman, 2024; Крет, Левчук, 2021).

Окрім універсальності та потужності впливу, популярність музикотерапії зумовлена також її доступністю, відсутністю виявлених побічних ефектів та можливістю індивідуалізованого підходу. Саме тому науковці особливу увагу приділяють ролі музичних уподобань, які здатні підсилити терапевтичний ефект (Rossi et al., 2024; Plokhikh et al., 2020).

Водночас, аналіз сучасної літератури показує, що більшість методик зосереджені в першу чергу на активній музикотерапії (імпровізація, спів, гра на інструментах), інколи інтегровані з іншими видами мистецтва, що зазвичай потребує інвентаря, умов, наявності спеціаліста та інколи хоча б базових навичок, що може викликати опір перед використанням даного інструменту на широку аудиторію (Полубоярина, Пляка, 2023). Натомість серед рецептивних засобів музичного впливу (прослуховування музики) переважають окремі

точкові рекомендації направлені на певний емоційний стан, як-то рекомендації для релаксації або тонізації. Такий підхід є більш зручним, доступним і має значний ефект, як показують експерименти дослідників, в тому числі і вітчизняних (Myers-Coffman, 2024; He, 2024; Zaretska, Makarenko, 2023; Bonny, 2001).

Але слід зауважити, що не всі емоційні стани піддаються безпосередній регуляції, через свою інтенсивність та підвищену суб'єктивну важливість. Сильна агресія або тривога, горе, відчай, пригніченість інколи мають настільки великий вплив на психіку людини, що будь-які заспокійливі або релаксаційні інтервенції матимуть скоріше зворотний ефект і підвищуватимуть дратівливість та напругу (Dawsh et al., 2024; Sharman, Dingle, 2015; Van den Tol, Edwards, 2011). Рішенням в даному випадку може стати поетапний вихід із певного стану: процес, за якого музика, перш за все, відображатиме та контейнуватиме актуальний афект, а вже потім поступово знижуватиме рівень його впливу. Дані міркування розкривають потребу у розробці поетапних музичних рецептивних методів із використанням уяви як важливого компоненту суб'єктивного проживання і обробки досвіду. В такому ж напрямку є сенс розглядати корекцію самооцінних показників, як більш сталих психічних структур.

Найбільш близьким до такого підходу є метод керованих образів у музиці (*Guided Imagery and Music, GIM*) Гелен Бонні, який поєднує музику з активною уявою та вербальним супроводом. Проте навіть у цьому методі акцент робиться на окремих композиціях передбачених для певних емоційних станів, а не на цілісній сюжетній структурі, яка може бути підпорядкована поетапному досягненню конкретної мети впливу (Воппу, 2001).

Отже, у сучасній науковій літературі практично відсутні дослідження, присвячені саме вивченню музичного матеріалу побудованого за принципами поетапного розгортання скерованого сюжету, що поєднує музику, вербальні настанови та уяву. Саме тому ці прийоми було обрано для розробки музико-сюжетної композиції як можливість інтегрувати різні методи роботи, зокрема кататимно-імагінативну терапію, музичну композицію та сучасні вербальні техніки для досягнення глибшого терапевтичного ефекту (Котье-Бірнбахер et al., 2025; Zeig, 2013; Bonny, 2001; Västfjäll, 2001).

Метою статті є теоретичне обґрунтування розробки сюжетного музикотерапевтичного циклу, що складається з сюжету (в даному випадку мономіфу "Шлях героя"), методів роботи з уявою, музичної композиції та вербальної інструкції.

Виклад основного матеріалу. Сучасність все частіше звертається до методу музикотерапії як доступного і водночас ефективного засобу покращення психоемоційного стану, що підтверджуються численними дослідженнями впливу музики на розлади настрою, сну, когнітивних здібностей і на загальне благополуччя людей (Rossi et al., 2024; He, 2024; Kanzler et al., 2023; Крет, Левчук, 2021). Музика на думку дослідників здатна впливати на дуже глибокі, ранні системи мозку, не маючи при цьому протипоказань або побічних негативних наслідків (Dawsh et al., 2024; Chen, 2023). Саме така універсальність цього інструменту стала

головним аргументом у використанні його при розробці стимульного матеріалу націленого на відновлення емоційної рівноваги та цілеспрямованої регуляції самооцінки.

Для більш чіткого та керованого ефекту від музичної стимуляції, було вирішено додатково задіяти такий особистісний психічний ресурс слухача, як уява. В основі цього підходу лежить одразу декілька теоретичних концепцій, що виросли з методу розробленого Карлом Юнгом – “методу активної уяви”, одного з ключових інструментів внутрішнього пошуку в школі аналітичної психотерапії (McNiff, 1998; Jung, 1968). На думку аналітика метод дозволяє людині встановлювати діалог із глибинними несвідомими шарами психіки, що залягають в основі емоціонування та поведінки. Метод передбачає, що завдяки активній уяві індивід може на символічному рівні відтворювати, переживати та інтегрувати внутрішні образи, архетипи та сюжети, що викликають певні складнощі в житті (Jung, 1968).

На основі цього методу Ханскарлом Лейнером було розроблено підхід кататимно-імагінативної терапії (від грец. *katá* — відповідний; від лат. *imago* — образ), що передбачав більш керовану імагінацію, процес при якому людина отримує можливість переживати внутрішню реальність через уявні образи під впливом вербальних настанов терапевта, які у цей час відсутні у сенсорному середовищі. Даний метод відкриває доступ до неусвідомлених переживань, і дає змогу досліджувати власні пригнічені бажання, внутрішні конфлікти та проігноровані ресурси до їх вирішення, інтегруючи несвідомі процеси у свідоме поле. Метод обґрунтовано рядом досліджень по роботі з невротичними та психосоматичними розладами, кризовими станами, в якості особистісного розвитку та у роботі з дітьми (Котье-Бірнбахер et al., 2025; Turetska, Yaskevych, 2022; Горобець, 2021). На відміну від повсякденно процесу роботи уяви, імагінація є більш чітко спрямованою за рахунок ресурсів психотерапевта, тому цей метод використовується з ціллю покращення емоційного стану та інтеграції внутрішніх ресурсів, що і аргументує його застосування в розробці (Горобець, 2021).

Нарешті, найважливішим при формуванні циклу, було ґрунтування на “Методі керованих образів в музиці” (*Guided Imagery and Music, GIM*) представлений у роботах науковиці Гелен Боні, яка вперше запропонувала поєднати керовану імагінацію з музичним стимулом. Він полягає у поєднанні музики з текстовим супроводом, який допомагає слухачеві зануритися у стан активної і в той же час керованої уяви і зосередитися на образах, що виникають у відповідь на музику, а терапевт за допомогою вербальних інструкцій підтримує та спрямовує цей процес (Bonny, 2001). Таке поєднання музики та тексту сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів, обробці емоційних станів та розвитку саморефлексії, що підтвердили подальші дослідження вербальних інструкцій в музикотерапії (Nelligan, McCaffrey, 2020).

Як можна побачити з огляду методів, як музика, так і уява, що скерована вербальними інструкціями виступають як потужні стимули, що зачіпають глибинні структури психіки і здатні ефективно впливати на стан людини і саме тому вони стали методологічною базою

всієї розробки циклу. Дослідження як кататимно-імагінативних методів так і керованих образів у музиці показали себе в якості ефективного інструмента для роботи з емоційними і психічними станами, самопізнанням та особистісним зростанням (Котье-Бірнбахер et al., 2025; Turetska, Yaskevych, 2022; Bonny, 2001; McNiff, 1998).

