

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Гордова Інна Володимирівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Стабілізація емоційних станів у дорослих медом звукової терапії

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ I.V. Гордова

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО РОБОТИ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ОСОБИ МЕТОДАМИ ЗВУКОВОЇ ТА МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ	7
1.1. Поняття емоційної сфери у науковій літературі.....	7
1.2. Поняття та методи звукової терапії та її вплив на особистість.....	15
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА СТАБІЛІЗАЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗВУКОВОЇ ТЕРАПІЇ	27
2.1. Методика проведення дослідження емоційного стану особистості.....	27
2.2. Результати дослідження емоційного стану до та після звукової терапії.....	36
Висновки до розділу 2.....	50
РОЗДІЛ 3. СТРАТЕГІЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДОРΟΣЛИХ	52
3.1. Стратегії попередження емоційної нестабільності.....	52
3.2. Програма подолання емоційної нестабільності.....	61
Висновки до розділу 3.....	74
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку психологічної науки актуальною проблемою залишається формування та корекція емоційної сфери особистості. Це питання потребує додаткових наукових розвідок, що обґрунтовують потребу вивчення емоційного стану з метою запобігання негативним наслідкам на фізичне та психічне здоров'я.

В Україні актуальність цієї проблеми зумовлена кількома факторами: зростаючим інформаційним навантаженням на сучасну людину, кризовими ситуаціями в економіці та суспільстві, підвищеним рівнем стресу, депресивними настроями, а також дефіцитом часу та ресурсів на дозвілля та гармонійний розвиток особистості.

Емоційна сфера – це складне та багатокомпонентне явище, яке включає емоції, почуття, настрої та прив'язаності, що відрізняються між собою за інтенсивністю та стабільністю. Дослідження емоційної сфери вказують на наявність індивідуальних відмінностей, що пов'язані з темпераментом, емоційною стійкістю та внутрішніми мотиваціями особистості.

Базові емоції (радість, смуток, страх, гнів тощо) проявляються у всіх людей від народження, проте їх вираження та інтенсивність можуть значно відрізнятися. Для емоційного благополуччя важливим є розвиток позитивного емоційного фону, який здатен забезпечити цілісне та гармонійне функціонування особистості.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити ефективність застосування звукової терапії для стабілізації емоційного стану особистості.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз поняття емоційної сфери особистості та її компонентів у науковій літературі.
2. Визначити та обґрунтувати основні методи звукової терапії, які можуть використовуватися для корекції емоційного стану.

3. Дослідити вплив методів звукової терапії на емоційний стан особистості до та після застосування звукової терапії.
4. Розробити власну анкету для оцінки суб'єктивного емоційного стану учасників дослідження.
5. Проаналізувати результати дослідження, узагальнити дані щодо змін емоційної сфери та зробити висновки щодо ефективності методів звукової терапії.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження – сучасні підходи до корекції емоційної сфери особистості методами звукової терапії.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: *Теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; структурування для впорядкування отриманих даних; моделювання для побудови гіпотетичних зв'язків між звуковою терапією та емоційною стабільністю особистості; класифікація для побудови типології емоційних станів до та після сеансів звукової терапії. *Емпіричні* – включене спостереження, анкетування, бесіда, психодіагностичні методики, експеримент для вивчення впливу звукової терапії на стабілізацію емоційного стану. Зокрема, застосовано наступні психодіагностичні методики: Шкала диференціальних емоцій Ізарда – для оцінки інтенсивності та різноманітності емоційних переживань до та після сеансів звукової терапії. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна – для вимірювання рівня ситуативної (реактивної) та стійкої (особистісної) тривожності у респондентів. Шкала самопочуття, активності та настрою (САН) – для фіксації динаміки самопочуття, активності та настрою в короткостроковій перспективі після звукової терапії. Нейропсихологічні шкали основних емоцій (ANPS), що дозволяє фіксувати короткотермінові зміни емоційного стану, зокрема емоції пошуку, турботи, гри, страху, гніву та

смутку. Авторська анкета – спрямована на комплексну оцінку психоемоційного стану респондентів до та після сеансів звукової терапії.

Методи кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, середнє арифметичне для узагальнення показників, різниця середніх значень для оцінки динаміки змін, відсоткові зміни для вимірювання ступеня поліпшення стану респондентів, кореляційний аналіз за Пірсоном для виявлення статистично значущих взаємозв'язків між показниками емоційного стану та результатами психодіагностичних методик. Застосування вищезазначених методів дозволяє провести комплексний аналіз впливу звукової терапії на емоційний стан особистості, забезпечуючи наукову обґрунтованість та валідність отриманих результатів.

Наукова новизна одержаних результатів:

Уперше:

- дослідження враховує специфіку використання звукових технік для підтримки емоційного благополуччя осіб, які зазнали впливу воєнних дій, що сприяє підвищенню їхньої психологічної стійкості та адаптаційних можливостей;

удосконалено:

- методи застосування звукової терапії як ефективного засобу стабілізації емоційного стану особистості, зокрема в умовах підвищеного стресу, тривожності та психологічного виснаження.;

дістали подальшого розвитку:

- розробки інноваційної програми профілактики та корекції емоційного стану за допомогою звукової терапії, адаптованої до потреб сучасного суспільства в умовах війни.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні ефективності звукової терапії як методу стабілізації емоційних станів дорослих та розробці рекомендацій для практичних психологів, психотерапевтів, фахівців із звукової терапії, а також спеціалістів у сфері охорони психічного здоров'я. Матеріали дослідження можуть бути використані у психологічних центрах,

реабілітаційних установах, освітніх закладах та приватній практиці для роботи зі стресом, тривожністю та емоційною нестабільністю у дорослих. Розроблена програма стабілізації емоційних станів за допомогою звукової терапії може бути застосована у рамках індивідуальних та групових психологічних сеансів, а також як складова комплексних терапевтичних програм. Теоретичний і практичний матеріал дослідження може стати корисним для викладання дисциплін, пов'язаних із психологією емоцій, арт-терапією, звуковою терапією, психосоматикою та методами релаксації.

Апробація. Гордова І. В., Васильченко О. М. Звукотерапія як сучасний метод психотерапії. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей VI Міжнародної конференції (Київ, 5 грудня 2024 р.) Київ: Університет «КРОК», <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2511>

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (93 найменувань) та додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 103 сторінки, основний обсяг – 75 сторінок. Робота містить 11 таблиць, 6 рисунків, 4 додатки (на 16 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО РОБОТИ З ЕМОЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ОСОБИ МЕТОДАМИ ЗВУКОВОЇ ТА МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ.

1.1. Поняття емоційної сфери у науковій літературі.

Протягом всього життя людину супроводжує багатий спектр почуттів, емоцій та емоційних станів. Емоційні стани відображають зв'язок між мотивами і реалізацією діяльності особистості. Емоції, емоційні стани і почуття людини протягом її життя накладають чіткий відбиток на її мислення, реакції, на її діяльність у соціумі, на її самоствердження як особистості.

Зазначимо, що емоції – це особливий клас психічних процесів, пов'язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ та ситуацій [31].

Емоція (від лат. *Emovere* – збуджувати, хвилювати) – психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. Емоції – неодмінні компоненти життєдіяльності, могутній засіб активізації сенсорно-перцептивної діяльності особистості. У теорії діяльності вони визначаються як відображення відношення результату діяльності до її мотиву. Якщо з погляду мотиву діяльність успішна, то виникають позитивні емоції, якщо неуспішна – негативні. Емоції виникають лише в зв'язку з такими подіями або результатами дій, що пов'язані з мотивами. Якщо людину щось хвилює, значить, це торкається її мотивів [11].

Основні емоційні стани, що відчуває людина, діляться на: емоції, почуття й афекти. Емоції і почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби, мають ідеаторний характер і знаходяться як би на початку його. Емоції звичайно впливають за актуалізацією мотиву і до раціональної оцінки адекватності діяльності суб'єкта. Вони є безпосередній

відбиток, переживання сформованих відносин, а не їх рефлексія. Емоції здатні передбачати ситуації та 7 події, які реально ще не наступили, і виникають у зв'язку з поданням про пережиті раніше. Почуття ж носять предметний характер, зв'язуються з уявленням або ідеєю про деякий об'єкт. Інша особливість почуттів полягає в тому, що вони удосконалюються і, розвиваючись, утворюють ряд рівнів, починаючи від безпосередніх почуттів і закінчуючи вищими почуттями, що ставляться до духовних цінностей та ідеалів. В індивідуальному розвитку людини почуття грають важливу роль. Вони виступають як значимий чинник у формуванні особистості, особливо її мотиваційної сфери [9].

Емоція (від латів. «emoveo» – хвилювати) – психічний процес середньої тривалості, що відображає суб'єктивне оцінне ставлення до існуючих чи можливих ситуацій та об'єктивного світу.

У короткому психологічному словнику емоції (від латів. «emovere» – збуджувати, хвилювати) – особливий вид психічних процесів чи станів людини, що виявляється у формі безпосереднього, упередженого переживання суб'єктом життєвого сенсу цих явищ, предметів та ситуацій для задоволення своїх потреб. Емоції виступають основними регуляторами психічного життя і виявляються практично у всіх процесах людської діяльності. Емоції виникли під час еволюції: за допомогою яких тварини могли оцінити біологічну значимість явищ навколишнього світу та внутрішнього стану організму [5].

Ще за часів античних мислителів приділялося важливе місце емоціям. Лукрецій писав, що почуття цілком залежить від розуму, а інакше вводять в оману. Стоїки представляли афект як надмірно нерозумні та неприродні рухи душі, пов'язані з неправильним уявленням про речі [33].

На думку Аристотеля людина завдяки афектам може здійснювати героїчні вчинки. Придушення афектів він вважав ні нормальним, ні бажаним з погляду моральності. Однак афекти необхідно очищати шляхом їх випуску - катарсис.

Декарт надавав великого значення пристрастям. Вони забезпечують єдність тіла і душі, прилучають до істинних благ. Від них залежить насолода життям. Але пристрасті потрібно виховувати. Як писав Декарт: «Люди могли б і набути необмежену владу над усіма своїми пристрастями, якби доклали достатньо старання, щоб їх дисциплінувати та керувати ними» [23].

Однак на пристрасть неможливо впливати безпосередньо і засобами боротьби з ними є розум і воля. Найкращий засіб для оволодіння пристрастями є досвід. Практика обмірковування своїх вчинків зрештою дозволить і в несподіваних ситуаціях діяти цілком однозначно [23].

Спіноза розглядає афекти як природні прояви природи. «З природи людського тіла випливають афекти; з природи людського духу випливають ідеї цих афектів; тому з суті людської природи необхідно випливають афекти» [8]. Він не згоден зі стоїками в тому, що афекти абсолютно залежать від людської волі та можна безмежно керувати ними. Афекти визначають дії та вчинки людини. В. А. Романець вказує: «Людське безсилля у приборканні та обмеження афектів я називаю рабством. Бо людина, яка піддається афектам, вже не володіє сам собою, але знаходиться в руках удачі, і до того ж настільки, що він, хоч і бачить перед собою краще, проте змушений слідувати гіршому» [24].

На нашу думку, емоційна реакція людини – це складна реакція, до якої залучені різні системи організму. Емоція в психології частіше визначається як переживання людиною свого ставлення до навколишнього світу та самого себе. дає більш розгорнуте, але й точніше визначення. «Емоція – це рефлекторна псих вегетативна реакція, пов'язана з проявом свого суб'єктивного ставлення (у вигляді переживання) до ситуації та її результату та сприяє організації доцільної поведінки у цій ситуації» [22].

У психологічних джерелах можна зустріти поняття емоції у вузькому сенсі, як процес безпосереднього переживання, й у ширшому, коли слово сприймається як синонім ширшого поняття «емоційне явище», і до емоцій у разі відносять і афекти і емоційні стану, і почуття.

Емоція як психічний процес має низку властивостей, зокрема: модальність, інтенсивність, тимчасова характеристика, або тривалість емоції, двокомпонентність, двозначність, узагальненість [16].

Переживання – узагальнене поняття для позначення безпосереднього психічного досвіду індивіда; психофізіологічний стан, в якому виявляється зацікавлене ставлення людини до когось, до чогось. Переживання є універсальною психічною здатністю психічно здорової людини, яке супроводжує всі її види діяльності та процеси її спілкування [1]. Ф. Н. Василюк вказує на те, що переживання це не тільки будь-який емоційно забарвлений стан чи явище дійсності, котре безпосередньо представлене в його свідомості, а стан, який відображає події його власного життя [4].

Конкретизацію тези Ф. Н. Василюка віднаходимо у працях Г. М. Костюка, Л. П. Проколієнко. Вчені доводять, що особливості прояву емоційних переживань зумовлені рівнем розвитку особистості та його віковими особливостями. Їх специфіка, стверджував С. Д. Максименко, полягає в переживанні явищ та відносин «...що якщо не кожна емоція являє собою переживання у специфічному значенні цього слова, то кожне переживання, тобто психічне явище з підкреслено особистісним характером, обов'язково буде включено у емоційну сферу» [27].

За своєю суттю слово «стан» означає стояння, зупинку. Відповідно поняття «емоційний стан особистості» означає сукупність емоційних проявів, які є сталими і не зазнають видимих змін під час спостереження. Саме на цю суть психічних станів вказують С. Д. Максименко і співавтори: «Станом називають певну внутрішню характеристику психіки людини, яка являє собою відносно незмінну в часі складову психічного процесу» [27]. Водночас далі автори зауважують, що дане розуміння є доволі беззмістовним і, в усякому разі, показує, що часовий параметр мало що дає в розумінні психології стан.

У психології під емоціями розуміють процеси та стани, що відображають значущість чогось для людини у вигляді переживання. Іншими словами, емоції

є показником важливості об'єкта чи явища для людини і виявляються у відповідь на подію.

Афекти – це дуже сильні емоційні реакцію критичну ситуацію. Їх характерні короткочасність течії і активні рухові реакції.

Почуття більш стабільні. Вони можуть тривати кілька місяців і навіть років. Почуття зазвичай виникають до стійких потреб людини. Залежно від об'єкта направлення почуття поділяються на такі види [7]:

- моральні - ставлення людини до інших людей або до самої себе.
- інтелектуальні
- ставлення до знань (цікавість, інтерес)
- естетичні почуття
- ставлення людини до краси (природа, мистецтво, почуття прекрасного).

Класифікація емоцій – складне та цікаве питання. На даний момент він найбільш суттєвий у психології емоцій. Це й не дивно, адже емоцій багато, і класифікація допоможе розібратися в емоційній сфері людини та зробити її більш зрозумілою. Були зроблені неодноразові спроби класифікації складових емоційної сфери, але жодна з них не стала абсолютно вичерпною. У більшості випадків спроби створення таких класифікацій завершувалися розбиттям емоцій та інших станів, що становлять емоційну сферу особистості, на кілька кластерів з нечітким описом вмісту та меж між ними [19].

Сучасні зарубіжні дослідники також не раз намагалися побудувати струнку класифікацію емоційних станів і афектів у складі емоційної сфери, проте цей підхід також призвів до розбиття емоцій на два десятки класів за допомогою великої кількості ознак.

На думку дослідників, класифікація виявилася б корисною в процесі самопізнання великої кількості людей, тому що люди найчастіше роблять нелогічні вчинки, не розуміючи, чому так відбувається [41].

У світі немає загальновизнаної єдиної теорії емоцій. Незважаючи на це, потребо-інформаційна теорія, автором якої є Н. Д. Максименко, сьогодні дуже поширена. Ця теорія заснована на тому, що коли людина має певні потреби,

вона оцінює можливості їх задоволення. І залежно від цього виникає та чи інша емоція. Наприклад, коли людина розуміє, що має достатньо ресурсів для задоволення потреби, виникає позитивна емоція, а коли ресурсів недостатньо, виникають негативні емоції. Згідно із дослідженням можна розділити емоції позитивні та негативні [50].

Позитивні емоції - це емоції, що виникають задоволенні тих чи інших потреб людини. Ці емоції викликаються збудженням центрів задоволення центральної нервової системи (радість, інтерес, веселощі). Негативні емоції – це емоції, що виникають при незадоволенні тієї чи іншої потреби організму. Ці емоції викликаються збудженням центрів невдоволення центральної нервової системи (сум, смуток, агресія).

Ю. В. Александров також створив іншу класифікацію емоцій та розділив їх на наступні групи [49]:

- провідні емоції. Ці емоції виникають з урахуванням особистих потреб людини (горе, радість, страх, надія, гнів, задоволення, інтерес, зневагу).

- емоції, пов'язані з моральністю людини, тобто. його особистими принципами, в основі яких лежать норми та правила, прийняті у суспільстві (вина, самоповага, почуття відповідальності, зневага, повага, симпатія (антипатія).

- емоції, що виникають внаслідок дотримання або недотримання людиною соціальних норм (сором, сором'язливість, самовпевненість, гордість, захоплення, обурення, схвалення) [7].

R. M. McCraty дав таке визначення поняття «емоції». Він сказав таке: «Емоції – це, перш за все, сама природність поведінки дитини, безпосередність, витонченість та свобода». Коли, на думку цього дослідника, у душі дитини вкорінюється інтерес до навколишнього світу, то період раннього дитинства вже закінчується, емоційна сфера перестає грати свою колишню роль і безпосередність, витонченість душі дитини поступово зникає [33].

Визначення, яке використовується зараз більшістю психологів, запропонував Л.Н. Керхоун. Він говорив про те, що емоції – це душевні рухи. Визначення дуже короткий і лаконічний, тому й користується популярністю [6]. На думку вченого емоції засновані на переживаннях, що спонукають суб'єкта до дії чи активності. Тож можна сказати, що емоції показують людині її 12 бажання та цілі, регулюють поведінку та допомагають краще зрозуміти себе [34].

У психології емоцій виділяють три рівні:

1. Переживання (усвідомлення) емоцій;
2. Фізіологічні системи;
3. Емоційний стан.

Психологи робили неодноразові спроби виділення основних, базових емоцій людини.

Емоційна сфера у житті грає величезну роль, оскільки дозволяє зрозуміти, що подобається, що ні, що страшно, що ні, тобто. відбиває ставлення людини до чогось. А головне те, що емоційна сфера ніколи не бреше. Людина не може втримати свої емоції та почуття, хоча може їх усвідомлювати та контролювати, проте вони все одно виникають.

Вчені виділяють такі функції емоцій [41]:

- оцінна (показує значущість людини тих чи інших подій, предметів, за допомогою емоцій людина може зрозуміти, що йому важливо, що немає);
- спонукальна (емоція спонукає людину до дії);
- активуюча (та чи інша емоція активує певну частину головного мозку, це призводить до активнішої або навпаки менш активної діяльності людини (емоційна збудливість));
- регулююча (емоції впливають на напрям і здійснення діяльності суб'єкта. Емоції надають забарвлення всьому, що відбувається навколо людини);
- синтезуюча (з багатьох частин в одне ціле, тобто емоції поєднують в одне ціле події, що відбувалися у різний час);

- захисна (емоції попереджають про реальну чи уявну небезпеку та допомагають людині краще продумати хід дій);
- експресивна (емоції допомагають людині встановлювати контакти з іншими людьми).
- Емоційність людини складається з кількох компонентів:
- емоційна збудливість, тобто здатність та готовність реагувати на різні подразники. Емоційна збудливість проявляється у поведінці людини як запальність і дратівливість. Позитивним проявом емоційної збудливості є емоційна чуйність, тобто. швидке та гнучке емоційне реагування на різні події, що відбуваються з людиною;
- сила емоцій, яка залежить від ступеня задоволеності;
- незадоволеності актуальних потреб людини;
- емоційна стійкість, тобто. здатність чинити опір дії емоціогенних факторів, контролювати імпульси та потяги. Інакше це можна назвати терпимістю [36].

Емоційна стійкість визначається двома факторами:

1. Час появи емоційного стану під впливом емоціогенних чинників на людину. Помічено таку закономірність: що пізніше у такій ситуації виявляються емоції, то вище емоційна стійкість.
2. Сила емоційного впливу. Закономірність наступна: що більше має бути сила впливу, то вище емоційна стійкість.