Але слід зауважити, що однією з головних проблем у роботі з людьми зі зниженою емоційною регуляцією та самооцінкою є їхній опір до корекційних змін, зокрема і за допомогою психологічних інтервенцій, попри наявну потребу (Berthold-Losleben, 2021; Sharman, Dingle, 2015; Van den Tol, Edwards, 2011). Дослідження вказують, що ефективність музикотерапевтичного впливу значною мірою залежить від відповідності стимульного матеріалу поточному емоційному стану слухача (Rossi et al., 2024; Plokhikh et al., 2020). Зазначається, що музика, яка резонує з внутрішнім станом людини, може викликати полегшення, наприклад: агресивна музика допомагає знижувати рівень гніву, а сумна – полегшує переживання пригніченості (Rossi et al., 2024; Berthold-Losleben, 2021; Sharman, Dingle, 2015; Västfjäll, 2001).

Вітчизняні автори також відмічають, що ідентифікація із художнім образом музичного твору, співпереживання емоційних станів та рефлексія власного досвіду через музику є ключовими механізмами сприйняття музичного матеріалу (Крет, Левчук, 2021). Логічно витікає, що сюжетна організація музичного матеріалу, в силу своєї різноплановості, надає ширші можливості ідентифікації та занурення у власні переживання. А процес рефлексії своїх афектів полегшується тим, що обробка переживань відбувається за допомогою проекції власних почуттів на символічний образ “героя” композиції, що дозволяє більш відсторонено та критично рефлексувати сутність корекційних етапів і досвіду пов’язаного з ними (McNiff, 1998; Jung, 1968).

Тож для розробки стимульного матеріалу було обрано саме поєднання вербальних інструкцій та музичних стимулів об’єднаних сюжетною лінією, саме в цілях поетапної корекції стану від того, в якому слухач приходить на початку занурення до більш зрівноваженого і гармонійного, з подальшою інтеграцією отриманого емоційного досвіду (Berthold-Losleben, 2021; McNiff, 1998). Такий підхід м’яко спрямовує слухача у напрямку регуляції стану, поступово індукуючи настрій музики у його емоційну сферу (Sharman, Dingle, 2015; Västfjäll, 2001).

В якості сюжету було обрано інтерпретацію мономіфу Джозефа Кемпбелла “Шлях героя”, який з прадавня лежить в основі багатьох міфів, казок, літературних творів та кіно в різних культурах світу (Тюріна, Кудрик, 2025; Boichuk, Kazachiner, 2021). Автор і дослідник міфології узагальнив його у своїй праці “Тисячолікий герой”, описавши як подорож героя, що залишає звичний світ, має страхи, зустрічає перешкоди, долає їх і проживає трансформацію, після чого повертається з новим досвідом (Boichuk, Kazachiner, 2021; Campbell, 2010). В аналітичній психології цей сюжет використовується як метафора процесу індивідуалізації – особистісного розвитку, подолання людиною внутрішніх та зовнішніх перешкод або криз,

задня досягнення нового рівня самоусвідомлення та покращення якості життя (Тюріна, Кудрик, 2025).

Важливо зазначити, що для такого розробленого стимульного матеріалу також важливим є і сам архетип героя, що впливає на формування “Я-концепції” і моральних орієнтирів, завдяки своєму ціннісному соціокультурному змісту. Саме тому він був обраний в якості сюжетної “архітектури” циклу, що має спонукати до саморозвитку, регуляції і формування нових стратегій поведінки, актуалізуючи в уяві слухача його внутрішні ресурси, потенціал та ціннісні настанови (Васюк, Боженко, 2022; Тюріна, Кудрик, 2025). В свою чергу ідея “шляху” співвідноситься як із розгортанням конкретної кризової ситуації, так і з полотном всього життя людини, що дозволяє системно обмірковувати проблеми розвитку та соціалізації (Тюріна, Кудрик, 2025; Voichuk, Kazachiner, 2021; Мулярчук, 2019).

Даний сюжет може бути особливо актуальним для людей із пригніченістю, невпевненістю у собі та опором до змін, оскільки він символізує шлях подолання внутрішніх і зовнішніх бар’єрів, страхів та конфліктів. На цьому шляху відбувається формування цілей, пошук плану дій, розпізнавання ресурсів та врешті-решт, подолання перешкод. Як результат, людина переосмислює свою мету, можливості, мотивацію, обмеження, життєві сенси та покликання (Васюк, Боженко, 2022; Voichuk, Kazachiner, 2021; Мулярчук, 2019). А музика виступає в якості провідника, що сприяє зануренню у цей простір, заохочуючи уявляти власне життя як унікальний шлях героя (Вопны, 2001).

Підкріплює напрямок сюжетної лінії голос перед музичними фрагментами, що виконує функцію орієнтира, допомагаючи слухачеві зрозуміти, на якому етапі шляху він перебуває, які уявні образи можуть допомогти, які завдання важливо обробити, а також він відповідає за більш цілісне сприйняття подорожі. Як можна бачити з досліджень сприйняття голосу інтонації, швидкості, ритміка, тембр і гучність звучання голосу мають великий вплив на емоційний фон слухача (Nelligan, McCaffrey, 2020; Zeig, 2013). Тож голосова інструкція, записана жіночим спокійним голосом з додаванням атмосферних звукових ефектів, як-то легке відлауння для підсилення казковості та шпініння вінілового програвача – для створення атмосфери затишку, безпеки та “живої присутності”, це має сприяти зниженню тривоги і створенню підтримуючого середовища (Nelligan, McCaffrey, 2020; Belin et al., 2004).

Інструкції розроблялися відповідно до рекомендацій кататимно-імагінативної терапії та традицій недирективного методу вербальної психотерапії, розробленого Мілтоном Еріксоном. Зокрема, обидва підходи використовують широкую палітру настанов заснованих на художніх образах і метафорах, як інструментах м’якого впливу, а також створюють умови плавного занурення та виходу з процесу імагінації (Коттьє-Бірбахер et al., 2025; Turetska, Yaskevych, 2022; Zeig, 2013).

Після кожної голосової інструкції можна почути кілька секунд тиші перш ніж розпочнеться музичний матеріал, таким чином у стимульному матеріалі закладено час для відпочинку сенсорних систем, обробки і усвідомлення отриманої інформації і налаштування на новий етапу подорожі. Тиша з одного

боку створює простір без стимуляції, що сприяє більш збалансованій роботі нервової системи і покращує загальне сприйняття матеріалу, а з іншого – виступає своєрідним “екзистенційним вакуумом”, що може пробуджувати внутрішнє відчуття поклику, так би мовити “екзистенційною умовою буття собою” (Thanh-Mu, Bao, 2020; Мулярчук, 2019).