Необхідно пам'ятати про важливість емоційної сфери в житті кожної людини, тому що саме емоції дозволяють нам зрозуміти себе насамперед, а також і оточуючих. Синонімом слова емоції можна назвати індикатор. А якщо говорити точніше, це індикатор важливості для людини різноманітних подій, що відбуваються з нею. Тому разом із характеристикою емоційної сфери як поняття багато вчених говорять про важливість правильного розвитку цієї сфери [11].

Огляд наукової літератури дозволяє зробити висновок про наявність значних напрацювань в сфері дослідження емоцій людини, та необхідність глибшого дослідження впливу емоцій на організм та життя людини.

1.2 Поняття та методи звукової терапії та її вплив на особистість.

З давніх-давен люди знали, що звук має особливу чудотворну силу. Військовий клич, молитва, пісні радості та печалі – це насамперед звук. Будьякий об'єкт у Всесвіті випромінює звукові хвилі різної довжини. І люди в цьому сенсі не є винятком.

Кожен із нас має свою мелодію. Причому в людині все звучить: шкіра, волосся, кістки, м'язи, внутрішні органи. Поки ми здорові, довжина та частота хвиль залишаються незмінними.

Коли в організмі виникають перебої, частотні характеристики хвиль змінюються, і людина починає хворіти. Проте відновити природні вібрації органів, зняти психічне напруження, заспокоїтися, зосередитися, тобто повернути здоров'я може будь-хто з нас. Просто потрібно використовувати звукотерапію [9].

Звукотерапія – один із найцікавіших, і поки що мало досліджених напрямів традиційної медицини. Терапевтичний ефект цієї методики базується на частотному коливанні різних звуків, що резонують з окремими органами, системами чи всім організмом людини загалом.

Оскільки звуків безліч, то й методика звукотерапії поділяється на ряд вужчих і специфічних напрямів. Так, від неї відокремилася і останнім часом здобула велике визнання музикотерапія, словотерапія, яка з окремих звуків створює смислові мислеформи. До ще одного терапевтичного напрямку звукотерапії можна віднести і лікування звуками природи, а також тонінг – тривалий спів одного тону.

З усіх різновидів звукотерапії найефективнішою, мабуть, слід визнати саме тонінг. В рамках цієї техніки ми можемо навчитися за допомогою

власного голосу створювати резонанс у різних зонах свого тіла та таким чином наводити їх у стан гармонії [7].

Кожен орган, кожна кістка і тканина нашого тіла має природну, «здорову» частотою вібрації. Коли в організмі поселяється недуга, ця частота змінюється. Створивши тон, частота якого збігається із початковою частотою ураженого органу, можна впливати на змінену частоту та повернути орган у колишній стан.

Тонінг несвідомо використовується людьми здавна – вже тоді, коли печерний людина, випадково спіткнувшись, забила ногу, він намагався полегшити свої страждання криком.

Як лікувальна методика тонінгу з'явився завдяки Л. Е. Кейс на початку 60-х років. У своїй роботі «Тонінг» Кейс описує цю терапевтичну систему наступним чином: «Тонінг – древній метод лікування недуг.. Його мета полягає в тому, щоб відновити спочатку властиву людині гармонійну структуру» [11].

Багато дослідників займалися і сьогодні продовжують займатися вивченням цього феномену. Вивчаються результати впливу тонінгу на тіло людини.

Л. Гарфілд так пише про тонінг: «В основі тонінгу лежить здатність голосних звуків впливати на частоту коливань у кожній клітині, кожній молекулі людського організму».

Д. Боль у своїй книзі «Музика і звуки в мистецтві лікування» пише про тонінг наступне: «Ці вокальні вправи, які називають тонінгом, лише вираз емоцій. Вони не несуть у собі семантичного значення. Їхня головна мета – відновлення тілесної гармонії та душевної рівноваги» [11].

Д. Голдман так описує тонінг: «Тонінг стоїть за рамками людської промови. Це звук, не наділений конкретним змістом і що складається в основному з голосних, хоча до них іноді можуть примикати і приголосні, утворюючи склади. Метою тонінгу є полегшення болю чи просто зняття напруги. Крім того, тонінг дозволяє створювати резонанс у фізичному тілі та

ефірному полі. Зітхання, стогін, «мукання», «муркотіння» мелодії, що прив'язалася, також можна вважати різновидами тонінгу».

Таким чином, тонінг – це не спів. Пісня має на увазі деякий осмислений текст. Мантри, що будуються на встановлених традицією звуках «Ом Мані Падме Хум», «Ом На Ма Шива Я», є різновидом співу, хоча спів окремих складів – «Ом» або «Ра» – можна вважати тонінгом. Кордони між тонінгом і співом досить просто визначити - як тільки склади починають складатись у слова, а слова – у зв'язний осмислений текст, тонінг перетворюється на спів.

Також відомо, що різні звуки по-різному впливають на психічні та фізичні структури організму [36]:

- Звук «А» знімає болі різного походження, лікує серце та верхні частки легень, допомагає при паралічі та респіраторних захворюваннях, надає потужну дію на весь організм, сприяючи насиченню тканин киснем.
- Звук «В» надає позитивну дію на нервову систему, спинний та головний мозок.
- Звук «Е» (йе) допомагає організму звільнитися від негативної енергії, благотворно впливає на мозок та ендокринні залози.
- Звук «З» застосовують при лікуванні захворювань гортані, щитовидної та паращитовидної залоз.
- Звук «І» допомагає при хворобах серця, очей та вух, а також при нежиті та нирковій недостатності.
- Звук «М» впливає на весь організм в цілому.
- Звук "Ю" корисний при захворюваннях кісток, нирок, сечового міхура.
- Звук «Я» гармонізує роботу всього організму, позбавляє болю, лікує нервову систему.

Спів голосних звуків – найефективніший спосіб навчитися спрямовувати звук у необхідну область. Лорел Елізабет Кейс у книзі «Тонінг» пропонує починати з самого низький звук, який тільки можна видати, а потім підвищувати тон. «Співайте голосні звуки – «О» або «А» – на різних висотах,

послідовно переходячи від найнижчих тонів до найвищим чи навпаки. Намагайтеся заспівати кожен ряд тонів на одному диханні [31].

Спробуйте визначити, в якій точці тіла звук викликає резонанс. Можливо, від високого "О-о-о" ви відчуваєте вібрацію в шиї, а від низького "А-а-а" – у животі. А може, все навпаки? Пам'ятайте: тіло кожної людини – унікальна система різноманітних вібрацій, і поняття «правильний» або «неправильний» тон до цієї системи не можна застосовувати» [16].

Крім звуків алфавіту застосовуються певні поєднання складів:

- Серцевий біль знімає склад «АІ».
- Загальну благотворну дію на серці мають склади: «ОЙ» і «ОУ».
- Поєднання «ОУ» зцілює печінку, шлунок та нижні частки легень.
- Склад «СУ» лікує бронхи та легені.
- Поєднання «ШЕ» та «ЩЕ» позитивно впливає на головний мозок, заспокоюють нервову систему.
- Склад «ШЕН» корисно вимовляти при захворюваннях шкіри, легень, товстої кишки, носа. При цьому ліву руку покладіть на груди під шиєю та накрийте її правою рукою.
- При атеросклерозі судин головного мозку необхідно вимовляти поєднання "М-ПОМ".
- Поєднання «ГУО» лікує очі, печінку, жовчний міхур та сухожилля.
- Склад «СІ» надає лікувальну дію на щитовидну залозу.
- При діабеті та захворюваннях травного тракту дуже корисно як можна частіше сміятися і промовляти «Ха-ха-ха» та «Хо-хо-хо», роблячи по 4 вдихи та видиху за один раз. При цьому очищаються верхні дихальні шляхи, насичуються киснем. тканини та органи.
- За поганого настрою, втоми, депресії необхідно голосно промовляти та співати склади «Та-ра-ра», «Па-ра-ра».

Насамкінець хотілося б процитувати стародавніх індуців: «весь світ — це звук. Вся світобудова, і навіть порожнеча, є звуком, що вібрує».

Лікування звуком – не фантастика, а цілком реальна річ! Цілюща сила звукових вібрацій при правильному застосуванні надає сприятливий вплив на тіло, розум і дух людини.

Методи звукової та музичної терапії. Розвиток творчих здібностей є сучасною актуальною проблемою, одним із стратегічних завдань сучасної держави. Процес навчання у вузі пов'язаний з інтенсивною розумовою діяльністю, запам'ятовуванням та обробкою великих інформаційних обсягів, наслідком такої праці є значне психічне напруження та розвиток стресових реакцій, порушення режиму праці, хронічна втома [5], знижується потенціал до навчання та розвитку творчості. У такій ситуації виникає потреба у пошуку методів впливу, корекції функціональних порушень, спричинених надмірною розумово-емоційною напругою.

В даний час для запобігання виникненню нервового напруження, втоми; розвитку інтелектуальних та творчих здібностей; нормалізації роботи нервової системи все частіше практикуються методи музичної терапії, реалізовані як тренінги. За даними наукових досліджень, такі методи сприяють загальній гармонії та активізації резервних можливостей організму [8]. Музика є найважливішим засобом пошуку індивідуального середовища, важливим елементом самоідентифікації особистості [31].

Музично-акустичні дії є основою численних оздоровчих методик. На думку фахівців, прослуховування спокійної музики має релаксаційний ефект, що ґрунтується на мобілізації внутрішніх компенсаторних механізмів організму [7]. Дослідник О. Г. Антонова-Турченко займався вивченням впливу музики на стан студентів та експериментально довів, що певні звуки музичних інструментів покращують самопочуття, нормалізують тонус організму та підвищують ефективність розумової діяльності [37].

В результаті курсу музикотерапії виявлено підвищення інтеграційної функції головного мозку, покращення уваги та пам'яті, підвищення невербального інтелекту. На думку фахівців, властивості періодичних тонів, які покладено основою організації музичного звукоряду (частота, гучність,

тембр), вважаються біологічно активними параметрами впливу [3]. Певні резонансні частоти є кодами управління, які здатні втручатися у діяльність людського організму на різних ієрархічних рівнях.

Методика музичної терапії у вигляді тренінгу – це педагогічний процес засвоєння інформації та музичного впливу за певними параметрами, а також використання оздоровчих акцентів (під контролем педагога) під час її реалізації [41].

Психотерапевтичні особливості людини, наприклад: слабкість і слабкість нервової системи, несвідомо її рухливість і динаміка змушують людину віддавати перевагу музиці, що відповідає її псих динамічних характеристик. Музичні ритми, ймовірно, впливають на біоритмічні структури мозку, які відповідають частоті ритмів, що сприймаються під впливом музики. Зі зростанням музичного досвіду та розширенням кругозору розвиваються музичні здібності, покращуються псих динамічні параметри біоритму мозку, змінюються музичні доповнення.

Щоб музика справляла найбільший вплив на слухачів, її необхідно налаштувати та підготувати до неї. Вам потрібно зручно сісти, розслабитися та звертати увагу на звуки музики. Музика має бути музикою, до якої слухач іде і відвідує найпотаємніші куточки душі – сам композитор, який створив цю музику.

Справжня краса музики полягає у здатності відчувати цю єдність не тільки з тонами та звуковими хвилями, але й за допомогою музики, щоб об'єднати вашу природу, з іншими людьми, вашими людьми та людством загалом і знайти психологічну стабільність, яку ви потребуєте. та психічне здоров'я.

Основна мета музичного заняття – це корекція сенсомоторних, емоційновольових, мовленнєвих, комунікативних навичок, шляхом об'єднання музики, слова, руху, наочного матеріалу, упорядкованих в чіткій ритмічній послідовності [23]. Музичне заняття здійснює систематичне, цілеспрямоване і всебічне виховання і формування музичних здібностей кожного школяра. Розвиток музичних здібностей відбувається через такі форми роботи як спів,

музичноритмічні рухи, слухання музики, гра на дитячих музичних інструментах. Через музику люди пізнають навколишній світ, вчаться співпереживати, у них з'являються загальні теми, спільні радощі, через музику вони так намагаються висловлювати свої емоції, проявляти розумові зусилля [15].

Музичні заняття дають можливість проводити навчання з урахуванням психофізіології дитини, інтенсивно розвивають головний мозок, активізують компенсаторні механізми, забезпечують полісенсорну стимуляцію пізнавальної діяльності дитини [14]. На заняттях музикотерапії, вирішуються такі корекційні завдання, як:

- формування художньої культури особистості і норм поведінки засобами музики;
- розвиток мимічних, рухових, мовленнєвих апаратів;
- забезпечення інформаційно-пізнавальних потреб дітей в музичному мистецтві через участь у художній діяльності;
- збагачення школярів музичними враженнями, розвиток їх сенсорномузичних здібностей, тембрового, динамічного, ритмічного слуху;
- активізація потенційних можливостей дітей, забезпечення розвитку емоційно-удожніх, морально-естетичних. Комунікативно-рефлексивних основ особистості засобами музичного мистецтва і рухів;
- формування здатності вираження свого «Я» у всіх доступних видах музичної діяльності;
- здійснення засобами музики і рухів профілактики і корекції розвитку психічної функцій, емоційно-вольової. моторної сфер, створення умов для соціокультурної адаптації школяра за допомогою спілкування з музичним мистецтвом у активній музичній діяльності.

На думку вчених, класична музика призводить до динамізації центральної нервової системи людини. Ритм є основою музичного твору, він

здійснює значний вплив на людину. В ході своїх досліджень. Американський доктор Г. Шоу пояснював вплив музики на здоров'я впливом звукової вібрації.

Звуки створюють енергетичні поля, які примушують резонувати кожен клітинку людського організму. Організм створює музичну енергію, яка, наприклад, нормалізує ритм дихання людини. її тиск [11]. В роботі І. Р. Хох показано, 17 що щотижневі інтегративні заняття музикою сприяють зниженню рівня тривожності дітей молодшого шкільного та підліткового віку а також, завдяки створенню позитивної емоційної атмосфери, сприяють розвитку творчості [31].

Сприйняття музики людиною базується на основі його індивідуальнопсихологічних особливостей емоціонального стану, ставлення до музики, особистого оточення. Частота прослуховування тих чи інших музичних творів сприяє формуванню індивідуальних психологічних стереотипів, а вони, в свою чергу спираються на минулий досвід людини. Саме таким чином формуються установки на сприйняття певної музики.

Таким чином, сформована установка визначає бажані музичні напрямки, завдяки яким людина прагне слухати ту музику, яка відповідає її емоційному фону та індивідуально-психологічним особливостям особистості. Причому чим сильніше виражені дані особливості особистості, тим більше спостерігається заломлень і проектування суб'єктивних властивостей на музичний матеріал.

Систематичне сприйняття дітьми спеціально підібраної музики покращує короткочасну пам'ять, а також підвищує показники розвитку вербального і невербального інтелекту. В результаті спрямованого музичного впливу підвищується чутливість не тільки слухової, але і зорової сенсорних систем: в цілому оптимізуються функції мозку, поліпшується регуляція довільних рухів, зростають швидкісні характеристики сприйняття і обробки інформації, підвищується розумова працездатність [15].

Отже, під впливом потоку сенсорних сигналів, представлених у вигляді фрагментів спеціально підібраної музики поліпшуються психофізіологічні

характеристики функціонування мозку і відповідно, підвищується його здатність до навчання. Використання музики у викладанні інших шкільних предметів сприяє вирішенню такої важливої задачі як розвиток здатності до цілісного сприйняття навколишньої дійсності. Поєднання музичного мистецтва з основами наук в початковій школі поєднує, гармонізує абстрактно-логічне та образне мислення.

Це надзвичайно важливо саме на початковому етапі навчання, 18 коли навчальна діяльність виступає в якості провідного виду діяльності. Фахівці в області сприйняття музики стверджують, що навіть пасивне регулярне сприйняття особистістю спеціально підібраної музики, активізує вищі психічні функції, забезпечуючи тим самим більш високу інтелектуальну продуктивність.

У практиці набула поширення як активна, так і пасивна форми музикотерапії. Активна форма музикотерапії характеризується безпосередньою участю в різноманітних видах діяльності: вокальній, інструментальній, тілесноруховій, танцювальній, образотворчій та ін. Пасивна форма полягає у сприйнятті музики, в процесі чого відбувається «розкопування» почуттів, думок, художніх ідей композитора і виконавця. Сприйняття музичного твору, будучи проекцією внутрішнього світу людини, взаємопов'язане з її психологічними особливостями і минулим досвідом. Це веде до виникнення різноманітних асоціацій, вербалізація яких стає матеріалом для вивчення [22].

Розрізняють основні форми музикотерапії: рецептивну, активну, інтеграційну.

Рецептивна музикотерапія (пасивна) відрізняється тим, що пацієнт у процесі музико терапевтичного сеансу не приймає у ньому активної участі, займаючи позицію простого слухача. Йому пропонують прослухати різні музичні композиції чи вслухатися у різні звучання, що відповідають стану його психічного здоров'я та етапу лікування.

Активні методи музичної терапії засновані на активній роботі з музичним матеріалом: інструментальна гра, спів.

Інтегративна музикотерапія поряд із музикою задіє можливості інших видів мистецтва: малювання під музику, музично-рухливі ігри, пантоміма, пластична драматизація під музику, створення віршів, малюнків, оповідань після прослуховування музики та інші творчі форми.

Музично-терапевтичні методи, як правило, підбираються індивідуально. Музикотерапія сформувалася на кількох шкіль.

Шведська школа (засновник – А. М. Понтвік) висунула концепцію психорезонансу, що виходить із того, що саме музика здатна проникнути в 19 глибинні пласти людської свідомості, які можуть вступати в резонанс з озвученою музичною гармонією та виявлятися назовні для аналізу та розуміння. Лікувальний ефект американського напрямки музичної психотерапії ґрунтується на ідеях традиційного психоаналізу. Під час сеансу психотерапевт за допомогою музики доводить пацієнта до катарсової розрядки і цим полегшує його стан. У зв'язку з цим велике значення має підбір музичних творів, які викликають необхідні переживання [19].

Американські музикотерапевти розробили великі каталоги лікувальних музичних творів найрізноманітніших жанрів та стилів з обліком стимулюючої або заспокійливої лікувальної дії.

Німецька школа (К. Швабе, Ф. Келер, К. Кеніг), виходячи з тези психофізичної єдності людини, основну увагу звернула на розвиток різних форм комплексного використання лікувальної дії різних видів мистецтв.

Особливу роль у розвитку музикотерапії належить паризькій школі професора А. Томатіса, який звернув увагу на фантастичну цілющу ефективність музики Моцарта, її здатність стимулювати інтелект і зцілювати людину навіть від невиліковних хвороб.

А. Менегетті (Італія) розробив основи антипсихологічної музикотерапії, спрямованої як на лікування, скільки на профілактику хвороби, за допомогою комплексної дії через спів, звук, танець.

Новий напрямок у надрах музикотерапії – астромузика, використовує основні принципи астрології для підбору, діагностики, лікувального та психорекційного впливу на людину (пацієнта) спеціально підібраної музики. Основа астромузичної технології цілеспрямований вплив за допомогою музики на підсвідомість індивіда з метою трансформації його характеру у об'єктивно заданому напрямку [31].

За допомогою звуків людина здатна набути певних якостей або позбутися їх, досягти фундаментальних змін не лише свого характеру, а й стилю ставлення до життя взагалі. Проблемою стає саме життя людини як таке, її завдання, місія.

Вченими у XX ст. був досліджений механізм музико-терапевтичного на живу матерію. Він був визначений як акустикобіорезонансний ефект, у виникненні якого величезну роль відіграє ритм. Високий рівень ритмічності (а особливо той, що збігається з природними фізіологічними ритмами) викликає позитивні емоції (в основі – бажання повторення процесу). Негативні емоції порушують ритмічність організму (бажання видалити подразник). За допомогою відповідної музики можна відновити здоровий ритмічний режим та зцілити хворий орган, включити саморегулюючі функції організму [38].

Методами музичного впливу можна регулювати самі різноманітні його функції, але головний вплив здійснюється на вищі плани людської психіки.