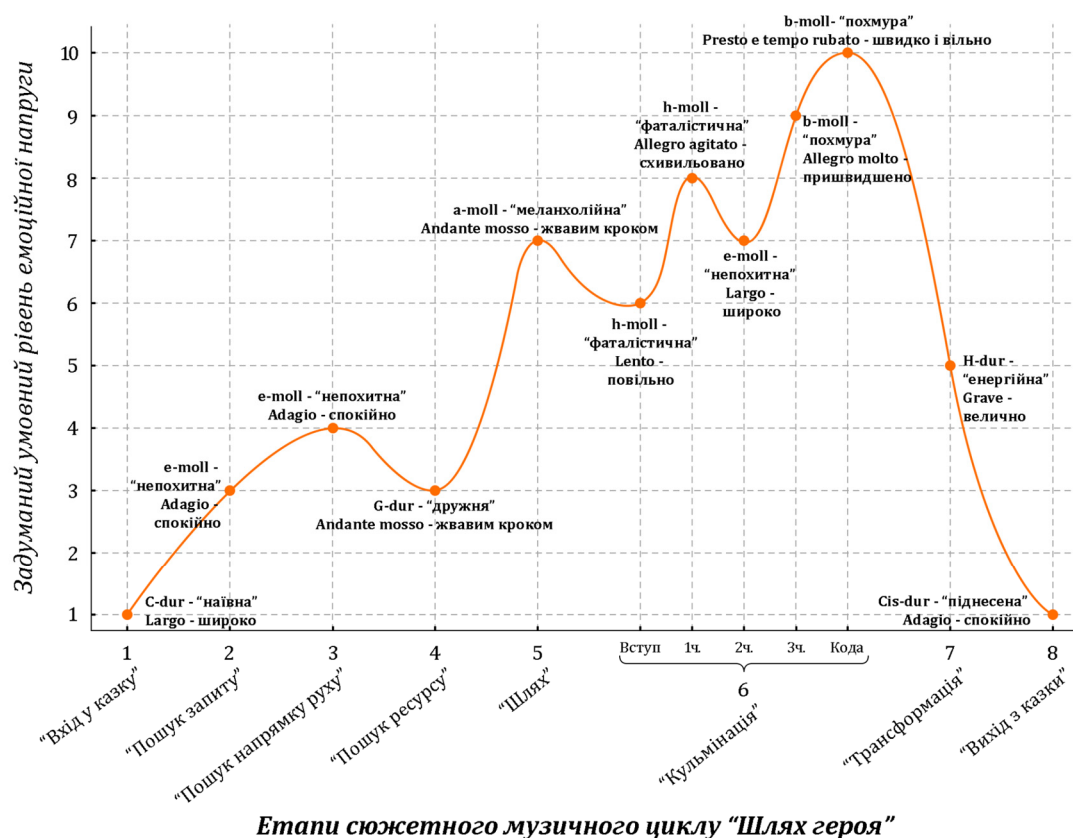
Опис стимульного матеріалу

Аудіозапис створено як цілісний музичний програмний цикл, який складається з восьми окремих вербально-музичних частин, що поєднані в єдину сюжетну лінію. У музикознавстві форма циклу передбачає, що його окремі частини також можуть розглядатися як самостійні твори (Sadiq, Jannu, 2023), це потенційно розширює можливості використання розробленого циклу. Кожен музичний епізод передає конкретний крок з архетипічної концепції “Шлях героя”, запрошуючи слухача уявно пережити відповідний етап (Voichuk, Kazachiner, 2021; Campbell, 2010). В цьому завданні додатково допомагає вербальна інструкція перед кожним з музичних фрагментів, озвучена жіночим голосом, що задає напрямок для роботи уяви.

Музичний стимульний матеріал було розроблено українським композитором та аранжувальником Богданом Сінченком за допомоги цифрової робочої аудіостанції *Studio One*, для розробки було задіяні бібліотеки тембрів *LABS* від *Spitfire Audio* та симфонічного оркестру *BBC*, що забезпечило широкую звукову палітру і стало важливим інструментом виразності у композиції (Roads, 2015). Розробка у *DAW (Digital Audio Workstation)* дозволила композитору варіювати тембри від м’яких низькочастотних до тривожних високочастотних струнно-смичкових інструментів, від сумних та теплих тембрів дерев’яних духових до гнітючих клічних тембрів – мідних духових та холодних і відсторонених тембрів електронної музики (Leider, 2004).

Також задіяна активна робота з темпами, фактурою, та алгоритмічними патернами, що покликані максимально точно та різнобарвно відобразити закладений сенс фрагментів стимульного матеріалу (Roads, 2015). Застосування постмінімалізму, культури “нової простоти”, репетитивних і адитивних технік, дозволило створити медитативний занурюючий настрій, що сприяє зосередженню на імагінації (Torun, 2023; Овсяннікова-Трель, 2021).

Вибір тональностей, який з одного боку є суб’єктивним вираженням кожного окремого миття, в той же час був побудований на тональних планах і семантичній традиції, що складалася у європейській музиці за останні століття. Одна з таких – це концепція характерів і настроїв тональностей Крістіана Шубарта, на якій до певної міри і ґрунтувався вибір тонального плану для сюжетної музичної композиції (Steblyn, 1996). Тональна структура циклу представлена наступним планом: *C-dur – e-moll – e-moll – G-dur – a-moll – b-moll – e-moll – b-moll – H-dur – Cis-dur* (див. рис. 1), який є відображенням як терцово-медіантової логіки ($C \rightarrow e \rightarrow G$), один з розновсюджених прийомів романтичної епохи в музиці, так і поступової хроматичної модуляції вгору ($b \rightarrow H \rightarrow Cis$), що за манерою ближче Вагнера (Steblyn, 1996). Такий підхід допомагає створити плавний перехід між частинами та обережно змінювати емоційний настрій музики (див. рис. 1).



Етапи сюжетного музичного циклу "Шлях героя"

Рисунок 1. Темпоральна шкала емоційної напруги сюжетної музичної композиції / Temporal Scale of Emotional Tension in a Narrative Musical Composition

Загальна тривалість аудіозапису становить 29 хвилин і 4 секунди. Протягом цього часу слухача поступово проводять від початкового етапу символічного входу в уявний світ до виходу, через ряд екзистенційних питань, до катарсичного вивільнення і нарешті повного заспокоєння. Кожен фрагмент тексту та музики має на меті запросити до емоційного і когнітивного проживання відповідних завдань. Така структура й змістовна наповненість музичного матеріалу дають можливість для більш цілеспрямованого регулювання внутрішнього емоційного стану слухача, сприяючи його кращому самоусвідомленню, що було підтверджено у ході пілотного дослідження ефективності стимульного матеріалу, проведеного серед 86 учасників. Було виявлено, що більшість респондентів після прослуховування зазначила зростання позитивних емоцій (приблизно 56%) та підвищення самооцінки (приблизно 59%), а також значне зниження рівня тривожності (63%) та гострих депресивних переживань (72%) (Klimusheva, Yanovskaya, Tetska, Turenko, 2025).

Фрагмент 1: "Вхід у казку". Це перший епізод циклу, завданням якого є налаштування слухача на роботу з його уявою в умовах музичної стимуляції і релаксація (Zeig, 2013). Написана частина у тональності C-dur (домажор), яка на думку Шубарта має наївний, простий та дещо дитячий характер, що певною мірою відповідає початковому етапу рефлексії (Steblin, 1996). Темп *Largo* (італ. – широко) 40 BPM (англ. *Beats Per Minute* – ударів на хвилину), дуже повільний, близький до медитативного (Велічко, 2020). При розробці передбачалося, що така швидкість музичних долей ймовірно здатна

сповільнювати роботу мозку та інших систем організму, що сприяло "зануренню" у внутрішній світ (Chen, 2023; Trimble, Hensdorffer, 2017). Тембри шумових інструментів на фоні нагадують гуркіт дощу або стукіт копит коней в далечині, що додає затишної атмосфери, може викликати сонливість і має на меті створити атмосферу затишку та безпеки. Глибокий і ніжний тембр фортепіано в рівних восьмушках, що звучить на гучності на *mp* (італ. *mezzo piano* – напів тихо), асоціюється з дуже повільною ходою або медитативним рівномірним стіканням крапель (Велічко, 2020). Цей образний ряд запрошує слухача до внутрішнього спостереження і глибокого рівномірного дихання разом із ритмікою. Натомість високі довгі ноти з реверберацією у вокальній партії своїм ефектом відлуння можуть викликати фантазії про безкрайні небесні простори і піднесеність (Di Stefano, 2023). У вербальній інструкції голос пропонує уявити затишний будинок на чарівній вулиці із знайомими дверима, що виступає символічною метафорою безпечного простору та входу у процес (Коттьє-Бірінбахер et al., 2025; Zeig, 2013). Інструкція триває 0:50 секунд, музика – 2:24, загалом фрагмент – 3:14.