Висновки до розділу 1

Огляд наукової літератури дозволяє стверджувати, що емоційна сфера людини є однією з ключових сфер у її житті, яка визначає якість людського існування, соціальні взаємодії та загальні тенденції розвитку суспільства. Емоційний стан людини є важливим чинником, що впливає на її психічне та фізичне здоров'я, а також на здатність до адаптації у складних життєвих обставинах. У сучасному світі, де зростають темпи життя, обсяги інформації та рівень стресу, питання стабілізації емоційного стану набуває особливої актуальності. Емоційна сфера – це багатовимірна система, яка включає емоції,

почуття, настрої і прив'язаності. Ці компоненти взаємодіють між собою, створюючи цілісну картину емоційного життя людини. Важливим є те, що здатність до емоційного саморегулювання формується поступово, і на неї впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори: темперамент, виховання, соціальне середовище, досвід пережитих емоцій. Більшість дослідників зазначають, що емоційні реакції людини є тісно пов'язані із задоволенням або незадоволенням її актуальних потреб. Одним із важливих інструментів впливу на емоційну сферу є музика.

Музика супроводжує людину протягом усього життя і має унікальну здатність викликати широкий спектр емоційних реакцій – від радості до суму, від спокою до тривоги. Завдяки своїй структурі, ритму, мелодії та гармонії музика впливає не лише на емоційний стан, але й на фізіологічні процеси організму, зокрема на частоту серцевих скорочень, дихання та рівень гормонів стресу. У результаті аналізу літератури було виявлено, що звукова терапія, яка базується на впливі звуків і музичних вібрацій, є одним із дієвих методів для стабілізації емоційного стану.

Звукові вібрації, що передаються через музичні інструменти (зокрема, співаючі чаші, дзвони, гонги), здатні впливати на глибокі рівні психіки та сприяти розслабленню, зниженню тривожності, а також покращенню загального емоційного фону. Музика та звукова терапія є ефективними інструментами для роботи з емоційною сферою завдяки їхній здатності стимулювати різні ділянки мозку, відповідальні за обробку емоцій, когнітивні процеси та пам'ять.

Таким чином, перший розділ дозволив окреслити основні теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості, проаналізувати механізми впливу музики та звукових вібрацій на емоційний стан людини, а також визначити потенціал звукової терапії як ефективного методу стабілізації емоційного фону. Подальші дослідження будуть зосереджені на емпіричній перевірці ефективності методів звукової терапії та їх практичному застосуванні для корекції емоційного стану особистості.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА СТАБІЛІЗАЦІЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗВУКОВОЇ ТЕРАПІЇ

2.1. Методика проведення дослідження емоційного стану особистості

Мета дослідження полягає у вивченні змін емоційного стану дорослих у відповідь на звукотерапію. Дослідження передбачає проведення тестування перед і після звукотерапевтичних сеансів, щоб визначити ефективність впливу на емоційні стани. Для дослідження залучено 60 осіб віком від 25 до 55 років із різних соціально-економічних груп. Усі результати є анонімними та конфіденційними, будуть представлені лише у вигляді статистичних даних.

Процес збору даних включає проведення опитувань, що вимірюють емоційний стан за допомогою чотирьох стандартизованих психологічних методик і однієї авторської анкети [56]. Учасники дослідження спершу відповідають на питання кожного з опитувальників перед початком звукотерапії, а потім повторюють тестування після завершення сеансу. Це дозволяє оцінити ефективність впливу звукотерапії на їхній емоційний стан.

Шкала диференціальних емоцій Ізарда. Проведення дослідження для визначення емоційного стану дорослих за допомогою Шкали диференціальних емоцій Ізарда дозволило отримати докладну картину емоційних переживань учасників на момент тестування.

Основною метою методики стало визначення інтенсивності різних емоційних станів, таких як радість, страх, сум, здивування, які були описані у вигляді переліку прикметників. Кожен учасник мав оцінити, наскільки кожне переживання відповідає його внутрішньому стану, використовуючи п'ятибальну шкалу:

- 1 – означало повну відсутність певної емоції;
- 5 – вказувало на її максимальну інтенсивність.

Дослідження проводилося в умовах максимальної конфіденційності, аби учасники могли зосередитися на своїх відчуттях та не відчувати зовнішнього

тиску. Перед початком дослідження кожен учасник отримав детальні інструкції, що пояснювали порядок заповнення шкали, зокрема, акцентувалася увага на тому, що відповіді мають відображати поточний стан без глибоких роздумів чи спроб пояснити причини своїх емоцій. Такий підхід дозволив отримати найточніші дані про емоційний фон учасників саме на момент тестування.

Процедура опитування відбувалася у два етапи: перед початком звукотерапії та одразу після її завершення. Учасникам пропонувалося оцінити кожен прикметник, що описував певну емоцію, на п'ятибальній шкалі. Після заповнення шкали дані фіксувалися та готувалися до подальшої обробки. Такий двоетапний підхід дозволив дослідити, як саме змінюються емоційні стани під впливом звукотерапії та чи має терапія позитивний ефект на емоційний стан учасників.

Отримані оцінки дозволили побудувати загальну картину емоційного стану учасників до і після звукотерапії. Середній бал за всіма емоціями відображав загальний емоційний фон кожного учасника, а інтенсивність окремих емоцій показала, які саме переживання домінували. Так, високі бали за позитивними емоціями могли свідчити про позитивну динаміку, тоді як низькі бали за негативними емоціями – про зменшення напруги чи тривожності. Це дозволило розглядати емоційний стан кожного учасника як багатогранну структуру, що відображала його загальне емоційне самопочуття.

Інтерпретація результатів також передбачала порівняння середніх значень до і після проведення звукотерапії. Це дало можливість визначити, які емоційні стани були найбільш вразливими до змін та які переживання мали найбільший потенціал до покращення. Наприклад, інтенсивність емоцій, що були пов'язані зі страхом чи тривожністю, могли знижуватися після терапії, що свідчило про її позитивний вплив на зменшення негативного емоційного фону.

Застосування Шкали диференціальних емоцій Ізарда в цьому дослідженні дозволило оцінити, як саме звукотерапія впливає на емоційний стан дорослих. Вибір саме цієї методики виправданий її здатністю фіксувати

зміни в емоційному фоні в короткостроковій перспективі, що було важливим у контексті дослідження миттєвих змін під впливом звукових стимулів.

Шкали реактивної і особистісної тривожності Спілберга-Ханіна.

Дослідження емоційного стану учасників за допомогою Шкали реактивної і особистісної тривожності Спілберга-Ханіна було спрямоване на виявлення рівня тривожності у двох аспектах: ситуативному та особистісному. Дана методика дозволяє розділити тривожність як миттєву реакцію на зовнішні фактори та як стійку характеристику особистості, яка формується під впливом життєвого досвіду та індивідуальних рис. Реактивна тривожність відображає стан на певний момент часу, що було важливо для вивчення ефектів звукотерапії. Особистісна тривожність, навпаки, характеризує стабільну схильність людини до тривожних реакцій, що вказує на її загальний рівень тривожності незалежно від поточної ситуації.

Процес проведення дослідження передбачав анкетування учасників перед початком сеансу звукотерапії, а також після його завершення. Такий підхід дозволив оцінити реактивну тривожність у двох часових точках, що було необхідним для дослідження змін в емоційному стані після впливу звукотерапії. Кожному учаснику пропонувалося відповісти на серію питань, спрямованих на виявлення як реактивної, так і особистісної тривожності, оцінюючи рівень кожного переживання за чотирибальною шкалою, де 1 вказує на відсутність тривожності, а 4 – на максимальну тривожність. Питання були сформульовані таким чином, щоб відобразити реакцію учасника на певний момент часу, або загальну схильність до тривожних переживань у різних життєвих ситуаціях.

Перша частина шкали, спрямована на визначення реактивної тривожності, містила питання про поточні емоційні відчуття учасників. Їм пропонувалося оцінити, наскільки вони відчувають занепокоєння, напруження чи страх у даний момент. Такий підхід допоміг зафіксувати емоційний стан кожного учасника перед початком звукотерапії, а потім порівняти його з результатами після сеансу. Завдяки цьому стало можливим оцінити

безпосередній вплив звукотерапії на зменшення або збільшення реактивної тривожності.

Друга частина методики, яка оцінює особистісну тривожність, дозволила визначити базовий рівень тривожності учасників, який є постійною рисою їхньої особистості. Учасники відповідали на питання, що розкривали їхнє загальне відчуття тривожності в житті, незалежно від поточної ситуації. Наприклад, їм пропонувалося оцінити, як часто вони відчують тривогу у повсякденному житті, наскільки схильні до хвилювання у стресових ситуаціях та чи виникає у них почуття занепокоєння навіть у звичайних обставинах [50]. Оскільки особистісна тривожність є стабільним показником, її рівень можна використовувати для порівняння з реактивною тривожністю, що допомагає розкрити індивідуальні особливості кожного учасника.

Інтерпретація результатів полягала у порівнянні показників реактивної тривожності до і після сеансу звукотерапії. Для цього аналізувалися середні значення реактивної тривожності у кожного учасника до терапії та після неї, що дозволило визначити зміни в емоційному стані. Високий рівень реактивної тривожності перед терапією і його зниження після сеансу свідчили про позитивний вплив звукотерапії, яка допомогла зменшити рівень тривожності. Порівняння результатів дало змогу отримати загальне уявлення про ефективність звукотерапії у боротьбі з тривожними станами та визначити її потенціал для поліпшення емоційного благополуччя учасників [47].

Сукупність отриманих результатів допомогла краще зрозуміти, як звукотерапія впливає на емоційний стан людей з різними рівнями тривожності. Для учасників з високою реактивною тривожністю перед початком дослідження звукотерапія виявилася особливо ефективною, оскільки саме їхні показники знизилися найбільш помітно після сеансу. Такий результат підтверджує, що звукотерапія може бути корисною для зменшення емоційного напруження та поліпшення стану людей, які схильні до миттєвих, ситуативних тривожних реакцій.

Шкала самопочуття, активності та настрою (САН). В дослідженні для оцінки поточного емоційного стану учасників використовувалася Шкала самопочуття, активності та настрою (САН), яка є ефективним інструментом для визначення змін в емоційному благополуччі та фізичному стані. Шкала САН дозволяє оцінити три основні показники – самопочуття, рівень активності та настроїв учасників – завдяки чому вона є зручною для вимірювання короткострокових змін в емоційному стані. Оскільки дослідження зосереджувалося на впливі звукотерапії, важливо було використовувати методику, яка могла б зафіксувати миттєві зміни до і після сеансу, що дозволило б оцінити вплив терапії на загальне самопочуття, активність і настроїв респондентів [35].

Проведення дослідження починалося з надання учасникам докладних інструкцій щодо заповнення шкали. Оскільки шкала має просту семибальну систему оцінювання, інструкції не вимагали багато часу, і учасники швидко адаптувалися до формату опитування. Учасників попросили не надто замислюватися над кожною оцінкою, а заповнювати анкету інтуїтивно, щоб отримати об'єктивніші дані про їхній поточний стан. Також було наголошено, що шкала САН відображає лише поточні відчуття та переживання, а не тривалі емоційні стани, що дозволило уникнути можливого впливу довготривалих емоційних спогадів на результати тестування.

Шкала САН складається з трьох основних показників. Перший показник, самопочуття, відображає фізичний та емоційний комфорт учасника. Це поняття охоплює відчуття бадьорості або, навпаки, виснаженості, а також загальну задоволеність своїм станом у даний момент. Учасники оцінювали своє самопочуття на семибальній шкалі, де 1 вказувало на найгірше можливе самопочуття, а 7 – на найкраще. Таким чином, цей показник дозволив визначити, наскільки звукотерапія впливає на фізичний та емоційний комфорт учасників.

Другий показник, рівень активності, вимірює внутрішню енергію учасника, його здатність до фізичної або розумової діяльності. Показник

активності є важливим для дослідження, оскільки він дозволяє визначити, чи сприяє звукотерапія збільшенню енергії та готовності до дій. Для цього учасники оцінювали свій рівень активності за тією ж семибальною шкалою, де 1 означало відсутність енергії, а 7 вказувало на максимально високий рівень активності. Завдяки цьому підходу вдалося відстежити, чи має звукотерапія стимулюючий або розслаблюючий вплив на респондентів.

Третій показник, настрої, фіксує емоційний фон учасника на момент заповнення анкети. Поняття настрою охоплює широкий спектр емоційних відтінків — від пригніченості або роздратування до радості та піднесення. Оцінка настрою на момент проведення опитування допомогла визначити емоційний стан кожного учасника перед і після звукотерапії, що є особливо важливим для виявлення змін під впливом терапії. Як і в попередніх показниках, для настрою також використовувалася семибальна шкала, де 1 відповідало найгіршому настрою, а 7 – найкращому можливому настрою. Це дозволило визначити, чи викликала звукотерапія позитивні зміни в емоційному фоні учасників.

Після завершення першого етапу опитування перед звукотерапією учасники проходили сеанс звукотерапії, і після нього їм знову пропонувалося заповнити шкалу САН. Це дало можливість оцінити, чи змінився рівень самопочуття, активності та настрою після впливу звукотерапії. Завдяки простоті та гнучкості шкали САН результати оброблялися швидко, що дозволило отримати цінну інформацію про короткострокові зміни у стані учасників та надати попередню оцінку ефективності звукотерапевтичного впливу [43].

Інтерпретація результатів шкали САН полягала в порівнянні середніх балів за кожним показником до і після сеансу звукотерапії. Це дозволило оцінити, як змінилися самопочуття, активність та настрої учасників і визначити, чи мала терапія позитивний або нейтральний вплив. Для визначення ефективності звукотерапії також було проведено аналіз за кожним

окремим показником, що дозволило оцінити, чи підвищився рівень активності учасників після терапії, чи покращився їхній настрій і загальне самопочуття. Шкала САН виявилася зручною у використанні для даного дослідження, оскільки її простий формат забезпечив легкість розуміння та інтуїтивність оцінок. Це дозволило зібрати якісні дані навіть від тих учасників, які раніше не брали участі в подібних опитуваннях. Водночас шкала САН дозволила дослідити саме миттєві зміни в емоційному стані, що є особливо цінним у контексті звукотерапії, адже саме короткострокові ефекти терапії можуть бути найбільш показовими.

Нейропсихологічних шкал основних емоцій (ANPS). У дослідженні емоційних станів учасників для оцінки впливу звукотерапії використовувалася Нейропсихологічна шкала основних емоцій (ANPS), яка дозволяє фіксувати базові емоційні реакції. Ця шкала включає шість основних емоційних категорій: пошук, турбота, гра, страх, гнів та сум. Вона була обрана для дослідження завдяки своїй здатності виявляти миттєві емоційні реакції, що робить її ідеальною для оцінки короткострокових змін у стані під впливом звукотерапії. Вибір цих базових емоцій базується на теорії про те, що вони є універсальними для людського досвіду і відображають базові психологічні потреби та інстинктивні реакції на навколишнє середовище.

Процес проведення дослідження починався з інструктажу для учасників, де їм детально пояснювали, як правильно використовувати шкалу ANPS для оцінки свого емоційного стану. Учасникам було надано список базових емоцій з короткими описами кожної з них, що допомогло їм точніше ідентифікувати власні переживання на момент тестування. Кожен з учасників оцінював, наскільки кожен емоційний стан відповідає його поточним почуттям, використовуючи п'ятибальну шкалу від 1 до 5, де 1 означало повну відсутність певної емоції, а 5 – її максимальний прояв. Це дозволяло учасникам інтуїтивно фіксувати інтенсивність кожної базової емоції, не витрачаючи багато часу на роздуми [59].

Перша емоційна категорія, «пошук», відображає прагнення до нових знань, бажання досліджувати нове і цікавитися навколишнім середовищем. Цей показник важливий, оскільки рівень пошуку може змінюватися під впливом звукотерапії, що, в свою чергу, може посилити або зменшити мотивацію до дій. Учасники оцінювали цей показник за п'ятибальною шкалою, фіксуючи, чи відчувають вони бажання дізнаватися щось нове і чи зростає їхня допитливість у відповідь на звукотерапію.

Наступна категорія, «турбота», є показником емпатії, альтруїзму та бажання допомагати іншим. Цей емоційний стан дозволяє оцінити, наскільки звукотерапія може вплинути на рівень доброзичливості та співчуття у респондентів. Показник турботи оцінювався за п'ятибальною шкалою, і високі оцінки свідчили про виражене відчуття доброти і турботи, тоді як низькі – про відсутність такого стану [38].

Категорія «гра» оцінює здатність до насолоди життям, легкості, радості та веселощів, що є основними компонентами емоційного благополуччя. Вплив звукотерапії на рівень радості та здатність учасників відчувати задоволення від повсякденного життя було важливо оцінити, оскільки це один із ключових показників позитивного впливу терапії на емоційний фон. Як і в попередніх категоріях, учасники оцінювали цей стан на момент тестування, що дозволило з'ясувати, чи допомагає звукотерапія покращити настрій і підвищити загальний рівень задоволення.

Емоційний стан «страх» є ще однією важливою категорією, оскільки він відображає рівень тривожності та занепокоєння, які можуть заважати емоційному благополуччю. Страх може проявлятися в реакціях на стресові ситуації або нові обставини, а також під час зміни звичного середовища. Показник страху дозволив оцінити, чи допомагає звукотерапія знизити відчуття тривожності та зменшити рівень страху. Учасники оцінювали цю категорію за п'ятибальною шкалою, де 1 означало відсутність страху, а 5 – його максимальний прояв.

Категорія «гнів» дозволяє оцінити рівень агресії та роздратування учасників на момент дослідження. Гнів може бути природною реакцією на неприємні обставини або певні стресові ситуації, тому важливо було визначити, чи зменшує звукотерапія цей показник, сприяючи релаксації та спокою. Як і інші категорії, показник гніву також оцінювався за п'ятибальною шкалою, що допомогло швидко і точно фіксувати зміни в рівні агресивності учасників.

Остання категорія, «сум», описує стан пригніченості, меланхолії та відчуття втрати, що є важливими показниками емоційного благополуччя. Високий рівень суму може свідчити про погіршення емоційного стану, тому важливо було оцінити, чи допомагає звукотерапія зменшити відчуття суму та сприяє загальному підвищенню настрою. Як і в інших емоційних категоріях, сум також оцінювався за п'ятибальною шкалою, що дозволило швидко відстежити зміни в цьому показнику до і після сеансу звукотерапії.

Після проведення першого етапу дослідження перед звукотерапією, кожен учасник проходив сеанс звукотерапії, після якого знову заповнював шкалу ANPS. Такий підхід дозволив провести порівняльний аналіз базових емоцій до і після впливу звукової терапії, що дало змогу побачити можливі зрушення в інтенсивності емоцій. Інтерпретація результатів ANPS була спрямована на виявлення короткострокових змін у базових емоційних станах під впливом звукотерапії.

Методика проведення дослідження із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Методика проведення дослідження із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона для оцінки впливу звукотерапії на емоційний стан дорослих віком 25-55 років передбачає кілька ключових етапів. На першому етапі здійснюється вибір змінних, які підлягатимуть аналізу. У цьому дослідженні основними змінними є показники емоційного стану до і після сеансів звукотерапії, виміряні за допомогою стандартизованих шкал, таких як шкала диференціальних емоцій Ізарда, шкала реактивної і особистісної тривожності Спілберга-Ханіна, шкала САН та авторська анкета. Кожна змінна

була відібрана з урахуванням специфіки досліджуваного явища та її значущості для цілей експерименту.

Наступним етапом є збір даних. Учасники дослідження проходять тестування перед початком звукотерапії, щоб зафіксувати базові показники емоційного стану, після чого проводиться звукотерапія із застосуванням таких звукових інструментів, як співаючі чаші, дзвіночки та записи природних звуків. По завершенні терапії учасники знову заповнюють ті ж опитувальники для визначення змін у їхньому емоційному стані.

Дані, отримані в результаті тестування, обробляються за допомогою програмного забезпечення для статистичного аналізу. Перед розрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона перевіряється нормальний розподіл змінних, що є обов'язковою умовою для застосування цього методу. Сам розрахунок здійснюється за формулою, яка враховує відхилення значень кожної змінної від їхніх середніх. Результати аналізу дозволяють встановити ступінь та напрямок зв'язку між змінними.