Фрагмент 2: "Пошук запиту". Цей фрагмент має на меті спонукати до проєктивної символічної візуалізації бажаного об'єкту або цілі, що є мотиваційним і організуючим елементом самоусвідомлення. Написано епізод у тональності e-moll (мі-мінор), що за Шубартом відповідає характеру непохитності і певної зухвалості (Steblin, 1996). Такий настрій покликаний мотивувати до пошуку своєї мети та сенсів (Мулярчук, 2019). Темп даної частини 52 BPM або *Adagio* (італ. – повільно), такий темп

у музиці відповідає повільному кроку, він ледь-ледь швидший за попередній, але в напрямку повільного набору швидкості (Величко, 2020). Ритміка продовжує бути в характері кроку або монотонного процесу, але додаються більш холодні “кришталеві” тембри металофону, згодом додаються тембри подібні до електричного органу, струнних та бар-чаймсу (інструмент на кшталт вітряних дзвоників). Рівні крокуючі чверті в мелодії накладаються на шумний децпо змішаний простір інших тембрів, що мало б асоціюватись з кристалізацією власного образу крізь загальний хаос існування (Di Stefano, 2023). А певна холодність та смуток, що з’являються на даному етапі, мають звернути увагу на екзистенційну значущість даного пошуку (Мулярчук, 2019). Характерною рисою композиції також виступає зміна мінорної тоніки на мажорну в кінці, що символізує успішність внутрішніх пошуків та гармонізацію. Інструкція в даному випадку не надає алгорії чи метафор, але спонукає до пошуку цілим рядом питань: “Що ми тут шукаємо? Заради чого ми тут? Що кличе з глибин?”, головна мета яких запустити процес їх обмірковування упродовж прослуховування музики (Nelligan, McCaffrey, 2020; Zeig, 2013). Текст цього фрагменту триває 0:30 секунд, музика – 2:48, разом – 3:18.

Фрагмент 3: “Пошук напрямку руху”. Він виступає певним продовженням попереднього епізоду в тій самій тональності та темпі зі схожими тембрами, з тією лише зміною, що вектор уваги зміщується з мети на пошук варіантів її досягнення. Даний етап є важливою складовою процесу стабілізації, тому що формування символічної “мапи” або стратегії може знижувати рівень невизначеності, а з цим тривожних проявів пов’язаних з нею (Voichuk, Kazachiner, 2021; Васюк, Боженко, 2022). Не дивлячись на схожість із попереднім фрагментом, цей має певні відмінності, зокрема, стає розмитію і нестійкою ритміка, що символічно передає різноманітність і сплутаність шляхів до однієї цілі. Зазвичай це і становить головну складність вибору напрямку, але в той же час настрої композиції залучає до необхідності пошуку, навіть в умовах невизначеності. Холодні електронні тембри, що відповідають типовій емоції на початку чогось нового – як-то страх невідомості і невдачі, змінюються на глибокі, низькі і глухі тембри схожі на звуки з печери чи підводного світу. Такий ефект покликаний розгортати в уяві занурення у більш глибокий і ґрунтовний пошук рішень (Di Stefano, 2023). Загалом композиція має тривожний, містичний але в той же час спокійний і поміркований характер, що перегукується зі складним завданням даного епізоду. Вербальна інструкція підсилює уявні пропеси пропозицією “придивитися вдалечінь” та “уявити свій унікальний шлях” (Коттє-Бірінбахер et al., 2025; Zeig, 2013). Текст епізоду триває 0:22 секунди, музика – 3:07, весь фрагмент – 3:29.

Фрагмент 4: “Пошук ресурсу”. Завдання даного етапу надавати відчуття підтримки та актуалізувати усвідомлення власної потреби в ній, а також мотивувати до їх пошуку як символічно, так і в реальності (Барчі, 2020; Горобець, 2021). Для цього було обрано тональність *G-dur* (соль-мажор), яка на думку Шубарта має настрої ідилії, задоволеності і вдячності за дружбу, а

темпо-ритмічно композиція звучить у *Andante mosso* (італ. — жвавим кроком) у розмірі 6/8 (Steblin, 1996; Величко, 2020). Тридольність метрики створює ефект вальсування або покачування на хвилях, з одного боку активного і енергійного процесу, але в той же час гайдоючого та безпечного, що перегукується з настроєм дитячої гри. Посилює враження теплий тембр гітарного перебору, в свою чергу, високі та дзвінкі довгі ноти в партії синтезатора, що за тембром подібні до струнних, покликані додавати сонячного світла у загальну атмосферу (Di Stefano, 2023). В тексті згадуються такі висловлювання: “вірний супутник, магічний артефакт, казкова постать, інтуїція, сила, знання, енергія”, що символізують сферу підтримки та ресурсів. Таким чином інструкція запрошує створити в уяві проєктивний образ необхідного ресурсу (Turetska, Yaskvych, 2022). Текст триває 0:35 секунд, музика – 2:56, загалом фрагмент – 3:31.

Фрагмент 5: “Шлях”. Покликаний м’яко стимулювати більш складні емоції на кшталт тривоги, задля розширення можливостей емоційної витримки, напрацювання толерантності до напруги і невизначеності в умовах безпечного і контрольованого уявного простору (Sharman, Dingle, 2015; Van den Tol, Edwards, 2011). Логіка даного процесу полягає в тому, що для розвитку і досягнення певних цілей інколи є необхідність витримувати більш складні внутрішні стани і знаходити ресурси саморегуляції (Барчі, 2020). В свою чергу, подолання і досягнення допомагають вибудовувати віру у власний потенціал, тож в цьому контексті вкрай важливо мати навички саморегуляції та витримки в тому числі емоційних навантажень помірного рівня (Барчі, 2020). Композиція створена у тональності *a-moll* (ля-мінор), що має меланхолійне, ліричне та елегічне забарвлення, але в силу того, що *a-moll* є паралельною до *C-dur* і немає жодного знаку в ключі, вона все ж таки має більш простий за своєю сонорикою характер (Steblin, 1996). Така тональність не створює надто темних і складних барв і не має бути надмірно напружливою для слухача, але все ж таки залучає до рефлексії та більш складних емоцій. Темп витриманий у тому самому *Andante mosso* (італ. – жвавим кроком), який наче виступає місточком з попередньою композицією, але ж в силу тембральної палітри (тривожні струнні, валторни з відлунням, шумові) та складних ритмічних поєдань (довгі ноти, розмита сильна доля, короткі синкоповані ритмічні малюнки) з’являється зовсім інший – тривожний і напружливий характер (Di Stefano, 2023; Величко, 2020). Вся композиція дає відчуття стрімкості і невизначеності, спонукає рухатися. Текст надає доволі прозору інструкцію: “дозвольте уяві мандрувати”. Текст триває 0:22 секунди; музика – 3:46; загалом – 4:08.

Фрагмент 6: “Кульмінація”. Центральна композиція циклу, що має на меті метафорично висвітлити внутрішній конфлікт та за допомогою бурхливого і драматичного характеру музики зняти внутрішню напругу, призводячи до катарсичного вивільнення емоцій пов’язаних з ним, а також ймовірно дійти певного вирішення цього конфлікту, шляхом символічного подолання спротиву (Тюріна, Кудрик, 2025; Мулярчук, 2019). Найбільш складний як за формою – складається зі

вступу і з трьох частин, так і за своїми характеристиками, написаний в трьох тональностях з двома модуляціями. Перша частина написана в тональності *b-moll* (сі-мінор), яка характеризується певним фаталізмом і трагічністю і відображає катастрофічне мислення та трагедію зневіри в майбутньому (Steblin, 1996). Вона розпочинається з печального вступу, який ілюструє спустошеність та відсутність мотивації (Мулярчук, 2019). Довгі, високі і печальні ноти у струнних, розмита і нечітка ритміка, відсутність основи у вигляді басової партії, все передає крихіткість і м'якість цього уявного світу (Di Stefano, 2023). Але цю фаталістичну “замерзлість” різко перериває *ff* (італ. *fortissimo* – дуже голосно) першої частини в партії мідних духових, яке гострим та чітким ритмом в темпі *Allegro agitato* (італ. – швидко та схвильовано) задає енергію боротьби із цим занедбанням (Величко, 2020). До мідної партії додається стрімка і зухвала лінія струнних, швидкі і рівні, мотиви злітають до верху, наче спонукають зібратися і дати відсіч “темряві”. На цю музичну тканину накладається кличний звук сурми (труба), який в давні часи був закликком до боротьби. Надмірно активна і дещо самовпевнена динаміка першої частини обривається пасажем подібним до блискавки, який вихоплюється у повну тишу (Di Stefano, 2023).

Порушує її “смирненна” друга частина в темпі *Largo* (італ. – широко) (Величко, 2020). Вона створена у тональності *e-moll* (мі-мінор), яка відгукується ніжністю та глибиною душевного змісту (Steblin, 1996). Такий контрастний перехід має звертати увагу на можливі і природні процеси властиві будь-яким змінам, як-то розчарування в боротьбі, ймовірно невдачі, знесилення (Тюріна, Кудрик, 2025). Цей фрагмент ніжністю струнних гармонійних тембрів, протяжністю ритміки, співучим настроєм запрошує до переосмислення як фаталістичних фантазій, так і первинної самовпевненості, яка буває властива на початку шляху (Di Stefano, 2023). Він символічно дозволяє оплакати руйнацію ідеї власної всемогутності і через цю печаль прийняти свою живу та тендітну сутність (Мулярчук, 2019). Але в той же час цей епізод допомагає зібратися з новими силами на нову спробу (третьої частини), яка все ж таки є невід'ємним складовою успіху.

Нарешті, третя частина, яка розпочинається шляхом зіставлення у тональності *b-moll* (сі бемоль-мінор) та в темпі *Allegro molto* (італ. – доволі швидко) з поступовим додаванням пришвидшування до *Presto e tempo rubato* (італ. – швидко і вільно, без точного витримування тривалості нот) (Steblin, 1996; Величко, 2020). Про цю тональність Шубарт писав так: “дивна істота, одягнена в ніч”; найбільш похмура, складна, сповнена драматикою, вона відповідає найбухливішій частині кульмінації, справжньому грандіозному катарсичному зіткненню (Полубоярина, Пляка, 2023; Van den Tol, Edwards, 2011; Sharman, Dingle, 2015; Steblin, 1996). Злітаючий мотив, що був у першій частині в партії струнних набуває особливо гострого характеру, його неймовірна сила підкреслюється додаванням зменшеного ладу, що через покладений у його основу Зм VII7 (зменшений септакорд), звучить дуже напружено, зловісно, драматично додаючи темі головній партії надриву. Апогей вивільняється в повному *tutti* (італ. – всі разом)

симфонічного оркестру з максимально дисонуючими акордами у дуже широкому діапазоні звучання, які обриваються гучною тонікою – доленосний переможний удар (Di Stefano, 2023; Величко, 2020). Весь фрагмент побудовано суто на тембрах симфонічного оркестру, що додає йому природності та спорідненості, і в той же час передає міць можливостей реальних інструментів, як і живої людини. В якості сонорних засобів виразності фрагмент включає кластери та глісандо, які своїм хаотичним звучанням покликані залучати до розформування застарілих блокуючих образів, мотивуючи до відбудови нових більш актуальних (Di Stefano, 2023; Тюріна, Кудрик, 2025; Горобець, 2021). Вербальне налаштування відповідає складності музичного процесу і зауважує, що це “серце пригоди”, “вирішальна зустріч”, а також додатково налаштовує на процес через заклик дозволити собі “відчути міць власного потенціалу і силу ресурсів” (Котгьє-Бірнбахер et al., 2025; Nelligan, McCaffrey, 2020). Весь текст триває 0:46 секунд, музика – 4:48, загалом фрагмент – 5:34.

Фрагмент 7: “Трансформація”. Це етап виступає логічним та позитивним завершенням попереднього фрагменту і запрошує до остаточного завершення напруги та виходу у релаксацію, через визнання власної життєвої сили (Горобець, 2021; Voichuk, Kazachiner, 2021). Фрагмент написано у тональності *H-dur* (сі-мажор), яка висловлює силу, енергію та велич і додатково підсилюється темпом *Grave* (італ. – велично), який символізує почесну і переможну ходу (Steblin, 1996; Величко, 2020). Атмосфера триумфу і внутрішньої гармонії відображена поважними довгими вертикальними акордами струнних, маршеподібним ритмом малого барабану і домінуючими над усім яскравими тембрами святкових дзвонів (Di Stefano, 2023). Вербальна інструкція покликана допомогти усвідомити та визнати власний успіх імагінативного досвіду. Вона стверджує посланням на кшталт “Ми це здійснили”, “Ця радість повністю належить Вам!” пропонує слухачеві прийняти власну роботу та її цінність (Nelligan, McCaffrey, 2020). Тривалість тексту складає 0:39 секунд, музика – 2:36; загалом фрагмент триває – 3:15.

Фрагмент 8: “Вихід з казки”. Покликаний вирівнювати емоційний стан та повертати до свідомого функціонування слухача. Цикл побудований таким чином, щоб рухатися від “простого” *C-dur* (до-мажор) у першій композиції, через драматичніші тональності, що символізують нелегкий шлях розвитку до умовно більш “складної” тональності *Cis-dur* (до-дієз мажор) в останньому фрагменті. Завершення у цій тональності, яка є на півтона вищою від початкової і має сім дієзів в ключі, підкреслює символічне зростання первинних більш простих форм самоусвідомлення до оновлених та збагачених. За Шубартом характер цієї тональності є яскравим і урочистим, і в той же час з відтінком суму, що відповідає процесу прощання (Steblin, 1996). Темп *Adagio* (італ. – спокійно) 66 BPM, що має налаштувати на врівноважену і залучену поведінку (Chen, 2023; Berthold-Losleben, 2021; Величко, 2020). Тембр фортепіано озвучує рівні вертикальні мажорні акорди, що гармонізують атмосферу, а над цими акордами схожими

на роботу серця, наче “парують” довгі світлі ноти електронних тембрів, поєднаних з вокалом та струнними. Знову використано звуковий ефект у вигляді стукоту дощу, що вже з’являвся на початку, завершуючи стимуляцію аркою тієї ж самої атмосфери затишку і безпеки (Di Stefano, 2023). В тексті до епізоду проговорено завершення процесу: “Ми пройшли свій казковий шлях” та “Знайомі двері вже чекають на нас” (тепер двері виступають символікою виходу), а також прямим декларуванням “Час йти”. Для того, щоб дати можливість на свідомому або несвідомому рівні відфільтрувати ті процеси, які, можливо, були надто важкими чи проблемними для слухача, голос пропонує поміркувати під час прослуховування над питанням: “Що ви візьмете із собою?”, таким чином остаточно завершуючи весь цикл (Коттє-Бірнбахер et al., 2025; Turetska, Yaskevych, 2022; Zeig, 2013).. Текст триває 0:27 секунд, музика – 2:29, а загалом фрагмент – 2:56.