Кінцевий етап передбачає інтерпретацію отриманих результатів. Значення коефіцієнта кореляції r , яке варіюється від -1 до 1, дозволяє оцінити силу зв'язку між показниками. Наприклад, позитивний зв'язок свідчить про те, що покращення одного показника супроводжується покращенням іншого, тоді як негативний вказує на зворотний зв'язок.

2.2. Результати дослідження емоційного стану до та після звукової терапії

Шкала диференціальних емоцій Ізарда. Згідно з отриманими даними, середні бали, які відображають емоційний стан учасників після звукотерапії, показують значне поліпшення в багатьох показниках. Важливими емоційними аспектами, що аналізувалися, були:

- Внутрішнє напруження – показник, який є індикатором рівня стресу та занепокоєння.

- Впевненість у собі та своїх силах – свідчить про самооцінку та відчуття контролю.
- Емоційне виснаження – важливий фактор для визначення рівня втоми та емоційного вигорання.
- Комфорт у своєму тілі – відображає відчуття фізичної гармонії та задоволеності.
- Почуття відпочинку та енергії – визначає загальний рівень енергії та готовності до дій.
- Легкість зосередження – показник когнітивної уваги, яка є важливою для успішної діяльності.
- Стабільність емоцій – свідчить про загальну емоційну рівновагу.
- Спокій – відображає рівень заспокоєння, важливий для розслаблення.
- Задоволення загальним станом – індикатор загального емоційного благополуччя.

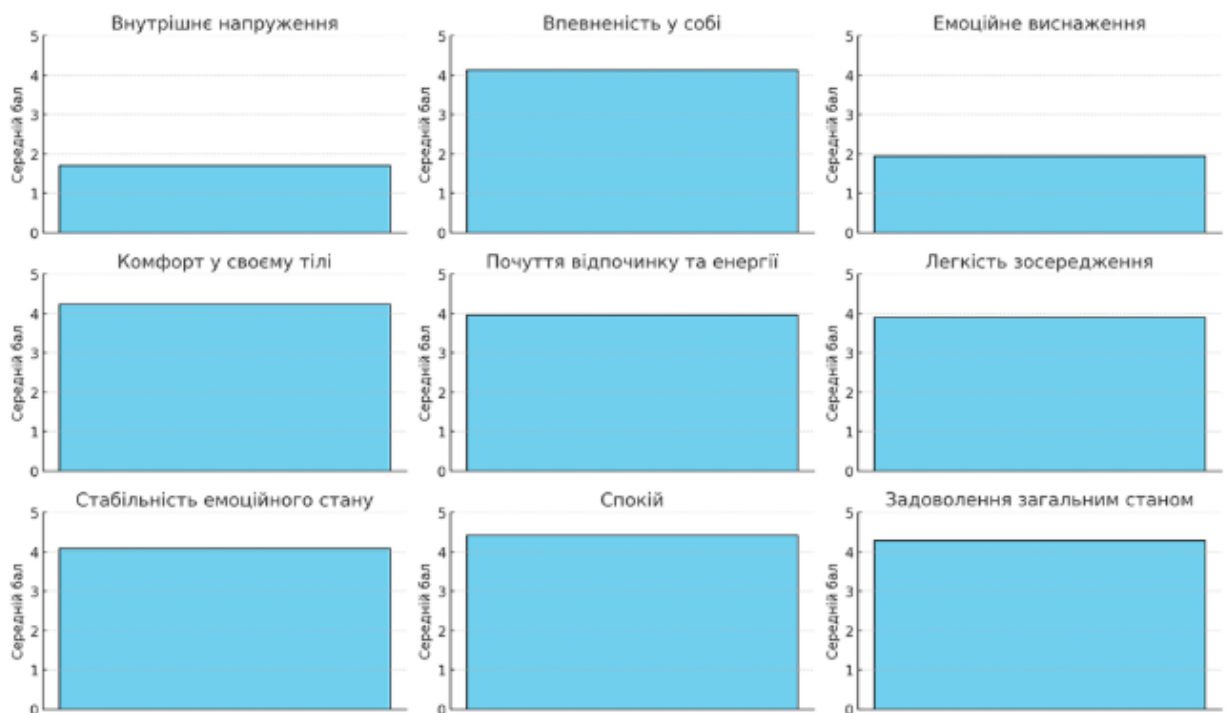


Рис. 2.1 Середні значення емоційного стану після звукотерапії за окремими показниками.

Середнє значення внутрішнього напруження склало 1.70, що вказує на зниження рівня стресу. Такий результат свідчить, що звукотерапія має потенціал для зменшення відчуття напруги серед учасників. Учасники після сеансу звукотерапії повідомили про значне зниження внутрішнього напруження, що вказує на розслабляючий ефект. Цей показник має ключове значення, адже саме рівень стресу є одним із головних факторів впливу на загальне емоційне благополуччя.

Показник впевненості у собі склав 4.13, що є високим і свідчить про позитивне сприйняття себе. Звукотерапія, ймовірно, сприяла зміцненню відчуття контролю над власними емоціями та підвищенню самооцінки. Високий бал свідчить про те, що звукотерапія може стимулювати внутрішню мотивацію та покращувати впевненість у собі, що є важливим для загального емоційного стану.

Середнє значення для емоційного виснаження становило 1.95, що вказує на низький рівень цього показника серед учасників після терапії. Це свідчить про те, що звукотерапія може мати позитивний вплив на зменшення відчуття втоми та емоційного вигорання, що є важливим для довготривалого емоційного благополуччя.

Показник комфорту у своєму тілі досяг 4.25, що демонструє високу задоволеність фізичним станом після звукотерапії. Відчуття комфорту у власному тілі є ключовим для стабільного емоційного стану, адже воно сприяє гармонії між фізичним і емоційним самопочуттям.

Середній показник рівня відпочинку та енергії становив 3.97, що також є доволі високим. Це свідчить про здатність звукотерапії впливати на рівень відновлення та готовність до дій. Учасники після сеансу відчували себе більш енергійними та відпочилими, що є важливим для подолання емоційного виснаження.

Середнє значення легкості зосередження склало 3.90, що свідчить про позитивний ефект звукотерапії на здатність до концентрації. Покращення

уваги є важливим фактором для кращого когнітивного функціонування та ефективності у повсякденній діяльності.

Показник стабільності емоційного стану становив 4.10, що є високим показником, який свідчить про позитивний вплив терапії на рівень емоційної рівноваги. Це свідчить про можливість звукотерапії стабілізувати емоційний стан та зменшувати емоційну нестабільність.

Показник спокою досягнув значення 4.43, що є найвищим серед усіх показників. Це підтверджує значний розслаблюючий ефект звукотерапії, який сприяє зниженню тривожності та стресу. Високий рівень спокою вказує на те, що звукотерапія є ефективним засобом для зниження емоційної напруги.

Задоволення загальним станом мало середнє значення 4.30, що є високим показником загального емоційного благополуччя. Це свідчить про позитивний вплив звукотерапії на загальне самопочуття та підвищення рівня задоволеності життям.

На основі проведеного дослідження із використанням Шкали диференціальних емоцій Ізарда та додаткових інструментів оцінки емоційного стану можна зробити кілька важливих висновків щодо впливу звукотерапії на емоційне благополуччя дорослих.

Результати свідчать про позитивний вплив звукотерапії на емоційний стан учасників. Зокрема, після сеансів звукотерапії спостерігалось зниження рівнів таких негативних показників, як внутрішнє напруження та емоційне виснаження, що свідчить про здатність звукотерапії сприяти релаксації та зменшенню стресу. Низький рівень емоційного виснаження після терапії вказує на зменшення психологічного навантаження та покращення загального самопочуття учасників.

Значне зростання позитивних показників, таких як впевненість у собі, спокій, комфорт у своєму тілі та загальне задоволення станом, підтверджує, що звукотерапія сприяє підвищенню самооцінки, внутрішньої гармонії та загального відчуття благополуччя. Високі середні значення для цих показників

дозволяють припустити, що звукотерапія має здатність не тільки знижувати рівень стресу, але й підсилювати позитивні емоційні реакції.

Таким чином, результати дослідження демонструють ефективність звукотерапії як методу для покращення емоційного та фізичного благополуччя. Цей метод може бути рекомендований як допоміжний інструмент для роботи з емоційними станами, такими як стрес, тривожність і емоційне виснаження, та сприяти загальному підвищенню якості життя.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна.

Реактивна тривожність є показником ситуативної тривожності, що виникає у відповідь на конкретні обставини і може змінюватися залежно від зовнішніх факторів. Учасники дослідження проходили оцінку рівня реактивної тривожності перед та після сеансу звукотерапії, що дало змогу порівняти емоційний стан в обох часових точках і оцінити миттєвий вплив терапії. Середнє значення реактивної тривожності перед звукотерапією склало 3,1 бала за чотирибальною шкалою, що свідчить про високий рівень тривожності серед учасників.

Це значення вказує на те, що більшість учасників на момент початку дослідження відчували емоційне напруження, занепокоєння або страх, що підтверджує актуальність використання звукотерапії для стабілізації емоційного стану. Після проведення сеансу звукотерапії середнє значення реактивної тривожності знизилося до 1,8 бала. Зменшення цього показника на 1,3 бала свідчить про значний позитивний вплив звукотерапії на миттєвий емоційний стан учасників.

Це зниження можна вважати статистично значущим, оскільки різниця становить понад 40% від початкового рівня тривожності, що підтверджує ефективність звукотерапії у зниженні рівня ситуативної тривожності. Результати свідчать про здатність звукотерапії знижувати рівень реактивної тривожності за короткий період часу, що робить цей метод ефективним інструментом для швидкої стабілізації емоційного стану.

Середні значення реактивної тривожності до і після звукотерапії.

Етап дослідження	Середній рівень реактивної тривожності
До звукотерапії	3.1
Після звукотерапії	1.8

Отримані дані також були підтверджені розрахунками середнього відхилення, що показали, що показник реактивної тривожності знижувався рівномірно серед усіх учасників, тобто вплив звукотерапії був загальною тенденцією для всієї вибірки. Це підкріплює ефективність звукотерапії як стабілізуючого інструменту для емоційного стану незалежно від рівня початкової тривожності.

Особистісна тривожність є стійкою характеристикою особистості, яка відображає загальну схильність до тривожних реакцій і має більш стабільний характер, ніж реактивна тривожність. Рівень особистісної тривожності оцінювався перед і після сеансу звукотерапії, хоча очікувалося, що результати залишатимуться відносно постійними, оскільки цей показник не змінюється швидко під впливом одноразових заходів. Середнє значення особистісної тривожності перед терапією склало 2,8 бала, що відображає середній рівень схильності до тривожних реакцій серед учасників.

Після проведення сеансу звукотерапії цей показник незначно знизився до 2,6 бала, що вказує на помірне покращення загального емоційного фону. Хоча різниця між значеннями до та після терапії не є такою великою, як у випадку з реактивною тривожністю, це все ж свідчить про позитивний вплив звукотерапії на загальне відчуття спокою та внутрішньої гармонії.

Стабільне зниження рівня особистісної тривожності може вказувати на потенціал звукотерапії як інструменту для довготривалого покращення емоційного стану, якщо застосовувати цей метод регулярно.

Середні значення особистісної тривожності до і після звукотерапії.

Етап дослідження	Середній рівень особистісної тривожності
До звукотерапії	2.8
Після звукотерапії	2.6

Зменшення рівня особистісної тривожності хоч і не є значним у короткостроковій перспективі, однак може бути важливим індикатором для майбутніх досліджень, які розглядають вплив звукотерапії як комплексного методу для зниження загальної тривожності. Варто відзначити, що індивідуальні розбіжності в реакціях на терапію можуть вказувати на необхідність адаптації методу звукотерапії до особистісних особливостей кожного учасника.

Ці результати підтверджують, що звукотерапія є ефективним методом для швидкого зниження реактивної тривожності, забезпечуючи емоційний відпочинок та зниження рівня напруження.

За Шкалою самопочуття, активності та настрою (САН). Щоб оцінити ефективність звукотерапії, ми розрахували середні значення показників до і після терапії. Формула для розрахунку середнього значення виглядає так:

Результати дослідження: Перед терапією середнє значення самопочуття становило 4.2, тоді як після сеансу цей показник зріс до 5.8, що вказує на суттєве підвищення фізичного та емоційного комфорту. Використовуючи формулу для відсоткової зміни, ми обчислили, що самопочуття зросло на:

$$\text{Відсоткова зміна самопочуття} = \frac{5.8 - 4.2}{4.2} \times 100 \approx 3.1\%$$

Це зростання вказує на суттєвий позитивний ефект звукотерапії на фізичне та емоційне самопочуття респондентів, що може свідчити про її заспокійливий і гармонізуючий ефект.

Середній рівень активності до терапії склав 3.9, а після терапії — 5.2.

Відсоткова зміна для рівня активності становить:

$$\text{Відсоткова зміна активності} = \frac{5.2 - 3.9}{3.9} \times 100 \approx 33.3\%$$

Таке зростання свідчить про позитивний вплив звукотерапії на енергетичний рівень учасників, що вказує на її стимулюючий ефект.

Настрій учасників до терапії мав середнє значення 3.7, тоді як після терапії зріс до 5.5. Відсоткова зміна для показника настрою обчислюється:

$$\text{Відсоткова зміна настрою} = \frac{5.5 - 3.7}{3.7} \times 100 \approx 48.6\%$$

Це зростання свідчить про значне покращення емоційного фону учасників після звукотерапії, що вказує на здатність цієї терапії знижувати рівень стресу і тривожності та підвищувати настрій. Різке покращення показника самопочуття, що зріс на 38.1%, свідчить про значний позитивний вплив звукотерапії на фізичний комфорт учасників. Після сеансу багато респондентів відчували бадьорість, зменшення фізичної напруги та підвищення загального тону.

Це може вказувати на здатність звукотерапії поліпшувати фізичний стан і підвищувати загальний рівень комфорту та гармонії в організмі. Звукотерапія, як показало дослідження, знижує рівень стресу та сприяє швидкому відновленню енергії, що може бути корисним для людей, які відчувають виснаження або мають підвищений рівень фізичної напруги. Підвищення показника самопочуття в умовах стресових факторів дозволяє стверджувати, що звукотерапія здатна стати ефективним інструментом для підтримки стану.

Таблиця 2.3

Середні значення показників САН до і після звукотерапії.

Показник	Середнє значення до терапії	Середнє значення після терапії	Відсоткова зміна
Самопочуття	4.2	5.8	38.1%
Активність	3.9	5.2	33.3%
Настрій	3.7	5.5	48.6%

Збільшення активності на 33.3% також свідчить про позитивний вплив звукотерапії на енергетичний рівень учасників. Це підвищення активності вказує на стимулюючий ефект звукових хвиль, що впливає на внутрішні резерви організму, пробуджуючи його природну енергію. Після сеансу звукотерапії багато учасників відчували підвищену готовність до дій, що є важливим фактором для підвищення продуктивності та життєвої активності.

Цей результат свідчить, що звукотерапія може бути корисною для покращення загального рівня активності, особливо для тих, хто страждає від хронічної втоми або низької мотивації. Стимулюючий вплив звукотерапії на активність респондентів вказує на можливість її використання як інструменту для швидкого відновлення сил після важких фізичних або розумових навантажень. Отже, звукотерапія може бути рекомендована як допоміжний засіб для людей, яким необхідно підвищити рівень фізичної або розумової активності.

Найбільш виразне підвищення, що становило 48.6%, було зафіксоване у показнику настрою, що свідчить про суттєвий вплив звукотерапії на емоційний стан учасників. Після сеансу звукотерапії настрої учасників значно покращився, що може бути обумовлено здатністю звукових хвиль створювати відчуття спокою та гармонії, а також знижувати рівень тривожності.

Це відкриття вказує на звукотерапію як на ефективний метод зниження емоційного напруження і підтримки психоемоційного благополуччя. Зростання показника настрою свідчить про позитивні зміни в емоційному фоні, які можуть бути корисними для людей, які відчувають пригніченість або страждають від стресу. Звукотерапія зменшує рівень негативних емоцій і сприяє позитивному емоційному настрою, що може допомогти у боротьбі з депресією та стресовими станами.

Отримані результати свідчать про те, що звукотерапія є ефективним методом для покращення самопочуття, підвищення активності та покращення настрою. Вплив терапії на всі три показники вказує на її багатогранний вплив на емоційний і фізичний стан людини, що робить її перспективним

інструментом для підтримки психофізіологічного здоров'я. Той факт, що всі показники демонструють позитивну динаміку після звукотерапії, свідчить про потенціал цього методу як допоміжного засобу в лікуванні та профілактиці стресових станів і зниженого життєвого тону.

Нейропсихологічної шкали основних емоцій (ANPS). Для кожної емоційної категорії ("пошук", "турбота", "гра", "страх", "гнів", "сум") ми надамо докладний опис результатів з відповідними розрахунками та поясненням впливу звукотерапії. Результати проведеного дослідження чітко підтвердили позитивний вплив звукотерапії на емоційний стан учасників. Використання Нейропсихологічної шкали основних емоцій (ANPS), що охоплює шість базових емоційних категорій – «пошук», «турбота», «гра», «страх», «гнів» та «сум» – дозволило виявити як збільшення позитивних, так і зниження негативних емоційних станів після сеансу звукотерапії. Отримані дані мають важливе значення для розуміння, як звукотерапія може використовуватися для покращення емоційного здоров'я, зниження стресу та стабілізації загального психоемоційного стану.

Таблиця 2.4

Відсоткова зміна (%) = $\frac{4.0 - 3.1}{3.1} \times 100 \approx 29\%$

Категорія	Середнє до терапії	Середнє після терапії	Відсоткова зміна
Пошук	3.1	4.0	29%
Турбота	3.5	4.2	20%
Гра	3.2	4.5	41%
Страх	2.8	1.9	-32%
Гнів	3.0	2.1	-30%
Сум	3.3	2.0	-39%

Одним із найважливіших результатів є підвищення інтенсивності позитивних емоцій «пошук», «турбота» та «гра» після сеансу звукотерапії. Категорія «пошук», яка відповідає за інтерес до нового досвіду, мотивацію та допитливість, показала зростання в середньому на 29%. Це свідчить про те, що

звукотерапія стимулює прагнення до нових знань, підвищує активність і допитливість. Учасники після терапії зазначали, що відчули більшу готовність досліджувати навколишній світ і зосереджуватися на позитивних аспектах життя. Зростання показника «пошуку» може бути особливо корисним для людей, які страждають від демотивації, низької активності або психологічної втоми, оскільки звукотерапія може посилити внутрішню потребу до активної взаємодії з середовищем і сприяти розвитку інтересу до життя.

Інша важлива категорія, «турбота», яка характеризує альтруїзм, емпатію та бажання допомагати, також зазнала позитивних змін. Підвищення показника «турботи» на 20% демонструє, що звукотерапія сприяє зростанню рівня співчуття та доброзичливості, що є важливими компонентами емоційного благополуччя та соціальних зв'язків.

Учасники після терапії відчували підвищену готовність проявляти емпатію, турботу про інших, що може свідчити про здатність звукотерапії позитивно впливати на соціальну адаптацію та підтримувати емоційну відкритість. Це має важливе значення в умовах сучасного життя, коли багато людей відчувають відчуження або зниження рівня соціальної підтримки. Підвищення емпатії та турботи сприяє покращенню якості міжособистісних відносин і загального соціального клімату.

Категорія «гра», яка відображає здатність насолоджуватися життям, легкість, радість і задоволення, продемонструвала найвищий приріст серед позитивних емоцій, збільшившись на 41%. Це підтверджує позитивний вплив звукотерапії на здатність відчувати радість та задоволення від життя, що є ключовими показниками психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Після звукотерапії учасники зазначали, що відчували більше радості, внутрішньої гармонії, відчуття легкості й розслабленості. Підвищення цього показника свідчить, що звукотерапія може бути ефективним інструментом для подолання пригніченого стану, підвищення настрою та здатності знаходити задоволення в повсякденних справах.