Висновки

Аналіз сучасних наукових джерел засвідчив, що попри зростання популярності музикотерапії у вітчизняній та всесвітній практиці, саме сюжетно-структуровані музикотерапевтичні програми залішаються новою сферою дослідницьких інтересів. У ході теоретичного аналізу було обґрунтовано й практично реалізовано музикотерапевтичний цикл, побудований на сюжеті “Шлях героя” та поєднанні музики, активної уяви й голосових інструкцій.

В процесі роботи охарактеризовано принципи організації музичного матеріалу з урахуванням сучасних технологій в музиці та психології, представлено роль голосу, тексту та тиші у стимульному процесі та обґрунтовано значення сюжетної структури для ефективної регуляції емоційних станів.

Розроблений цикл відзначається цілісною композиційною і сюжетною логікою: кожна з восьми частин відповідає окремому етапу символічної подорожі героя, що дозволяє слухачеві поступово проходити через ключові етапи емоційного переналаштування та самоусвідомлення. Важливу роль відіграють голосові інструкції та паузи, які сприяють налаштуванню на активну уяву, глибшу рефлексію та створюють безпечний слухачський простір.

Таким чином, запропонований підхід музично-сюжетної композиції відкриває нові перспективи для подальших досліджень і практичного впровадження сюжетної музикотерапії у різних сферах психологічної допомоги та освіти.

Список використаних джерел

- Барчі Б. В., Бондар Г. І. Музикотерапія як арт-терапевтична техніка саморегуляції функціонального стану особистості. *Мистецька освіта в європейському соціокультурному просторі XXI століття* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Мукачево, 22–23 квітня 2020 р. / МАУ Мукачево, 2020. С. 219–222. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/6650>
- Васюк К. М., Боженко В. Г. Образ морального героя у молоді: психолінгвістичний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського*

- національного університету. Серія: Психологія.* 2022. № 1. С. 7–12. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.1>
- Величко А. Словник-довідник юного музиканта : навч. посіб. Київ : ДМЦНЗКМУ, 2020. 248 с.
- Горобець О. В. Здатність до уяви як підґрунтя формування здатності до імагінації психологів-символдраматистів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали V Міжнар. науково-практ. інтернет-конф., м. Бердянськ, 21–22 квітня 2021 р. / БДПУ Бердянськ, 2021. С. 79–83. URL: https://old.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/04/Sbornyk2021_1.pdf#page=79.
- Кататимно-імагінативна психотерапія / ред.: Л. Коттє-Бірнбахер, У. Заксе, С. Вільке. Львів : Місіонер, 2025. Т. 1. 212 с.
- Крет М., Левчук Н. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *New pedagogical thought.* 2021. Т. 106, № 2. С. 164–168. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2021-106-2-164-168>
- Мулярчук Є. Феномен покланку: голоси і тиша у досвіді поклання. *Філософська думка.* 2019. № 4. С. 93–103. URL: <https://dumka.philosophy.ua/index.php/fd/article/download/367/306/593>.
- Овсяннікова-Трель О. А. “Нова простота” як системний жанрово-стильовий феномен в сучасному музичному мистецтві : монографія. Одеса : Вид. дім “Гельветика”, 2021. 448 с. URL: <https://odma.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/ovsyannikova-trel-o.a.-monografiya-1.pdf>.
- Полубоярина І., Пляка А. Музична арт-терапія як метод психокорекції та розвитку особистості. *«Akademis notes» Педагогічні науки.* 2023. Т. 3. С. 50–55. http://nbuv.gov.ua/UJRN/anps_2023_3_11
- Тюріна Т. Г., Кудрик А. Г. “Шлях героя” як модель духовного самопізнання особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика.* 2025. Т. 1, № 1 (111). С. 184–194. <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2025-111-1-184-194>
- Ярошенко О. Музична терапія у стресових ситуаціях, спричинених воєнними діями. *Grail of Science.* 2024. № 37. С. 380–382. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.060>
- A teaching seminar with Milton H. Erickson, M.D. / ed. by J. K. Zeig. New York : The Milton H. Erickson Foundation, 1980. 354 p. URL: <https://dokumen.pub/a-teaching-seminar-with-milton-h-erickson-1nbsped-0876302479-9780876302477.html>.
- Belin P., Fecteau S., Bédard C. Thinking the voice: neural correlates of voice perception. *Trends in cognitive sciences.* 2004. Vol. 8, №3. P. 129–135. URL: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.01.008>
- Berthold-Losleben M., Papalini S., Habel U., Losleben K., Schneider F., Amunts K., Kohn N. A short-term musical training affects implicit emotion regulation only in behaviour but not in brain activity. *BMC neuroscience.* 2021. Vol. 22, №1. <https://doi.org/10.1186/s12868-021-00636-1>
- Boichuk Y. D., Kazachiner O. S. Technique “hero’s way” in fairy-tale therapy. *Innovate pedagogy.* 2021. Vol. 2, №31. P. 97–100. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.18>
- Bonny H. L. Music psychotherapy: guided imagery and music. *Voices: a world forum for music therapy.* 2001. Vol. 10, №3. <https://doi.org/10.15845/voices.v10i3.568>
- Burić K. Receptive Music therapy as an Additional Intervention in the Rehabilitation Program of Cardiovascular Patients. *Cardiologia Croatica.* 2021. Vol. 16, №-6. P. 217–222. <https://doi.org/10.15836/ccar2021.217>

- Campbell J. Hero with a thousand faces. HarperCollins Publishers Limited, 2010.
- Chen L. Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in neuroscience*. 2023. Vol. 17. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1236638>
- Di Stefano N. Musical emotions and timbre: from expressiveness to atmospheres. *Philosophia*. 2023. <https://doi.org/10.1007/s11406-023-00700-6>
- Dawsh N., Altamimi A., Aladwani A., Alanazi S. Effects of music therapy in awaken memories and boosting brain activities on patients suffering from alzheimer and dementia. *International journal of innovative research in engineering & multidisciplinary physical sciences*. 2024. Vol. 12(4). <https://doi.org/10.37082/ijirmp.v12.i4.230780>
- He Z. Music therapy in insomnia. *Theoretical and natural science*. 2024. 29(1). P. 208–211. <https://doi.org/10.54254/2753-8818/29/20240783>
- Kanzler S. A., Cidral-Filho F. J., Kuerten B., Prediger R. D. Effects of acoustic neurostimulation in healthy adults on symptoms of depression, anxiety, stress and sleep quality: a randomized clinical study. *Exploration of Neuroprotective Therapy*. 2023. P. 481–496. <https://doi.org/10.37349/ent.2023.00064>
- Klimusheva H., Yanovskaya S., Tetska P., Turenko R. The personality emotional states` dynamics in the context of a musical composition perception. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2025. № 78. P. 7–12. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-01>
- Leider C. Digital audio workstation. McGraw Hill Professional, 2004. 368 p.
- Man and his symbols / ed. by Jung C. G. New York : Laurel, 1968. 415 p.
- McNiff S. Jung on active imagination. *Art therapy*. 1998. Vol. 15, № 4. P. 269–272. <https://doi.org/10.1080/07421656.1989.10759337>
- Myers-Coffman K. Intersections of trauma and grief: navigating multilayered terrain in music therapy to support youth through bereavement. *The arts in psychotherapy*. 2024. P. 102166. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102166>
- Nelligan S., McCaffrey T. An investigation of music therapists' experiences of verbal dialogue in music therapy sessions. *Voices: a world forum for music therapy*. 2020. 20(1). <https://doi.org/10.15845/voices.v20i1.2868>
- Plokhikh V. V., Kadukha O. S. Intellectual abilities of students with an addictive tendency to listen to music. *Scientific bulletin of kberson state university. series psychological sciences*. 2021. № 1. C. 32–40. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-4>
- Plokhikh V. V., Yakovleva T. A., Maier Y. V. Functional connection of the craving for music with psychological defenses of students. *Scientific bulletin of kberson state university. series psychological sciences*. 2020. № 1. C. 46–56. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-7>
- Roads C. Composing electronic music: a new aesthetic. Oxford University Press, Incorporated, 2015. 496 p.
- Rossi C., Oasi O., Colombo B. Personality characteristics, music-listening, and well-being: a systematic and scoping review. Research in psychotherapy: psychopathology, process and outcome. 2024. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.742>
- Sadiq M., Jannu R. Categorization of musical genres. *International research journal of modernization in engineering technology and science*. 2023. <https://doi.org/10.56726/irjmets43225>
- Sharman L., Dingle G. A. Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in human neuroscience*. 2015. Vol. 9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00272>
- Steblin R. A history of key characteristics in the eighteenth and early nineteenth centuries. Rochester, N.Y : University of Rochester Press, 1996. 396 p.
- Thanh-My N., Bao D. How silence facilitates verbal participation. *English language teaching educational journal*. 2020. Vol. 3, №3. P. 188. <https://doi.org/10.12928/eltej.v3i3.3004>
- Torun O. Müzikal minimalizm: bir yanıltıcı ad mı?. *Porte akademik müzik ve dans araştırmaları dergisi*. 2023. <https://doi.org/10.59446/porteakademik.1292776>
- Trimble M., Hesdorffer D. Music and the brain: the neuroscience of music and musical appreciation. *BJPsych. International*. 2017. Vol. 14, №2. P. 28–31. <https://doi.org/10.1192/s2056474000001720>
- Turetska K. I., Yaskevych O. I. Guidede affective imagery (katathym imaginative psychotherapy) – psychodynamic psychotherapy of neurotic disorders. *Habitus*. 2022. №41. P. 295–300. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.52>
- Van den Tol A. J. M., Edwards J. Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of music*. 2011. Vol. 41, №4. P. 440–465. <https://doi.org/10.1177/0305735611430433>
- Västfjäll D. Emotion induction through music: a review of the musical mood induction procedure. *Musicae scientiae*. 2001. Vol. 5, №1_suppl. P. 173–211. <https://doi.org/10.1177/10298649020050s107>
- Zaretska N., Makarenko G. Psychological recovery by musical means in wartime. *Problems of the humanitarian sciences. psychology*. 2023. № 2. C. 29–41. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.4>