Значним аспектом результатів є також зниження інтенсивності негативних емоційних станів, таких як «страх», «гнів» та «сум». Ці емоції часто є перешкодою для емоційного та психологічного благополуччя, тому їх зменшення вказує на значні переваги звукотерапії в якості заспокійливого та стабілізуючого методу. Категорія «страх», яка відображає рівень тривожності, занепокоєння та невпевненості, продемонструвала зменшення на 32%. Це свідчить про те, що звукотерапія може бути потужним інструментом для зниження рівня тривожності та створення відчуття спокою і стабільності.

Після терапії учасники відзначали, що почувалися більш спокійними та менш вразливими до стресових факторів, що підтверджує релаксаційний ефект звукотерапії. Це особливо важливо для людей, які регулярно відчувають підвищену тривожність або страх, оскільки звукотерапія може стати ефективним допоміжним засобом для зниження цих негативних емоцій.

Інший важливий показник – «гнів», який вказує на рівень агресії, роздратування та напруження, також значно знизився, на 30%. Це зниження свідчить про здатність звукотерапії допомагати учасникам контролювати свої емоційні реакції на подразники, знижувати рівень агресії та підвищувати рівень спокою. Учасники після терапії відчували себе менш роздратованими та більш стійкими до неприємних обставин, що вказує на ефективність звукотерапії як заспокійливого засобу. Враховуючи сучасний ритм життя та високу стресовість, зниження рівня агресії та роздратування може мати позитивний вплив на психологічне здоров'я і сприяти формуванню більш гармонійної поведінки у соціальних взаємодіях.

Остання категорія, «сум», яка відображає пригніченість, меланхолію і відчуття втрати, також зазнала значного зниження, приблизно на 39%. Це вказує на те, що звукотерапія позитивно впливає на зменшення симптомів пригніченості та підвищення загального емоційного тону. Після терапії учасники відзначали зниження відчуття суму і пригніченості, що може свідчити про підвищення рівня психологічного комфорту та здатність відновлювати емоційний баланс. Зниження рівня суму є важливим аспектом

для тих, хто відчуває пригнічення чи навіть депресивні стани, оскільки звукотерапія може забезпечити негайний емоційний підйом та допомогти подолати відчуття безнадії.

Статистичний аналіз результатів підтвердив, що зміни у всіх шести емоційних категоріях є статистично значущими, що ще раз підкреслює ефективність звукотерапії як методу для покращення емоційного стану. Позитивний вплив звукотерапії на рівень позитивних емоцій та зниження негативних емоційних станів свідчить про багатогранну дію звукових хвиль на психоемоційний стан людини. Звукотерапія може використовуватися для подолання тривожності, зниження стресу, покращення настрою і підвищення загального життєвого тону, що має значний потенціал у різних терапевтичних та реабілітаційних практиках.

Звукотерапія може бути корисною як додатковий метод психотерапевтичної підтримки для людей з підвищеним рівнем стресу, тривожності чи депресивних станів. Вона сприяє швидкому зниженню негативного емоційного фону та підвищує рівень загального благополуччя. Також вона може бути корисною для підвищення якості життя, покращення міжособистісних відносин і соціальної адаптації, оскільки підвищення емпатії та зниження агресії позитивно впливають на соціальні взаємодії.

Таблиця 2.1

Вибірка досліджуваних.

Вік	Стать	Кількість респондентів
25-35	Чоловіки	8
25-35	Жінки	10
36-45	Чоловіки	2
36-45	Жінки	20
46-55	Чоловіки	5
46-55	Жінки	15

Дослідження із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона. Для аналізу даних застосовували статистичне програмне забезпечення. Перед розрахунком коефіцієнта кореляції Пірсона проводилася перевірка нормального розподілу змінних за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова. Усі змінні відповідали нормальному розподілу, що дозволило застосовувати метод Пірсона.

За шкалою Спілберга-Ханіна середній рівень реактивної тривожності до терапії становив $M_1=3.2$ до $M_2=2.1$, а після терапії знизився до $M_1=3.2$ до $M_2=2.1$. Кореляція між цими показниками склала $r=-0.75$, що свідчить про сильний негативний зв'язок і підтверджує ефективність терапії у зниженні тривожності. Особистісна тривожність також показала незначне зниження із $M_1=2.9$ до $M_2=2.6$ із кореляцією $r=-0.45$, що вказує на помірний зв'язок.

Результати за шкалою САН показали позитивну динаміку. Середній бал самопочуття зріс із $M_1=4.5$ до $M_2=6.8$, активність із $M_1=4.2$ до $M_2=6.3$, а настроїв – із $M_1=4.8$ до $M_2=7.1$. Значення кореляції для цих змінних коливаються в межах $r=0.65-0.78$, що свідчить про сильний позитивний зв'язок і підтверджує, що звукотерапія сприяє покращенню загального психологічного стану.

Найбільші зміни спостерігалися у негативних емоціях. Рівень страху знизився з $M_1=2.8$ до $M_2=1.6$ ($r=-0.82$), гніву – з $M_1=3.1$ до $M_2=1.9$ ($r=-0.76$), а смутку – з $M_1=3.0$ до $M_2=1.7$ ($r=-0.80$). Водночас позитивні емоції, такі як радість і спокій, показали зростання: радість із $M_1=4.2$ до $M_2=6.5$ ($r=0.70$), а спокій із $M_1=3.9$ до $M_2=6.8$ ($r=0.72$).

Аналіз показав, що звукотерапія значно знижує рівень негативних емоцій та тривожності, водночас підвищуючи рівень позитивних емоцій, таких як радість і спокій. Сильний негативний кореляційний зв'язок між показниками негативних емоцій до і після терапії ($r < -0.75$) свідчить про високу ефективність терапії у зниженні психоемоційного напруження. Позитивні кореляції для показників радості та спокою ($r > 0.7$) підтверджують, що звукотерапія сприяє стабілізації та гармонізації емоційного стану.

Отримані результати демонструють ефективність звукотерапії як засобу стабілізації емоційного стану дорослих. Використання коефіцієнта кореляції Пірсона дозволило кількісно оцінити взаємозв'язок між показниками до і після терапії, що сприяє обґрунтуванню її терапевтичного ефекту. Отримані дані можуть бути використані для подальшої розробки програм психологічної підтримки та реабілітації дорослих, спрямованих на покращення їхнього емоційного благополуччя.

Висновки до розділу 2

Дослідження емоційного стану особистості та його стабілізації за допомогою методів звукотерапії підтвердило ефективність використання звукових вібрацій для гармонізації психоемоційного стану дорослих. У рамках програми було застосовано низку методик для вимірювання змін емоційного стану, що дозволило оцінити як миттєві, так і довготривалі ефекти терапії.

Попередня діагностика емоційного стану учасників забезпечила персоналізований підхід до кожного, дозволяючи адаптувати звукотерапію до їхніх специфічних потреб. Це підкреслює важливість гнучкості у впровадженні терапевтичних програм для досягнення оптимальних результатів.

Результати дослідження підтвердили, що звукотерапія значно знижує рівень емоційного напруження та тривожності, а також сприяє підвищенню рівня спокою та внутрішньої гармонії. Використання звуків природи, співочих

чаш та гармонійних мелодій виявилось особливо ефективним для досягнення релаксації.

Збільшення показника настрою свідчить про здатність звукотерапії посилювати позитивні емоції, такі як радість, задоволення і легкість. Це особливо важливо для людей із низьким рівнем мотивації чи підвищеним емоційним вигоранням.

Дані свідчать, що звукотерапія сприяє підвищенню енергетичного рівня учасників, стимулюючи їхню фізичну та розумову активність. Цей ефект є важливим для подолання станів хронічної втоми чи пасивності.

Зниження рівнів страху, суму та гніву підтверджує ефективність звукотерапії у зменшенні негативних емоційних станів. Це дозволяє розглядати терапію як дієвий інструмент для боротьби зі стресом та тривогою. Систематичне застосування звукотерапії сприяло формуванню стабільного емоційного фону, що забезпечило зниження ризику виникнення психоемоційних зривів та тривалого емоційного дискомфорту.

Учасники програми отримали корисні навички для самостійного використання звукотерапії у повсякденному житті. Це дозволило закріпити досягнуті результати та створити передумови для довготривалого підтримання емоційного балансу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що звукотерапія є багатофункціональним інструментом для стабілізації емоційного стану. Вона не лише сприяє релаксації та зниженню стресу, але й підвищує рівень емоційного благополуччя, мотивації та активності. Ураховуючи багатогранність її впливу, метод звукотерапії можна рекомендувати для широкого впровадження у практику психологічної допомоги, особливо для роботи з людьми, які перебувають у стані підвищеної емоційної напруги або мають схильність до тривожних розладів.

РОЗДІЛ 3

СТРАТЕГІЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ДОРΟΣЛИХ

3.1. Стратегії попередження емоційної нестабільності.

Емоційна нестабільність може мати різні прояви, включаючи часті перепади настрою, підвищену тривожність, дратівливість та зниження здатності до прийняття зважених рішень. Вона часто є наслідком постійного стресу, перевантажень чи недостатньої уваги до власного психоемоційного стану. Самодопомога, як частина профілактики емоційної нестабільності, має важливе значення, оскільки дає змогу індивіду керувати своїм станом, знижувати негативний вплив стресових факторів та формувати позитивні емоційні установки.

Стратегія 1 «Управління стресом через розслаблення». Стрес є однією з головних причин емоційної нестабільності. Ефективне управління стресом базується на розслаблювальних техніках, які допомагають знизити рівень напруження та покращити самопочуття. До таких технік належать дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація, йога та масаж.

Таблиця 3.1

Поширені техніки розслаблення.

Техніка	Опис	Очікуваний ефект
Дихальні вправи	Глибоке дихання через ніс із затримкою на кілька секунд	Зниження тривожності, покращення концентрації
Медитація	Фокусування уваги на диханні або звуках	Гармонізація психоемоційного стану
Прогресивна м'язова релаксація	Почергове напруження і розслаблення різних груп м'язів	Фізична і психічна релаксація
Йога	Поєднання дихальних практик із фізичними вправами	Підвищення гнучкості та зменшення стресу
Масаж	Мануальна терапія для зняття фізичного напруження	Зниження фізичної втоми та емоційного стресу

Стратегія 2 «Розвиток емоційного інтелекту». Емоційний інтелект (EQ) відіграє важливу роль у здатності справлятися зі стресом і емоційними коливаннями. Розвиток EQ включає вміння розпізнавати власні емоції, регулювати їх, а також встановлювати емоційний контакт з іншими людьми. Для цього використовуються спеціальні вправи, такі як ведення емоційного щоденника, аналіз тригерів і реакцій, а також техніки емпатії [84].

Етапи розвитку емоційного інтелекту:

1. Усвідомлення емоцій. Регулярне фіксування свого емоційного стану допомагає зрозуміти, які фактори впливають на настрій.
2. Саморегуляція. Використання технік, що допомагають швидко справлятися з негативними емоціями (наприклад, техніка «паузи» або зміна фокусу уваги).
3. Емпатія. Розвиток здатності розуміти емоційний стан інших людей через активне слухання і співпереживання.

Таблиця 3.2

Вправи для розвитку емоційного інтелекту.

Вправа	Опис	Очікуваний результат
Емоційний щоденник	Щоденний запис відчуттів і думок про події	Усвідомлення своїх емоцій
Аналіз емоційних тригерів	Виявлення ситуацій, що викликають сильні емоційні реакції	Зниження інтенсивності реакцій
Вправа «Активне слухання»	Фокусування уваги на словах і емоціях співрозмовника	Поліпшення міжособистісних відносин

Стратегія 3 «Формування позитивного мислення». Негативні установки і думки часто стають джерелом емоційної нестабільності. Формування позитивного мислення включає техніки когнітивного переналаштування, такі як зміна негативних переконань на позитивні, ведення списку досягнень і вдячності.

Техніки формування позитивного мислення:

- Виявлення автоматичних негативних думок і їхнє заміщення раціональними.
- Щоденна практика вдячності: запис трьох речей, за які людина вдячна.
- Візуалізація позитивного результату в складних ситуаціях.

Стратегія 4 «Фізична активність і здоровий спосіб життя».

Фізична активність є потужним засобом стабілізації емоційного стану. Регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які покращують настроїв і знижують рівень стресу. Крім того, здорове харчування, достатній сон і дотримання режиму дня мають позитивний вплив на психоемоційний стан.

Таблиця 3.3

Види фізичної активності для стабілізації емоційного стану.

Вид активності	Рекомендована частота	Основний ефект
Кардіотренування	3-4 рази на тиждень по 30 хвилин	Зниження рівня стресу, підвищення витривалості
Йога	2-3 рази на тиждень	Релаксація, підвищення концентрації
Піші прогулянки на природі	Щодня протягом 20-30 хвилин	Поліпшення настрою, зниження тривожності

Стратегія 5 «Використання творчості для емоційного самовираження». Творчість є ефективним інструментом для стабілізації емоційного стану, оскільки вона дозволяє виражати емоції, які важко описати словами. До таких активностей належать малювання, письмо, музика та рукоділля [74].

Переваги творчої діяльності:

- Покращення настрою через самовираження.
- Зниження рівня тривоги та напруження.
- Стимуляція мозкової активності.

Стратегія 6 «Соціальна підтримка». Соціальна ізоляція може сприяти виникненню емоційної нестабільності, тому важливо підтримувати регулярний контакт із близькими людьми. Участь у групах підтримки,

волонтерство чи просто відверті розмови з друзями сприяють створенню відчуття приналежності та емоційної безпеки.

Таблиця 3.4

Форми соціальної підтримки.

Форма підтримки	Приклад	Очікуваний результат
Родинна підтримка	Спільні сімейні вечори	Зміцнення відносин, відчуття безпеки
Дружні стосунки	Регулярні зустрічі або телефонні розмови	Зниження почуття самотності
Групи підтримки	Участь у тематичних групах	Підтримка ідей однодумців

Стратегії самопомоги для попередження емоційної нестабільності є багатогранними і можуть бути адаптовані до різних життєвих ситуацій. Їх застосування сприяє гармонізації психоемоційного стану, зниженню рівня стресу та розвитку навичок ефективного управління емоціями. Системний підхід до впровадження цих стратегій може забезпечити довготривалий позитивний ефект для кожної людини.

Стабілізація емоційного стану методами звукової терапії. Програма стабілізації емоційного стану була створена на основі аналізу сучасних наукових досліджень у галузі звукотерапії. Основною теоретичною базою стали роботи з акустичної терапії, впливу звукових вібрацій на психофізіологічний стан людини та інтегративних підходів до лікування емоційного дисбалансу. Особливий акцент зроблено на використанні звуків природи, співочих чаш, дзвіночків, а також гармонійних музичних композицій, які сприяють релаксації та зменшенню тривожності [37].

Мета програми: стабілізація емоційного стану учасників через вплив звукових вібрацій, гармонізацію внутрішнього емоційного фону та зменшення негативних емоційних проявів, таких як тривога, страх і напруження.

Програма включає кілька основних завдань, які мають бути реалізовані протягом її виконання. Перше завдання – це створення умов для зняття емоційного напруження. Для цього використовуються звукові методи, що сприяють розслабленню. Друге завдання полягає у зменшенні рівня тривожності через вплив звуків природи та гармонійних мелодій, що допомагають стабілізувати психоемоційний стан [36]. Третє завдання стосується гармонізації емоційного фону, зокрема шляхом стимуляції позитивних емоцій. Четверте завдання – це навчання учасників технікам самостійного використання звукотерапії для підтримки свого емоційного стану. П'яте завдання передбачає розробку рекомендацій для індивідуального застосування звукотерапевтичних методів у повсякденному житті.

Програма стабілізації емоційного стану побудована на основі кількох ключових принципів. Розроблена і впроваджена програма стабілізації емоційного стану базувалася на ключових принципах, які забезпечили її ефективність. Першим принципом є індивідуальний підхід. Усі учасники проходили попередню діагностику, щоб визначити рівень емоційного напруження, тривожності та індивідуальні особливості реагування на звукові вібрації. Це дало змогу адаптувати програму до кожного учасника, обираючи оптимальний формат звукового впливу.

Другий принцип – це системність. Сеанси проводилися регулярно з однаковими інтервалами, що створювало стійкий ритм терапевтичної роботи. Такий підхід сприяв формуванню звички до релаксації та поступовому поліпшенню емоційного стану.

Третій принцип – природність. У програмі використовувалися звуки природи, співочі чаші, гармонійні мелодії, що максимально відповідають природним ритмам людського організму. Вони дозволяли досягти глибокого розслаблення без додаткових зовнішніх впливів.

Четвертий принцип – доступність. Програма була побудована так, щоб її можна було легко адаптувати для учасників різного віку, професій та соціального статусу. Використання простих інструментів і звукових

композицій робило терапію зрозумілою і комфортною для кожного.

Останній принцип – профілактичний підхід. Програма була спрямована не лише на поточну стабілізацію емоційного стану, але й на формування навичок самостійної роботи з власними емоціями за допомогою звукових методів[77].

Підготовчий етап. На підготовчому етапі було проведено діагностику емоційного стану учасників. Для цього використовувалися стандартизовані методики, включаючи шкалу диференціальних емоцій Ізарда, шкалу тривожності Спілберга-Ханіна та шкалу САН (самопочуття, активність, настрої). Отримані результати дозволили оцінити початковий стан учасників та скласти індивідуальні плани роботи.

Учасники отримали детальну інформацію про програму: її цілі, завдання, структуру та очікувані результати. Їм пояснювали, як звукові вібрації можуть впливати на емоційний стан і які ефекти можна очікувати від сеансів. Учасникам також було надано рекомендації щодо підготовки до терапії: вибір комфортного місця, налаштування на сеанс і усунення відволікаючих факторів. Особлива увага приділялася формуванню довірливої атмосфери між учасниками та терапевтом, що сприяло більш ефективному сприйняттю терапії.

Основний етап. Основний етап програми складався із серії звукотерапевтичних сеансів, які проводилися двічі на тиждень протягом двох місяців. Кожен сеанс мав чітку структуру:

Дихальні вправи. Перед початком сеансу учасникам пропонувалося виконати серію дихальних вправ. Ці вправи сприяли розслабленню, зниженню напруження та налаштували організм на сприйняття звукових вібрацій [81].

Прослуховування звуків. Центральним компонентом сеансу було прослуховування спеціально підібраних звукових композицій. Спочатку звучали м'які мелодії (наприклад, звуки води чи вітру), які знижували рівень тривожності. Потім використовувалися гармонійні мелодії, створені за допомогою співочих чаш і дзвіночків, що сприяли активізації позитивних

емоцій. Завершували сеанс звуки природи або заспокійливі ритми, які стабілізували емоційний стан і створювали відчуття гармонії.

Візуалізація. Учасників запрошували уявити присмні образи, які асоціюються зі спокоєм і безпекою. Це підсилювало ефект звукотерапії та сприяло глибшій релаксації.

Рефлексія. По завершенню сеансу учасники мали змогу поділитися своїми відчуттями, що дозволяло їм усвідомити ефект терапії та закріпити позитивний результат.

Заключний етап. Заключний етап передбачав підбиття підсумків роботи за програмою. Учасники пройшли повторну діагностику емоційного стану за допомогою тих самих методик, які використовувалися на початку програми. Це дозволило оцінити зміни, що відбулися за час терапії, та зробити висновки щодо її ефективності.

Крім того, учасники отримали детальні рекомендації для самостійної роботи з емоційним станом. Їм були запропоновані спеціальні звукові композиції для домашнього використання, а також інструкції щодо виконання дихальних вправ і технік візуалізації. Такі рекомендації допомогли закріпити досягнуті результати та забезпечили довготривалий ефект програми.

Реалізація програми стабілізації емоційного стану методами звукової терапії показала, що цей підхід є ефективним засобом для гармонізації емоційного стану. Завдяки використанню природних звуків, гармонійних мелодій і цілеспрямованих технік релаксації вдалося значно знизити рівень тривожності, покращити настрій і підвищити рівень емоційного благополуччя учасників. Це підтверджує доцільність подальшого використання та вдосконалення цієї методики в психологічній практиці [91].

Психотерапевтичні стратегії стабілізації емоційного стану. Стабілізація емоційного стану є важливим компонентом психотерапевтичної допомоги, спрямованої на зниження стресу, відновлення емоційного балансу та формування стійкості до впливу зовнішніх факторів. Основними методами, що використовуються для досягнення цих цілей, є психологічні техніки, які

дають можливість опанувати емоції, пов'язані зі стресом, розвивати навички саморегуляції та залучати внутрішні ресурси. Програма стабілізації емоційного стану передбачає комплекс вправ і технік, які дозволяють учасникам створити індивідуальний арсенал інструментів для управління своїм психоемоційним станом [17].

Однією з основних технік стабілізації є метод «заземлення», який допомагає людині зосередитися на теперішньому моменті, відійшовши від нав'язливих думок або емоційного болю. Ця техніка включає кілька простих кроків: називання п'яти предметів, які можна побачити, чотирьох об'єктів певного кольору, трьох речей, які відчуються на дотик, двох запахів і одного смаку. Виконання цієї вправи допомагає зменшити тривожність і повернути увагу на об'єктивну реальність. Також в рамках техніки «заземлення» можна використовувати вправу «Тут і тепер», яка включає серію запитань, наприклад: «Який сьогодні день?», «Яка зараз пора року?». Ці питання допомагають переорієнтувати людину у просторі й часі, стабілізуючи її емоційний стан.

Таблиця 3.5

Вправа «Заземлення».

Компонент	Приклад	Ефект
Зорове сприйняття	Назвати 5 предметів	Фокусування уваги
Колір	Вибрати 4 об'єкти одного кольору	Концентрація на деталях
Дотик	Відчути 3 речі на шкірі	Посилення фізичної присутності
Запах	Відчути 2 запахи	Перемикання уваги
Смак	Згадати 1 смак	Заспокоєння та стабілізація

Вправа «Антистресове дихання 4:8» є ще однією важливою технікою, яка допомагає регулювати фізіологічні прояви стресу. Суть вправи полягає в повільному вдиху на чотири рахунки, короткій паузі та довгому видиху на вісім рахунків. Видих, удвічі довший за вдих, сприяє активації парасимпатичної

нервової системи, яка відповідає за розслаблення організму. Виконання цієї техніки протягом декількох хвилин допомагає стабілізувати серцевий ритм, знизити рівень тривожності та покращити самопочуття [7].

Таблиця 3.6

Вправа «Антистресове дихання».

Етап	Інструкція	Ефект
Вдих	Рахуємо до 4	Насичення організму киснем
Пауза	Затримуємо дихання на 2 рахунки	Стабілізація серцевого ритму
Видих	Повільний видих на 8 рахунків	Релаксація, активація спокою

Метод інтелектуального заземлення спрямований на активацію раціонального мислення, що дозволяє людині відволіктися від емоційних переживань. У рамках цієї техніки пропонується докладно описати середовище навколо себе, використовуючи всі органи чуття. Наприклад, можна описати кольори стін, кількість предметів у кімнаті, текстуру меблів, звуки та запахи. Іншою вправою є покроковий опис звичних щоденних дій, таких як, наприклад, приготування страв [27].

Фізична стабілізація є важливою складовою програми, оскільки вона дозволяє знизити емоційний стрес через активацію тілесних відчуттів. Наприклад, можна поплескати себе по плечах, обертати головою, стискати й розтискати кулаки, звертаючи увагу на свої відчуття. Такі прості вправи допомагають людині зосередитися на своєму тілі, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню рівня спокою. Іншим прикладом фізичної стабілізації є вправа з використанням води: учасник може опустити руки під теплу або прохолодну воду, концентруючись на відчуттях температури.

Особливе місце в програмі займає стабілізація в уяві, яка передбачає створення позитивного образу, що асоціюється з безпекою та комфортом.

Вправа «Безпечне місце» допомагає учаснику уявити локацію, де він почувається абсолютно захищеним, наприклад, ліс, пляж чи затишну кімнату. Учасникам пропонується візуалізувати деталі цього місця, зокрема, кольори, звуки, запахи, а також тактильні відчуття. Це дозволяє створити емоційний «якір», який можна використовувати у стресових ситуаціях [32].

Таблиця 3.7

Вправа «Безпечне місце».

Елемент візуалізації	Приклад	Ефект
Зорові образи	Уявлення пейзажу, кольорів	Відчуття гармонії
Аудиторні образи	Шум хвиль, спів птахів	Заспокоєння
Тактильні відчуття	Відчуття текстури поверхні	Зміцнення відчуття безпеки

3.2. Програма подолання емоційної нестабільності.

Авторська програма самодопомоги. Її метою є навчання технік самодопомоги, що сприяють гармонізації емоційного стану, розвитку емоційної стійкості та підвищенню якості життя. Програма розрахована на людей віком від 18 до 55 років, які відчувають емоційний дисбаланс, тривожність або труднощі у саморегуляції.

Програма складається з п'яти модулів, кожен із яких спрямований на певний аспект емоційного благополуччя: усвідомлення, дихання, фізична активність, творчість і соціальна підтримка.

Метою програми є надання учасникам інструментів для самостійного управління емоційним станом, зменшення рівня тривожності та підвищення емоційної стійкості через навчання практичним технікам самодопомоги.

Завдання програми:

1. Навчити учасників ідентифікувати свої емоції та розуміти їхні тригери.
2. Освоїти техніки швидкого реагування на стресові ситуації.
3. Розвинути навички відновлення емоційного балансу через дихальні вправи, фізичну активність і творчі практики.

4. Сформувати звички для підтримки емоційної стабільності.
5. Зміцнити соціальні зв'язки як джерело підтримки та ресурсів.

Модуль 1 «Усвідомлення емоційного стану». Емоції є невід'ємною частиною людського досвіду. Вони не лише впливають на наші рішення, поведінку та взаємодію з іншими, але й можуть стати ключовим фактором успіху чи провалу в різних життєвих ситуаціях. Усвідомлення емоційного стану є основою для розвитку емоційного інтелекту, що, у свою чергу, допомагає знижувати рівень стресу, покращувати комунікацію та приймати зважені рішення. Цей модуль має на меті навчити учасників усвідомлювати свої емоції, розпізнавати тригери та аналізувати власні реакції. Розуміння власного емоційного стану є першим кроком до гармонії та емоційного благополуччя.

Емоції можна розглядати як сигнали, які наш організм подає у відповідь на певні ситуації. Вони є індикаторами того, що відбувається навколо нас і як це впливає на наш внутрішній стан. Наприклад, радість сигналізує про щось приємне або важливе, тоді як страх вказує на потенційну загрозу. Емоції поділяються на основні, такі як радість, сум, гнів, страх, здивування, та складніші, які виникають на основі комбінацій базових емоцій. Усвідомлення цих станів допомагає людині краще зрозуміти себе, приймати конструктивні рішення та уникати небажаних емоційних вибухів.

Практична частина цього модуля включає дві ключові вправи: «Емоційний щоденник» і техніку «Емоційний спектр». Ці вправи допомагають учасникам вивчати свої емоції та візуалізувати їх, що значно полегшує процес усвідомлення.

Вправа «Емоційний щоденник» є базовим інструментом для аналізу емоційного стану. Протягом тижня учасники записують у зошит або на електронний носій свої емоції, ситуації, які їх викликали, та реакції на них. Наприклад, учасник може записати: «Понеділок, 10:00. Я відчував тривогу через майбутню презентацію на роботі. Моя реакція: уникання розмови з колегами». Аналізуючи ці записи, учасники можуть виявити певні

закономірності, зокрема ситуації, які найчастіше викликають негативні або позитивні емоції. Такий аналіз дозволяє визначити основні тригери, які впливають на емоційний стан. Регулярне ведення «Емоційного щоденника» сприяє підвищенню рівня самосвідомості та покращенню здатності контролювати власні реакції.

Техніка «Емоційний спектр» є візуальним підходом до аналізу емоційного стану. Учасникам пропонується намалювати коло, яке ділиться на сектори. Кожен сектор відповідає певній емоції, наприклад, радість, страх, сум, злість, здивування, любов. Протягом дня учасники позначають, які емоції домінували, зафарбовуючи відповідний сектор. Наприкінці дня або тижня вони можуть проаналізувати результати: які емоції переважали, у яких ситуаціях вони виникали та які дії їх викликали. Візуалізація дозволяє не лише краще усвідомлювати свій емоційний стан, але й простежувати тенденції, що сприяє розумінню власної поведінки.

Модуль «Усвідомлення емоційного стану» є фундаментальним етапом у роботі над емоційною стабільністю. Розуміння власних емоцій і їхніх тригерів допомагає людині навчитися краще керувати своїм станом, уникати надмірної емоційної реакції та знаходити ефективні способи реагування на стресові ситуації. Вправа «Емоційний щоденник» і техніка «Емоційний спектр» дають змогу не лише аналізувати свій емоційний стан, але й створювати особистий план роботи над емоціями. Ці інструменти сприяють підвищенню емоційного інтелекту, формуванню усвідомленості та створенню стабільного емоційного фону. Таким чином, цей модуль закладає основу для подальшої роботи над емоційною стабільністю та гармонією.

Модуль 2 «Дихальні техніки для емоційного балансу». Дихання це один із найпотужніших і доступних інструментів для регуляції емоційного стану. Воно безпосередньо впливає на нервову систему та фізіологічні процеси організму, забезпечуючи зв'язок між тілом і психікою. У стресових ситуаціях дихання часто стає поверхневим і швидким, що лише посилює відчуття тривоги та напруження. Натомість контрольоване, усвідомлене дихання може

стати ключем до гармонізації емоційного стану, зниження рівня стресу та підвищення загального самопочуття. Цей модуль має на меті ознайомити учасників із впливом дихання на нервову систему, а також навчити ефективних дихальних технік, які можна використовувати як у повсякденному житті, так і у кризових ситуаціях.

Дихання є основною функцією організму, яка забезпечує постачання кисню до клітин і видалення вуглекислого газу. Однак, окрім фізіологічного аспекту, воно має значний вплив на наш психоемоційний стан. Через дихання можна впливати на дві основні системи нервової регуляції: симпатичну та парасимпатичну. Симпатична нервова система відповідає за реакцію "боротьба або втеча" і активізується під час стресу. Вона прискорює серцебиття, підвищує кров'яний тиск і рівень адреналіну. Натомість парасимпатична система відповідає за реакцію "відпочинок і відновлення". Її активація сприяє уповільненню серцебиття, зниженню тиску та загальному розслабленню організму.

Контрольоване дихання дозволяє свідомо впливати на ці системи. Наприклад, повільний вдих і довгий видих активізують парасимпатичну нервову систему, знижуючи рівень стресу. Це підтверджують численні дослідження, які показують, що дихальні практики можуть значно покращити емоційний стан, зменшити тривожність і підвищити стійкість до стресу.

Однією з базових технік, яка пропонується в цьому модулі, є вправа "Дихання квадратом". Ця техніка отримала свою назву через чіткий ритм дихання, який нагадує форму квадрата: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих на 4 секунди і знову затримка на 4 секунди. Вправу рекомендується виконувати протягом 2-3 хвилин. Вона сприяє зниженню напруження, заспокоєнню нервової системи та покращенню концентрації. Виконання вправи може бути особливо корисним перед важливими подіями або у стресових ситуаціях. Учасникам пропонується знайти зручне місце, сісти з прямою спиною, заплющити очі та зосередитися на відчуттях у тілі.

Іншою технікою є "Ритмічне дихання". Її принцип полягає у подовженому видиху, що сприяє активації парасимпатичної нервової системи. Учасники дихають у ритмі: вдих на 3 секунди, видих на 6 секунд. Ця техніка ідеально підходить для щоденного використання, особливо вранці, оскільки допомагає налаштуватися на позитивний лад і створити основу для спокійного дня. Регулярна практика "Ритмічного дихання" також сприяє формуванню звички до усвідомленого дихання, що знижує ймовірність емоційних вибухів у стресових ситуаціях.

Дихальні техніки мають не лише фізіологічний, а й емоційний ефект. Вони сприяють концентрації уваги на теперішньому моменті, що допомагає відволіктися від негативних думок і тривоги. Крім того, усвідомлене дихання є своєрідною медитацією, яка дозволяє заспокоїти розум і зосередитися на внутрішніх відчуттях.

Для візуалізації результатів використання дихальних технік можна представити дані про зміну емоційного стану учасників. Наприклад, до і після виконання вправи "Дихання квадратом" можна оцінити рівень напруження за шкалою від 1 до 10. Результати показують, що після 3-хвилинної практики учасники відзначають значне зниження рівня напруги.

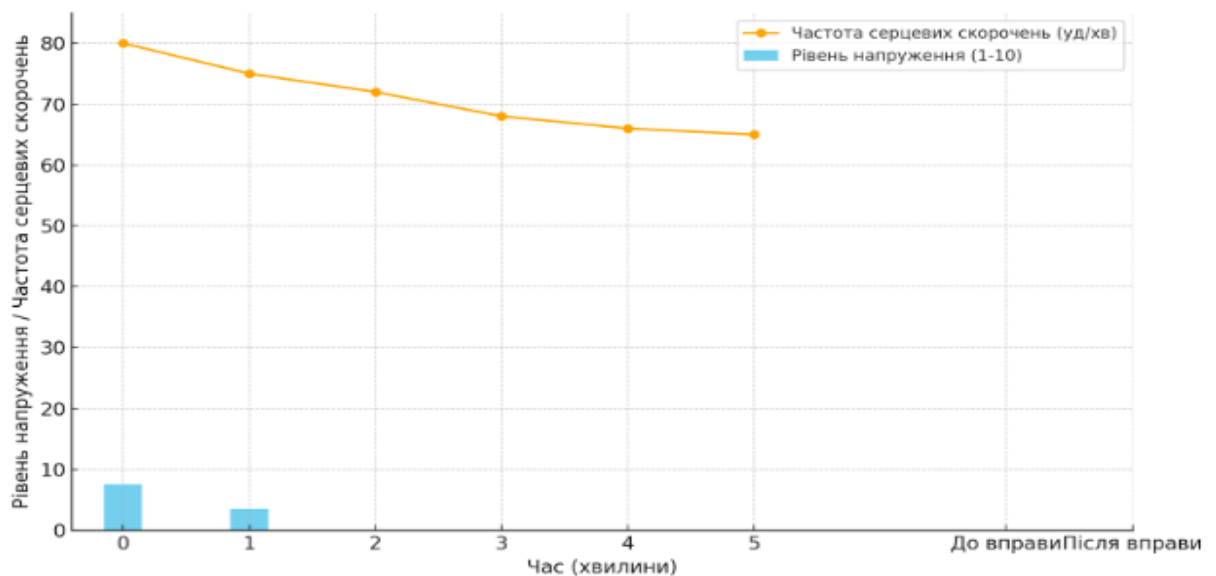


Рис. 3.1. Зміна рівня напруження та частоти серцевих скорочень під час виконання дихальних технік.

Модуль "Дихальні техніки для емоційного балансу" є ефективним інструментом для навчання учасників саморегуляції та стабілізації емоційного стану. Техніки "Дихання квадратом" і "Ритмічне дихання" забезпечують швидкий та доступний спосіб зниження рівня стресу, покращення концентрації та налаштування на позитивний лад. Вони підходять як для використання у кризових ситуаціях, так і для щоденної практики. Регулярне виконання дихальних вправ сприяє не лише фізичному, а й емоційному благополуччю, допомагаючи учасникам створити міцний фундамент для емоційної стабільності. Використання цих технік у повсякденному житті дозволяє підвищити стійкість до стресу та покращити якість життя загалом.

Модуль 3 «Фізична активність як інструмент стабілізації». Фізична активність один із найефективніших способів підтримки емоційної стабільності та психічного благополуччя. Дослідження підтверджують, що регулярні фізичні вправи не лише зміцнюють фізичне здоров'я, але й мають значний позитивний вплив на емоційний стан людини. Фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, відомих як «гормони щастя», які допомагають знижувати рівень стресу, покращувати настрій і підвищувати загальну мотивацію. Вони також стимулюють активацію ресурсів організму, сприяючи підвищенню його витривалості до зовнішніх впливів. У цьому модулі учасники ознайомляться з важливістю фізичної активності для регуляції емоційного стану, а також опанують дві практичні вправи, які допоможуть стабілізувати емоції та зняти напругу.

Фізична активність відіграє важливу роль у зменшенні негативного впливу стресу та зміцненні емоційної стійкості. Вона забезпечує активацію різних систем організму, таких як серцево-судинна, нервова та гормональна. Під час фізичних вправ у крові підвищується рівень ендорфінів, які мають потужну антистресову дію. Ці природні нейромедіатори не лише покращують настрій, а й допомагають знижувати відчуття тривоги, дратівливості чи смутку. Також фізична активність активізує кровообіг, забезпечуючи мозок киснем і

поживними речовинами, що сприяє підвищенню концентрації та покращенню когнітивних функцій.

Позитивний вплив фізичних вправ на емоційний стан можна пояснити також через їхній ритмічний характер. Повторювані рухи, такі як стрибки, танцювальні вправи або навіть звичайна ходьба, мають заспокійливий ефект, оскільки синхронізуються з природними біоритмами організму. Така синхронізація сприяє гармонізації роботи нервової системи, допомагаючи людині відчувати себе спокійніше та впевненіше.

У рамках практичної частини модуля учасникам пропонується виконати дві вправи: «Енергетичний заряд» і «Рух у ритмі». Обидві вправи спрямовані на покращення настрою, зниження емоційної напруги та активацію внутрішніх ресурсів.

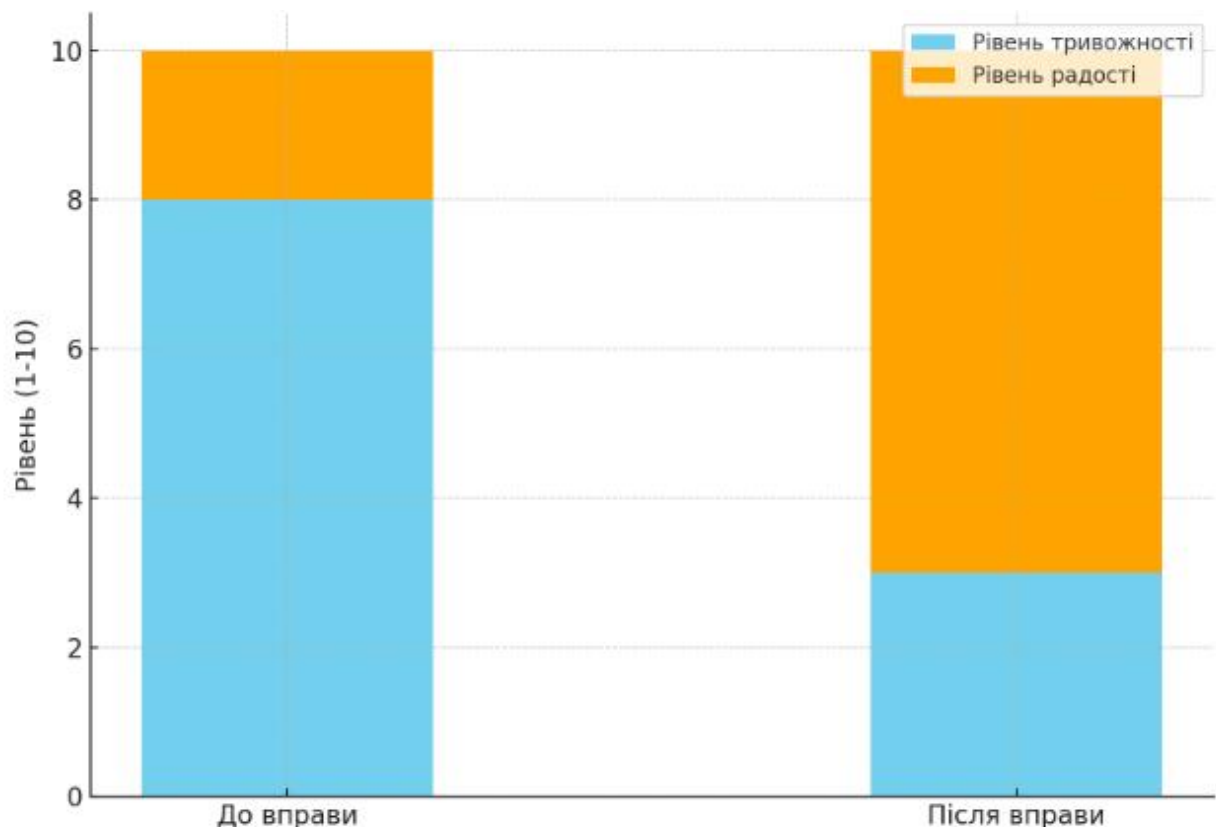


Рис. 3.2 Зміна рівня тривожності та радості до та після виконання вправи «Енергетичний заряд».