H. KLIMUSHEVA (Hanna Klimusheva)
 Postgraduate student of the Department of General Psychology,
 V. N. Karaz'in Kharkiv National University
 4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
 E-mail: subbdominanta31@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-4019-4646>

S. YANOVSKAYA (Svitlana Yanovskaya)
 Candidate of Psychological Sciences (PhD)
 Associate Professor of the Applied Psychology Department
 V. N. Karaz'in Kharkiv National University
 4 Svobody Sq., Kharkiv, Ukraine
 E-mail: sgyanovskaya@karaz.in.ua
<https://orcid.org/0000-0002-5439-5269>

P. TETSKA (Polina Tetska)
 Master of Psychology, Kharkiv, Ukraine.
 E-mail: kkrodnik@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-1223-3561>

M. OBRAZKOVA (Mariana Obrazkova)
 Master of Psychology, Kharkiv, Ukraine.

E-mail: probudzheni@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-7849-0299>

B. SINCHENKO (Bohdan Sinchenko)

Master of Musical Arts, composer, arranger, Kharkiv, Ukraine.

E-mail: bohdanmus@yaboo.com

<https://orcid.org/0009-0005-3903-6558>

THE THEORETICAL BASIS FOR DEVELOPING A MUSICAL COMPOSITION FOR THE REGULATION OF AN INDIVIDUAL'S PSYCHO-EMOTIONAL STATES

The article presents an integration of psychological and musicological concepts that formed the basis for developing a narrative-based music therapy cycle inspired by Joseph Campbell's monomyth, *The Hero's Journey*. Against the background of current trends in music therapy, the study highlights a notable lack of structured, coherent programs that employ narrative principles. The relevance of such an approach is linked to the growing emotional exhaustion, feelings of helplessness, and diminished self-confidence among people in Ukraine, as well as the limited accessibility of individual psychotherapy — factors that intensify the need for widely available, technologically accessible self-regulation tools. The proposed cycle combines music as a familiar and accessible medium for emotional influence, methods of active imagination, elements of katathymic-imaginative therapy integrated into verbal instructions, and the archetypal structure of the Hero's Journey. The stimulus material is oriented toward a gentle, non-directive influence: music and narrative work together to contain emotional experience and gradually shift the listener's affective state. The article further outlines the technical principles of creating the music–narrative cycle using modern digital technologies, the organisation of voice guidance, and the function of silence as an existential pause within the experiential process. The material is presented as a programmed audio cycle consisting of eight sequential verbal–musical fragments (total duration: 29 minutes), each corresponding to a specific stage of the symbolic hero's path — from entering the imaginative space, clarifying the request, and identifying resources to the climactic overcoming of internal resistance, the experience of transformation, and the return to renewed everyday life. The article details the selection of tonalities, tempi, textures, timbres, and algorithmic noise patterns, as well as approaches to designing verbal instructions that support a sense of safety, facilitate imagination, and encourage emotional containment and reflection. Preliminary effectiveness is demonstrated through a pilot study (n = 86), which showed increases in positive emotions and self-esteem, along with reductions in anxiety and acute depressive experiences after a single listening session (Klimusheva, Yanovskaya, Tetska, Turenko, 2025). The article concludes by outlining potential applications of the developed music therapy tool in individual and group work, online formats, educational and preventative programs, and by identifying directions for future empirical research on narrative receptive music therapy in the Ukrainian context.

Keywords: *music therapy, musical composition, active imagination, guided voice instructions, emotional regulation, mental health, "Hero's Journey"*.