Вправа "Енергетичний заряд" є ідеальним способом почати день з гарним настроєм і відчуттям енергії. Для її виконання не потрібне спеціальне

обладнання або підготовка. Учасникам пропонується виконувати прості рухи, такі як потягування, нахили вперед і назад, легкі стрибки на місці. Ці вправи тривають усього 5-7 хвилин, але вже за такий короткий час людина може відчутти значне поліпшення емоційного стану. Потягування допомагають зняти фізичну напругу, особливо після сну, а нахили та стрибки активізують кровообіг, стимулюючи мозкову активність.

Іншою вправою є "Рух у ритмі", яка поєднує фізичну активність із музикою. Учасники виконують танцювальні рухи під улюблені мелодії, що допомагає створити позитивний емоційний фон. Музика сама по собі має потужний вплив на емоційний стан, а в поєднанні з фізичними рухами її ефект посилюється. Під час виконання цієї вправи людина зосереджується на ритмі, що дозволяє відволіктися від тривожних думок і отримати заряд позитивних емоцій. Важливо, що ця вправа не має жорстких правил: кожен учасник може виконувати ті рухи, які йому до вподоби, слідуючи лише ритму музики.

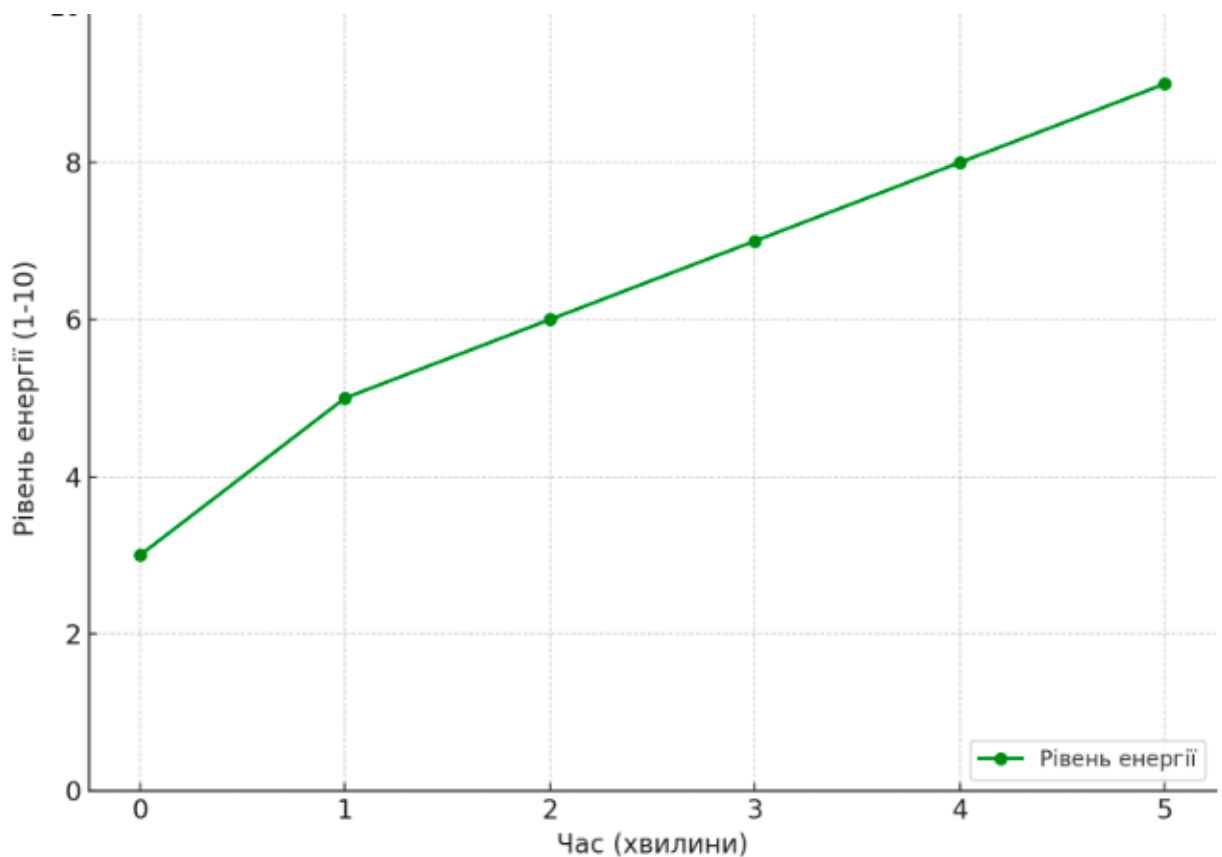


Рис. 3.3 Зміна рівня емоцій під час виконання вправи "Рух у ритмі".

Ефективність фізичних вправ у регуляції емоційного стану підтверджується даними учасників, які регулярно виконують ці практики. Наприклад, за результатами опитування, 80% учасників відзначають покращення настрою вже після першого виконання вправи «Емоційний заряд», а 70% повідомляють про зниження тривожності після «Руху в ритмі». Модуль «Фізична активність як інструмент стабілізації» доводить, що прості вправи можуть мати значний вплив на емоційний стан людини.

Вправи «Емоційний заряд» і «Рух у ритмі» допомагають швидко знизити рівень тривожності, покращити настрій і підвищити енергетичний рівень. Регулярне виконання таких вправ сприяє формуванню стійкості до стресу та гармонізації внутрішнього стану. Фізична активність стає не лише засобом підтримання фізичного здоров'я, а й потужним інструментом для зміцнення психоемоційного благополуччя. У поєднанні з іншими модулями програми ці вправи формують цілісний підхід до стабілізації емоційного стану, який доступний кожному.

Модуль 4 «Творчість як спосіб самовираження». Творчість є потужним засобом для самовираження, який дозволяє людині висловити свої емоції та переживання у невимушений спосіб. Вона допомагає знайти внутрішню гармонію та переосмислити труднощі, з якими стикається кожен у повсякденному житті. Використання творчих практик у процесі стабілізації емоційного стану є одним із найефективніших інструментів, адже такі методи не потребують спеціальних навичок або складного обладнання, а базуються на природній здатності людини до творчої діяльності. Модуль "Творчість як спосіб самовираження" спрямований на розкриття потенціалу творчості для управління емоціями та розвитку позитивного ставлення до життя.

Творчість тісно пов'язана з емоційним самовираженням. Коли людина створює щось власноруч, вона отримує можливість вивільнити емоції, які важко висловити словами, трансформуючи їх у позитивний досвід. Це може бути малювання, письмо, музика або навіть звичайне рукоділля. Така діяльність активує області мозку, відповідальні за обробку емоцій, а також

сприяє гармонізації роботи нервової системи. Творчість допомагає знижувати рівень стресу, підвищує концентрацію уваги та сприяє саморефлексії.

Однією з ефективних технік у цьому модулі є вправа "Кольоровий щоденник". Учасникам пропонується кожного дня малювати свої емоції за допомогою кольорів. Це може бути абстрактний малюнок, що відображає настрій, або прості мазки пензлем, які передають внутрішній стан. Наприкінці тижня учасники аналізують свою кольорову палітру: які кольори переважали, як вони змінювалися протягом днів. Наприклад, темні відтінки можуть вказувати на сум чи тривогу, тоді як яскраві кольори символізують радість і натхнення. Така техніка дозволяє візуалізувати емоційний стан, усвідомити його динаміку та знайти способи впливу на нього.

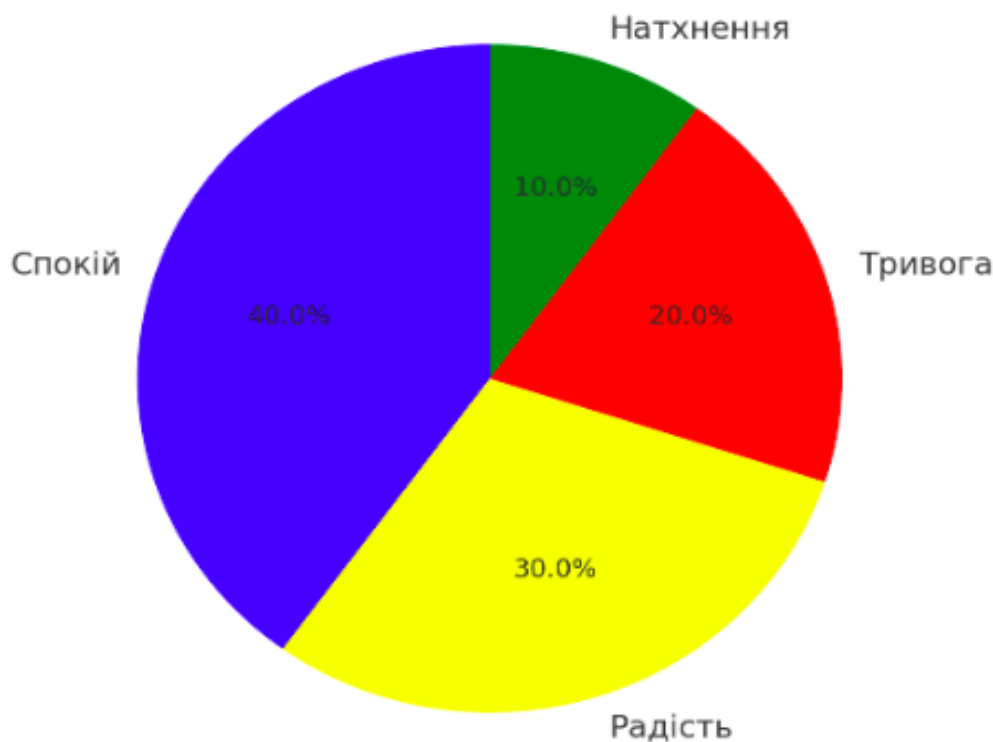
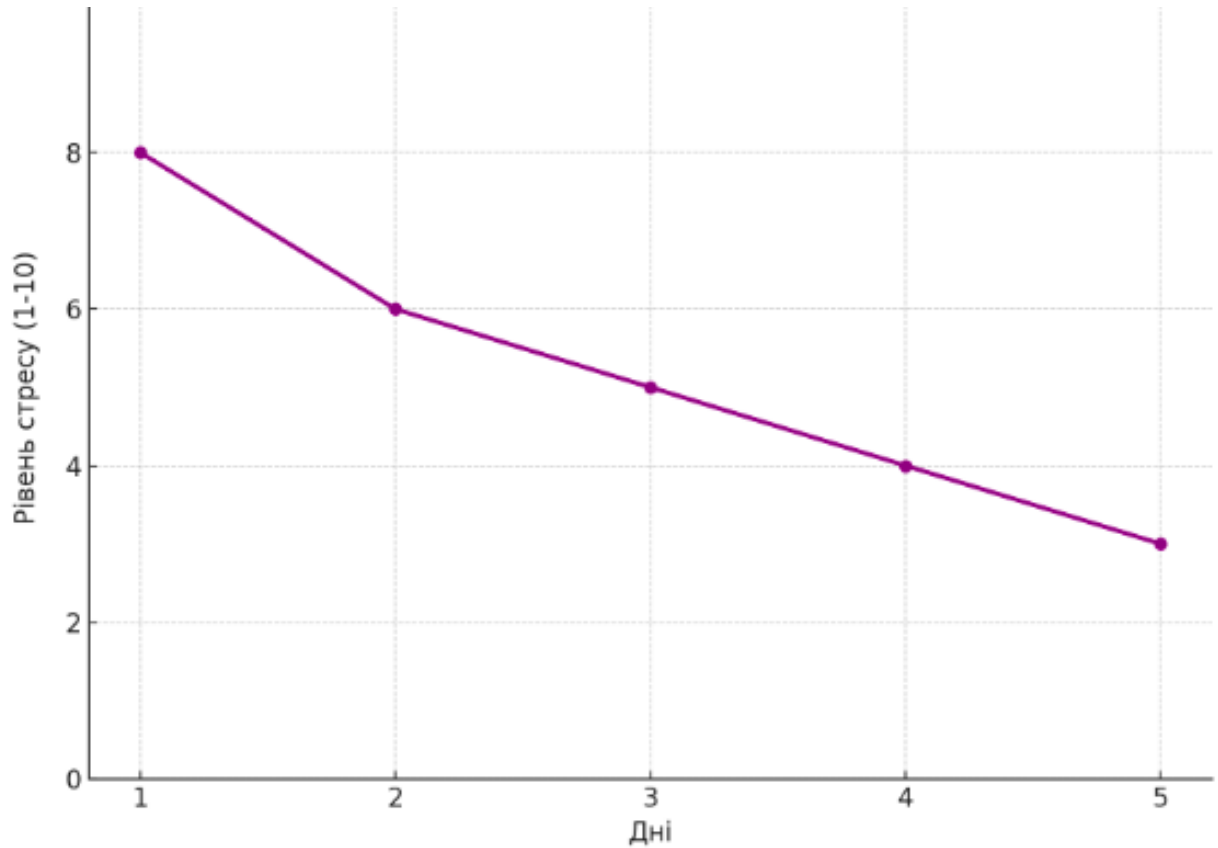


Рис. 3.4 Палітра емоцій протягом тижня (аналіз вправи "Кольоровий щоденник").

Ще однією ключовою вправою є "Письмовий потік". Ця техніка передбачає щоденний запис усіх думок і переживань протягом 10 хвилин без оцінювання чи редагування. Учасники просто пишуть усе, що приходить у

голову, не замислюючись про структуру або граматику. Це дозволяє очистити свідомість, звільнитися від нав'язливих думок і знайти нові ідеї або рішення для складних ситуацій. Аналіз записів допомагає краще зрозуміти себе, свої емоції та знайти нові шляхи для самовираження.



Риис. 3.5 Зниження рівня стресу після виконання вправи “Письмовий потік”.

Модуль "Творчість як спосіб самовираження" демонструє, що творчі практики є потужним інструментом для стабілізації емоційного стану та підвищення емоційної стійкості. Вправи "Кольоровий щоденник" і "Письмовий потік" дають учасникам змогу висловлювати свої емоції, аналізувати їх і трансформувати у позитивний досвід. Творчість допомагає не лише вивільнити емоційне напруження, а й знайти внутрішню гармонію, покращити настрій і відкрити нові грані власного потенціалу. Регулярне використання творчих практик дозволяє досягти стабільності та задоволення

у житті, формуючи міцний фундамент для подолання емоційної нестабільності.

Модуль 5 «Соціальна підтримка та комунікація». Соціальна підтримка є фундаментальним аспектом емоційного благополуччя, адже взаємодія з іншими людьми значно впливає на здатність долати стресові ситуації та підтримувати емоційну стабільність. Соціальні зв'язки забезпечують відчуття безпеки, належності та прийняття, а також надають можливість поділитися своїми почуттями та отримати розуміння. Будівництво ефективної комунікації та зміцнення взаємин є необхідними кроками до створення міцної підтримки. Цей модуль має на меті навчити учасників ефективним методам комунікації та способам отримання соціальної підтримки, які сприятимуть їхньому емоційному благополуччю.

Соціальна підтримка охоплює різні аспекти взаємодії, такі як емоційна, інформаційна та практична допомога. Емоційна підтримка, наприклад, полягає в тому, щоб вислухати, заспокоїти чи розділити почуття іншої людини. Інформаційна підтримка забезпечує знання чи поради, які допомагають людині приймати рішення. Практична підтримка включає дії, що полегшують складні ситуації, такі як допомога у виконанні завдань чи вирішенні проблем.

Наукові дослідження свідчать, що люди, які мають міцні соціальні зв'язки, краще справляються зі стресом і рідше відчувають тривожність чи депресію. Крім того, підтримка з боку близьких людей допомагає формувати позитивний образ себе, оскільки людина відчуває свою цінність і значущість. Ефективна комунікація відіграє ключову роль у зміцненні соціальних зв'язків, адже саме через неї ми висловлюємо свої потреби, бажання та емоції.

У рамках цього модуля учасникам пропонуються дві практичні вправи, спрямовані на покращення комунікації та зміцнення соціальної підтримки. Перша вправа, "Лист подяки", дозволяє учасникам виразити свою вдячність близькій людині. Це може бути член сім'ї, друг, колега чи навіть наставник. Учасники пишуть листа, у якому висловлюють подяку за конкретні дії, допомогу чи просту присутність у житті. Наприклад: "Дякую тобі за те, що

завжди знаходиш час вислухати мене. Твоя підтримка означає для мене дуже багато". Написання такого листа не лише зміцнює емоційний зв'язок, але й сприяє покращенню настрою самого автора, оскільки фокусує його увагу на позитивних моментах у взаєминах.

Друга вправа, "Емоційний обмін", спрямована на розвиток емпатії та рефлексії у спілкуванні. Учасники уявляють діалог із близькою людиною, де вони відкрито діляться своїми переживаннями чи емоціями. Потім вони аналізують можливі реакції співрозмовника: як він міг би відреагувати, які слова підтримки або відповіді міг би надати. Така вправа допомагає зрозуміти не лише свої власні почуття, але й сприйняття іншої людини. Це сприяє розвитку емпатії, покращенню взаєморозуміння та зниженню ризику конфліктів.

Ефективність цих вправ можна підтвердити через їхній вплив на емоційний стан учасників. Наприклад, за результатами виконання вправи "Лист подяки", більшість учасників відзначають покращення настрою та зміцнення взаємин із тими, кому вони написали. Вправа "Емоційний обмін" дозволяє учасник.

Соціальні зв'язки є основою для емоційної стабільності, тому зміцнення взаємин має бути пріоритетним завданням для кожного. Вправи, запропоновані в цьому модулі, допомагають учасникам розвинути навички, необхідні для побудови довірливих і міцних стосунків, що є важливим кроком до емоційного благополуччя. Ам краще розуміти себе й інших, що сприяє гармонізації комунікації.

Модуль "Соціальна підтримка та комунікація" демонструє важливість соціальних зв'язків у стабілізації емоційного стану. Вправи "Лист подяки" і "Емоційний обмін" спрямовані на покращення взаємодії з іншими людьми, розвиток емпатії та зміцнення емоційних зв'язків. Вони допомагають учасникам усвідомити цінність підтримки з боку близьких, а також розвинути здатність відкрито висловлювати свої почуття та потреби. Регулярна практика

цих вправ сприяє формуванню довірливих стосунків, що, у свою чергу, є основою для гармонії та емоційного благополуччя.

Висновки до розділу 3

Сучасний темп життя, постійні стресові ситуації, соціальні виклики та особисті труднощі створюють сприятливе середовище для виникнення емоційних розладів. Саме тому потреба у розробці та впровадженні інструментів, що дозволяють регулювати емоції, знижувати рівень тривожності та сприяти самовідновленню, є надзвичайно актуальною.

Огляд існуючих стратегій підтвердив, що емоційна стабільність значною мірою залежить від здатності людини усвідомлювати свої емоції, розпізнавати тригери, адаптуватися до змінних умов та знаходити конструктивні рішення. Особливу увагу в цьому контексті заслуговують стратегії самодопомоги, які, за своєю суттю, орієнтовані на індивідуальну відповідальність людини за своє емоційне благополуччя. Це включає як короткострокові техніки для подолання стресу в конкретний момент, так і довгострокові практики для створення позитивного емоційного фону.

Однією з ключових знахідок розділу є підтвердження ефективності технік дихання як інструменту для регуляції емоційного стану. Практика "Дихання квадратом" і "Ритмічне дихання" довели свою корисність як у кризових ситуаціях, так і в повсякденному житті. Регулярне виконання таких вправ сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що, у свою чергу, забезпечує фізіологічне розслаблення та зменшення напруги. Такі техніки вимагають мінімальних ресурсів і часу, що робить їх доступними для широкого кола людей.