References

- Barchi, B. V., & Bondar, H. I. (2020). *Music therapy as an art therapy technique for self-regulation of the functional state of the personality*, *Mystetska osvita v yevropeiskomu sotsiokulturnomu prostori XXI stolittia: III Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia*, MSU. <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/6650> [in Ukrainian].
- Vasiuk, K. M., & Bozhenko, V. H. (2022). The image of the moral hero among young people: a psycholinguistic analysis. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, 1, 7–12. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.1> [in Ukrainian].
- Velychko, A. (2020). *Reference dictionary for young musicians*. DMT'sNZKMU [in Ukrainian].
- Horobets, O. V. (2021). *The capacity for imagination as the basis for the formation of the capacity for imagination in symbol drama psychologists*, *Nauka III tysiacholittia: poshuky, problemy, perspektivy rozvytku* : V Mizhnarodna naukovo-praktychna internet-konferentsiia, BDPU. https://old.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/04/Sbornyk2021_1.pdf#page=79 [in Ukrainian].
- Kottie-Birnbakher, L., Zakse, U., & Vilke, Ye. (Ed.). (2025). *Katathym-imaginativna psychotherapy*, Misioner. [in Ukrainian].
- Kret, M., & Levchuk, N. (2021). Music therapy as a factor influencing the psycho-emotional state of an individual. *New pedagogical thought*, 106(2), 164–168. <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2021-106-2-164-168> [in Ukrainian].
- Muliarchuk, Ye. (2019). The phenomenon of calling: voices and silence in the experience of vocation. *Filosofska dumka*, (4), 93–103. <https://dumka.philosophy.ua/index.php/fd/article/download/367/306/593> [in Ukrainian].
- Ovsyannikova-Trel, O. A. (2021). *'New simplicity' as a systemic genre and style phenomenon in contemporary music*. Publishing house "Helvetyka". <https://odma.edu.ua/wp-content/uploads/2021/09/ovsyannikova-trel-o.a.-monografiya-1.pdf> [in Ukrainian].
- Poluboiaryna, I., & Pliaka, L. (2023). Music art therapy as a method of psychocorrection and personality development. *«Academias notes» Pedagogical sciences*, 3, 50–55. https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.03.050
- Tiurina, T. H., & Kudryk, L. H. (2025). The Hero's Journey as a model of spiritual self-discovery. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, 1(1 (111)), 184–194. <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2025-111-1-184-194>
- Yaroshenko, O. (2024). Music therapy in stressful situations caused by military action. *Grail of science*, (37), 380–382. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.060>
- Zeig, J. K. (Ed.). (2013). *A teaching seminar with Milton H. Erickson, M.D.* The Milton H. Erickson Foundation. <https://dokumen.pub/a-teaching-seminar-with-milton-h-erickson-1nbsped-0876302479-9780876302477.html>
- Belin, P., Fecteau, S., & Bédard, C. (2004). Thinking the voice: neural correlates of voice perception. *Trends in cognitive sciences*, 8(3), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.01.008>
- Berthold-Losleben, M., Papalini, S., Habel, U., Losleben, K., Schneider, F., Amunts, K., & Kohn, N. (2021). A short-term musical training affects implicit emotion regulation only in behaviour but not in brain activity. *BMC neuroscience*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12868-021-00636-1>
- Boichuk, Y. D., & Kazachiner, O. S. (2021). Technique “hero's way” in fairy-tale therapy. *Innovate pedagogy*, 2(31), 97–100. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.18>
- Bonny, H. L. (2001). Music psychotherapy: guided imagery and music. *Voices: a world forum for music therapy*, 10(3). <https://doi.org/10.15845/voices.v10i3.568>
- Bruscia, K. E. (1998). *Defining music therapy* (2nd ed.). Barcelona Publishers.
- Burić, K. (2021). Receptive music therapy as an additional intervention in the rehabilitation program of cardiovascular patients. *Cardiologia croatica*, 16(5-6), 217–222. <https://doi.org/10.15836/ccar2021.217>
- Campbell, J. (2010). *Hero with a thousand faces*. HarperCollins Publishers Limited.

- Chen, L. (2023). Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in neuroscience*, 17. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1236638>
- Di Stefano, N. (2023). Musical emotions and timbre: from expressiveness to atmospheres. *Philosophia*. <https://doi.org/10.1007/s11406-023-00700-6>
- Dawsh, N., Altamimi, A., Aladwani, A., & Alanazi, S. (2024). Effects of music therapy in awaken memories and boosting brain activities on patients suffering from alzheimer and dementia. *International journal of innovative research in engineering & multidisciplinary physical sciences*, 12(4). <https://doi.org/10.37082/ijirmps.v12.i4.230780>
- He, Z. (2024). Music therapy in insomnia. *Theoretical and natural science*, 29(1), 208–211. <https://doi.org/10.54254/2753-8818/29/20240783>
- Kanzler, S. A., Cidral-Filho, F. J., Kuerten, B., & Prediger, R. D. (2023). Effects of acoustic neurostimulation in healthy adults on symptoms of depression, anxiety, stress and sleep quality: a randomized clinical study. *Exploration of neuroprotective therapy*, 481–496. <https://doi.org/10.37349/ent.2023.00064>
- Klimusheva, H., Yanovskaya, S., Tetska, P., & Turenko, R. (2025). The personality emotional states` dynamics in the context of a musical composition perception. *Visnyk of V.N. Karazin Kharkiv National University. Series Psychology*, (78), 7–12. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2025-78-01>
- Leider, C. (2004). *Digital audio workstation*. McGraw Hill Professional.
- Jung, C. G. (Ed.). (1968). *Man and his symbols*. Laurel.
- McNiff, S. (1998). Jung on active imagination. *Art therapy*, 15(4), 269–272. <https://doi.org/10.1080/07421656.1989.10759337>
- Myers-Coffman, K. (2024). Intersections of trauma and grief: navigating multilayered terrain in music therapy to support youth through bereavement. *The arts in psychotherapy*, 102166. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102166>
- Nelligan, S., & McCaffrey, T. (2020). An investigation of music therapists' experiences of verbal dialogue in music therapy sessions. *Voices: a world forum for music therapy*, 20(1). <https://doi.org/10.15845/voices.v20i1.2868>
- Plokhikh, V. V., & Kadukha, O. S. (2021). Intellectual abilities of students with an addictive tendency to listen to music. *Scientific bulletin of Kherson state university. Series Psychological sciences*, (1), 32–40. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-4>
- Plokhikh, V. V., Yakovleva, T. A., & Maier, Y. V. (2020). Functional connection of the craving for music with psychological defenses of students. *Scientific bulletin of Kherson state university. Series Psychological sciences*, (1), 46–56. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-7>
- Roads, C. (2015). *Composing electronic music: a new aesthetic*. Oxford University Press, Incorporated.
- Rossi, C., Oasi, O., & Colombo, B. (2024). Personality characteristics, music-listening, and well-being: a systematic and scoping review. *Research in psychotherapy: psychopathology, process and outcome*. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.742>
- Sadiq, M., & Jannu, R. (2023). Categorization of musical genres. *International research journal of modernization in engineering technology and science*. <https://doi.org/10.56726/irjmets43225>
- Sharman, L., & Dingle, G. A. (2015). Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in human neuroscience*, 9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00272>
- Steblin, R. (1996). *A history of key characteristics in the eighteenth and early nineteenth centuries*. University of Rochester Press.
- Thanh-My, N., & Bao, D. (2020). How silence facilitates verbal participation. *English language teaching educational journal*, 3(3), 188. <https://doi.org/10.12928/eltej.v3i3.3004>
- Torun, O. (2023). Müzikal minimalizm: bir yanılıcı ad mı? *Porte akademik müzik ve dans araştırmaları dergisi*. <https://doi.org/10.59446/porteakademik.1292776>
- Trimble, M., & Hesdorffer, D. (2017). Music and the brain: the neuroscience of music and musical appreciation. *BJPsych. International*, 14(2), 28–31. <https://doi.org/10.1192/s2056474000001720>
- Turetska, K. I., & Yaskevych, O. I. (2022). Guidede affective imagery (katathym imaginative psychotherapy) – psychodynamic psychotherapy of neurotic disorders. *Habitus*, (41), 295–300. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.52>
- Van den Tol, A. J. M., & Edwards, J. (2011). Exploring a rationale for choosing to listen to sad music when feeling sad. *Psychology of music*, 41(4), 440–465. <https://doi.org/10.1177/0305735611430433>
- Västfjäll, D. (2001). Emotion induction through music: a review of the musical mood induction procedure. *Musicae scientiae*, 5(1), 173–211. <https://doi.org/10.1177/10298649020050s107>
- Zaretska, N., & Makarenko, G. (2023). Psychological recovery by musical means in wartime. *Problems of the humanitarian sciences. Psychology*, (2), 29–41. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.4>

Конфлікт інтересів: автори засвідчують, що, незважаючи на те, що один з авторів статті є заступником головного редактора цього журналу, процес рецензування, прийняття рішення щодо публікації та редагування проводилися незалежно, без його участі чи впливу. Будь-які потенційні конфлікти інтересів були повністю усунені шляхом зовнішнього контролю процесу.

Conflict of Interest: Authors certify that, although one of the authors of the article serves as a deputy editor-in-chief of this journal, the peer review process, the decision regarding publication, and the editing were conducted independently, without his involvement or influence. Any potential conflicts of interest were fully mitigated through external oversight of the process.

Стаття надійшла до редакції 08.10.2025 (The article was received by the editors 08.10.2025)

Стаття рекомендована до друку 11.12.2025 (The article is recommended for printing 11.12.2025)

Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)