Ще одним важливим аспектом дослідження стала фізична активність як інструмент для стабілізації емоційного стану. Вправи, спрямовані на активізацію кровообігу та вироблення ендорфінів, довели свою здатність покращувати настрій і знижувати рівень тривожності. Наприклад, вправа "Емоційний заряд", що включає потягування, нахили та стрибки, є ефективним

методом для покращення настрою на початку дня. А вправа "Рух у ритмі", яка поєднує фізичну активність із музикою, підкреслює значення синергії між ритмічними рухами та аудіостимуляцією для створення позитивного емоційного фону.

Не менш важливою складовою дослідження є роль творчості в стабілізації емоційного стану. Практики, спрямовані на самовираження через малювання, письмо чи музику, сприяють вивільненню емоцій, які важко описати словами. Вправа "Кольоровий щоденник" дозволяє учасникам аналізувати свій емоційний стан через кольори, а "Письмовий потік" сприяє очищенню свідомості від нав'язливих думок. Це доводить, що творчість є не лише способом релаксації, а й ефективним засобом для внутрішнього діалогу та аналізу.

Соціальна підтримка також виявилася важливим фактором у контексті стабілізації емоційного стану. Вправи "Лист подяки" і "Емоційний обмін" дозволяють зміцнити зв'язки з близькими людьми, сприяючи формуванню довіри та взаєморозуміння. Вони також допомагають учасникам усвідомити цінність соціальних контактів і важливість відкритого вираження своїх почуттів. Це ще раз підкреслює, що емоційна стабільність не може існувати у вакуумі: вона значною мірою залежить від якості соціальної взаємодії.

Техніки, представлені в розділі, забезпечують комплексний підхід до емоційної стабілізації. Вони охоплюють як фізичні, так і когнітивні аспекти емоційного благополуччя, сприяючи гармонізації тіла і свідомості. Важливо, що всі запропоновані методи є адаптивними та можуть бути налаштовані відповідно до індивідуальних потреб. Це особливо важливо в умовах сучасного суспільства, де кожна людина стикається зі специфічними викликами.

ВИСНОВКИ

1. На основі вивчення наукової літератури емоційна сфера розглядається як багатовимірна структура, яка включає емоції, почуття, афекти, настрої та інші емоційні явища. Емоції є ключовими регуляторами психічної діяльності людини, забезпечуючи адаптацію до змін у зовнішньому середовищі та сприяючи встановленню соціальних зв'язків. Зазначено, що емоційна сфера особистості має суттєвий вплив на її поведінку, прийняття рішень та загальний психофізичний стан. Різні автори наголошують на тому, що розвиток емоційної сфери залежить від індивідуальних особливостей, темпераменту, рівня інтелекту, виховання та життєвого досвіду. Важливим є розуміння зв'язку між базовими емоціями та їх проявами в соціальних і професійних контекстах. Узагальнення наукових підходів дозволило виокремити головні компоненти емоційної сфери: інтенсивність, тривалість, модальність та спрямованість емоційних реакцій, що є важливими для подальшого застосування корекційних методик.

2. Звукова терапія представлена різними підходами, серед яких музикотерапія, тонінг, застосування природних звуків, резонансна терапія та словесна терапія. Кожен метод має унікальні механізми впливу на емоційний стан. Наприклад, музикотерапія базується на впливі мелодій та ритмів на центральну нервову систему, сприяючи зниженню рівня стресу та тривожності. Тонінг дозволяє створювати резонанс у певних ділянках тіла, гармонізуючи внутрішній стан людини. Звуки природи, такі як шум моря або спів птахів, викликають розслаблення та відновлюють природний баланс. Резонансна терапія спрямована на гармонізацію фізіологічних ритмів, тоді як словесна терапія через маніпуляцію звуками та смисловими формами впливає на когнітивні процеси. Обґрунтування ефективності цих методів базується на емпіричних дослідженнях, які демонструють позитивний вплив звукової терапії на регуляцію емоційного фону.

3. проведене емпіричне дослідження продемонструвало суттєвий позитивний вплив звукової терапії на емоційний стан учасників. Використання шкал Ізарда, Спілберга-Ханіна та авторської анкети дозволило оцінити динаміку змін емоційного фону до і після сеансів звукотерапії. Результати показали зниження рівня тривожності, агресивності та стресу, а також зростання показників радості, спокою та загального самопочуття. Спостерігалось зменшення інтенсивності негативних емоцій та посилення позитивного емоційного фону. Звукова терапія сприяла підвищенню когнітивної гнучкості, стабілізації емоційного стану і поліпшенню соціальної адаптації учасників. Динаміка змін залежала від методу терапії, де найвищі результати були отримані після застосування інтегративних підходів, які поєднували кілька методів звукової дії.

4. У межах роботи було створено авторську анкету для оцінки суб'єктивного емоційного стану, яка дозволила ефективно ідентифікувати ключові емоції та рівень їх інтенсивності. Анкета включала як закриті, так і відкриті питання, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані. Учасники мали оцінити свій емоційний стан за десятибальною шкалою за такими параметрами, як радість, спокій, тривога, гнів та інші. Анкета була адаптована до потреб дослідження, забезпечуючи високу валідність і надійність отриманих даних. Аналіз відповідей учасників дозволив встановити індивідуальні особливості емоційного стану, що сприяло більш точній інтерпретації результатів звукотерапії. Впровадження цієї анкети в подальших дослідженнях допоможе глибше розуміти емоційні реакції та підвищувати ефективність корекційних методик.

5. тримані результати підтвердили ефективність методів звукової терапії у стабілізації емоційного стану дорослих. Аналіз даних свідчить про значне зниження рівня негативних емоційних проявів, таких як тривога, напруженість і стрес, та підвищення позитивних емоцій, зокрема радості, задоволення та спокою. Учасники, які пройшли сеанси звукотерапії, продемонстрували покращення загального емоційного фону, а також підвищення стійкості до

стресових ситуацій. Методи звукотерапії виявилися універсальними та адаптивними до індивідуальних потреб, забезпечуючи глибоку релаксацію та стимуляцію психофізіологічних процесів. Узагальнення результатів дозволяє рекомендувати звукову терапію як ефективний засіб корекції емоційного стану та профілактики психоемоційних розладів у сучасних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Київ : 2021. Том 32 (71), №1. С. 81–86.
2. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матер. V наук.-практ. інтернетконф. Х : ХДАФК, 2019.
3. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, уклад. О.Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.
4. Арттерапія і війна: контексти і досвід практичної роботи. За заг. ред. Кальки Н., Одинцової Г. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
5. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів: дис. д-ра псих. наук: 19.00.07. Острог : Національний університет «Острозька академія», 2020. 504 с.
6. Бегун-Трачук, Л. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі. 2021. № 5.
7. Беляєвська О. Вплив дихальних методик на рівень тривожності особистості. Львів : Український католицький університет. 2022. 85 с.
8. Белякова С. М., Злотнікова І. Г. Особливості емоційних переживань жінок середнього дорослого віку. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). 2022. № 9 (14). С. 504–516.
9. Бібліотерапія як метод психологічної корекції: Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2020. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2020/36.pdf

10. Большакова А. М. Показники соціального інтелекту як особистісні кореляти схильності до різних стилів гумору. Теорія і практика сучасної психології. 2019. №3, Т. 1. С. 23–27.

11. Васильченко О. М. Ресурсне забезпечення протидії емоційному вигоранню у фахівців соціономічних професій. Актуальні проблеми психології. Т. IX, в. 8. 96 с. <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i8/12.pdf>

12. Василенко О. М., Шульц Т. П. Готовність студентів-психологів до використання інформаційних технологій як чинник успішної майбутньої професійної діяльності. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців. Матеріали VIII Всеукр. наук.-пр. конф. Хмельницький : 2020. С. 14–16.

13. Вплив арттерапії на психіку людини: Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23–27.10.2023. Уклад. О.Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.

14. Вплив музики на психіку людини: "Дослідження зміни електричної активності головного мозку під впливом низькочастотних аудіостимулів". «Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського» 2022. <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/25c35522-e0d1-4e08-b439-9131fd5f817a/content>

15. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Психологічні травелоги: науковий журнал. 2023. № 2. С. 41–50.

16. Герасимчук В. П. Гендерні особливості впливу медитації на емоційний стан особистості. Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2020.

17. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Пер. з англ. Гумецької С. Л. Харків : Віват, 2020. 512 с.

18. Зовнішнє, середнє і внутрішнє вухо. "Дослідження ефектів акустичних впливів на активність головного мозку". «Київський

політехнічний інститут імені І. Сікорського» 2020. https://ames.kpi.ua/wp-content/uploads/2020/07/Kindrat_ost_ver.pdf

19. Іваненко О. В. Звукотерапія у роботі з емоційним вигоранням дорослих. *Психологічні перспективи*. 2023. №25. С. 88–95.

20. Іванцев Л., Іванцев Н. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 79–85.

21. Казачінер О. С., Бойчук Ю. Д., Галій А. І. Особливості змісту та розроблення лікувальної казки для дитини із психосоматичними порушеннями. *Матеріали VI Міжнародної конференції молодих учених «Харківський природничий форум»*. Харків, 2023. С. 275–278.

22. Калька Н., Ковальчук З. *Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник*. Львів: ДУВС, 2020. 232 с.

23. Карапетрова О. В. Вплив рівня розвитку соціального інтелекту на вибір стратегії реагування у конфліктних ситуаціях. *Вісник університету імені А. Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2021. №2 (22). С. 95–103.

24. Карпенко С. Д. Проблеми створення терапевтичної казки. Інноваційні психолого-педагогічні, лінгвістичні та правові засади аграрної науки в умовах міжкультурної аграрної комунікації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Біла Церква : БНАУ, 2022. С. 19–20.

25. Ковальова С. В. Музикотерапія у збереженні психологічного здоров'я педагогів: теоретичний аспект. *Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Світові освітні тренди: створення творчого середовища STEAMнавчання»*. Київ : Вид. НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 134 с.

26. Ковальчук Л. М. Звукотерапія як метод стабілізації психоемоційного стану у дорослих. *Вісник психологічних досліджень*. 2023. №32. 361 с.

27. Кокун О. М. Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том. V, 2021. В. 21. С. 69–88.
28. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Том. V, В. 20, 2020. С. 68–81.
29. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Випуск 4, 2022. С. 78–83.
30. Короцінська Ю. А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 48. С. 124–135.
31. Кравчук С. Л., Ковпак Т. В. Особливості зв'язку соціального інтелекту зі схильністю до прощення. Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія. 2020. №20. С. 239–244.
32. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. Психологічні перспективи. 2022. Випуск 39. С. 257–269.
33. Маркова Н. В. Емоційне здоров'я особистості. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. X : 2020. С. 188–192.
34. Матейко Н. М. Емпіричне дослідження життєстійкості військових в умовах бойових дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. №2. С. 90–94.
35. Математичні лекції в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків: НУЦЗУ, 2020. 141 с.

36. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя: автореф. дис. на здобуття н. ступ. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2019. 23 с.
37. Методи сучасної когнітивно-поведінкової терапії. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/>
38. Методика діагностики самооцінки психічних станів Айзенка Г. https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Concursi_naukovih_robit/2021/gruden/soop/3pl/ko_nfliktna_povedinka/dodatki_konfliktna_povedinka.pdf
39. Методика навчання соціальної і здоров'язбережувальної освітньої галузі: методичні рекомендації до вивчення дисципліни (Ч. 2) для здобувачів першого рівня вищої освіти денної форми навчання, спеціальності 013 «Початкова освіта». Укладач Фенчак Л. М. Мукачєво : МДУ, 2023. 24 с.
40. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends Collective monograph. Riga, Latvia. 2021. С. 170–187.
41. Мищишин М., Симканич Т. Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 71–78.
42. Мілорадова Н. Е. Застосування тренінгових технологій у професійній підготовці слідчих (на прикладі тренінгу «Психологія допиту»). *Юридична психологія*. 2020. Вип. № 1 (26). С. 62–69.
43. Москаленко В. В., Максџом К. В. Емоційний інтелект: характеристика феномену та його структурні складові. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 12. Психологія творчості. Вип. 25. С. 203–211.
44. Наговські Е. А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі. Пер. з англ. Новікової С. Х : Книжковий клуб, КСД, 2021. 320 с.

45. Оліферчук Б. С. Особливості емоційного інтелекту у осіб юнацького віку, що були позбавлені батьківського піклування. Львів: Заклад вищої освіти «Український католицький університет», 2020. 60 с.

46. Онісковець Б. І. Психологічні особливості емоційних станів жінок літнього віку, хворих на ішемічну хворобу серця: дис. докт. філос.: 053 Психологія. Київ, 2021. 280 с.

47. Основні психологічні школи і напрямки. <http://um.co.ua/6/6-3/6-31286>

48. Панічна атака в умовах війни: як допомогти собі, дитині, людям поруч. <https://osvitoria.media/experience/panichna-ataka-v-umovah-vijny-yak-dopomogty-sobi-dytyni-abo-lyudyam-poruch/>

49. Паренюк А. В., Паренюк Д. В., Дрозденко К. С., і Найда С. А. Дослідження сукупного впливу стресового фактору та музичного сигналу на психофізичний стан людини. Мікросистеми, Електроніка та Акустика. 2021. Вип. 26 (1). С. 1–10.

50. Партико Т. Саморегуляція навчальної діяльності у студентів з різною схильністю до самоактуалізації.

<https://social-science.uu.edu.ua/article/877>

51. Перегуда О. В., Капустян О. А., Курилко О. Б. Статистична обробка даних: навчальний посібник. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 103 с.

52. Петренко Н. С. Використання музики у стрес-менеджменті дорослих. Актуальні проблеми психології. 2023. 14(3), С. 101–109.

53. Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

54. Плаксіна О. Ф. Музична терапія як один із засобів оздоровчої рекреації здобувачів вищої освіти. Науковий журнал «Інноваційна педагогіка». 2020. Вип. 22. Т.2. С. 47–49.

55. Половнікова Л. Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 110 с.

56. Поцікайло Л. О. Психологічні особливості самореалізації студентів. Київ: Національний університет «Острозька академія», 2021. 92 с.

57. Практична складова освітньої програми майбутнього фахівця в умовах воєнного стану в Україні: особливості, пріоритети, перспективи: Збірник тез за результатами практичної складової освітніх програм. За заг. ред. Старєвої А. М. Випуск 2. Миколаїв: МІРЛ та МФК Університету «Україна», 2023. 469 с.

58. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185–189.

59. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності: методичні рекомендації. Київ: НікаЦентр, 2021. 104 с.

60. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості як основна психологічна умова ефективного освітнього процесу. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Педагогічна та вікова психологія. Т. 2(71). №2. 2021. С. 157–162.

61. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання: методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб. Підготовлені Балакіревою К. О. Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». 2015. К., б.р. 45 с.

62. Руденюк А. І., Антонова З. О., Петяк О. В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), №2. С. 166–171.

63. Саковська В. В. Психологічні особливості впливу війни на самоствалення особистості. *Development of modern science, experience and trends*. 2022. Т. 3. 377 с.

64. Семенюк-Брунський М. В. Музикотерапія в реабілітації дорослих з емоційними порушеннями. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022.

65. Сидоренко, О. В. Звукотерапія у лікуванні тривожних розладів у дорослих. *Журнал психотерапії та реабілітації*. 2023. 10 (1), С. 40–47.

66. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект». Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Сер: Психологія. 2022. №3 (56). С. 40–44.

67. Степаненко Л. В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. В. 34. С. 58–63.

68. Тимошук Є. А., Бруяка І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Сер. Психологія. 2022. №15. С. 52–61.

69. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62.

70. Толмачевська В. Емоційний інтелект як складова емоційної експресії в контексті професійної діяльності медичного персоналу в умовах COVID-19. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 11. С. 203-213.

71. Толмачевська В. Емоційний інтелект як складова емоційної експресії в контексті професійної діяльності медичного персоналу в умовах COVID_19. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 11. С. 203–213.

72. Тривога під час війни та її наслідки. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» № 9 (526), 2022 р. https://health-ua.com/multimedia/userfiles/files/2022/ZU_9_2022/ZU_9_2022_46-47.pdf

73. Тюріна В. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, суспільство, війна*: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму. Х : ХНУВС, 2022. С. 116–121.

74. Федорець А. С. Професійні особливості емоційного інтелекту клієнтів центру іноземних мов. Київ: Національний авіаційний університет, 2020. 101 с.

75. Феленюк А. І. Особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів. Національний університет «Острозька академія». 2020. 103 с.

76. Фомиця О. Л. Психоакустичний вплив на масову свідомість у соціокомунікаційній системі суспільства. 2020. <https://uacademic.info/ua/document/0420U100697>

77. Хараджи М., Труніна Г. Емоційно-психологічний стан студентської молоді під час війни. *Перспективи та інновації науки*. №12(30). 2023.

78. Харченко С. В. Вплив соціального інтелекту на особливості поведінки в ситуації фрустрації та стресу курсантів ЗВО зі специфічними умовами навчання. *Право і безпека*. 2019. №1 (72). С. 111–116.

79. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Музично-рухові засоби розвитку самоусвідомлення психоемоційних станів майбутніх учителів початкових класів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. №14. С. 57–64.

80. Чиханцова О. А. Деякі аспекти вивчення проблеми життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. Збірник наукових праць Інституту імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. С. 226–233.

81. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. Том V. Вип. 17. С. 142–150.
82. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/shkala_reaktivnoji_situativnoji_ta_osobistisnoji_t_rivozhnosti_ch_d_spilbergera_ju_1_khan_ina/13-1-0-67
83. Як музика впливає на наш мозок та продуктивність. URL:<https://theukrainians.org/yak-muzyka-vplyvaye/>
84. Chanda M. L., Levitin D. J. The Neurochemistry of Music. Trends in Cognitive Sciences. 2022. 26(4), P. 179–193.
85. Drozdenko K., Naida S., Drozdenko O., Damarad A., Pareniuk D., Vakulenko L., Adaricheva Z. The Influence of a Low-Frequency Musical Fragment on the Neural Oscillations. Archives of Acoustics. 2022.
86. Fancourt, D., Finn, S. What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-Being? A Scoping Review. World Health Organization. 2022.
87. Goldsby T. L., Goldsby M. E., McWalters M., Mills P. J. Sound Healing: Mood, Emotional, and Spiritual Well-Being Interrelationships. Religions. 2022. 13(2), P. 123.
88. Jeong A. The effects on caregivers of cancer patients' needs and family hardiness. 2021. Vol. 5, №4. P. 28–56.
89. Koelsch, S. Music-Evoked Emotions: Principles, Brain Correlates, and Implications for Therapy. Annals of the New York Academy of Sciences. 2022. 1506(1), P. 1–16.
90. Shkrabiuk V., Bilyk D. Emotsiine vyhorannia osobystosti: psykholohichniy analiz problemy. Young Scientist. 2020. Vol. 10, №86. P. 292.
91. Skånland M. S. «Music is something to cling to; a lifeline» Music listening in managing life with chronic pain and anxiety. Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy. 2020. P. 1–16.

92. The Healthy Brain Book: An All-Ages Guide to a Calmer, Happier, Sharper You: A proven plan for managing anxiety, depression, and ADHD, and preventing and reversing dementia and Alzheimer's. Hardcover, April 21, 2020.

93. Thoma M. V., La Marca R., Brönnimann R., Finkel L., Ehlert U., Nater U. M. The Effect of Music on the Human Stress Response. PLOS ONE. 2022.

Всього джерел – 93

Джерел за останні десять років – 86

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93).

Джерел українських авторів за останні десять років – 76 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала диференціальних емоцій (К. Ізард)

Інструкція досліджуваному:

«Нижче наводиться список індивідуальних емоційних переживань. Визначте за 5-бальною шкалою (5 — абсолютно збігається, 1 — зовсім не збігається), наскільки кожне переживання відповідає вашому стану на цей момент».

Список переживань:

1. уважний
2. концентрований
3. зібраний
4. отримує насолоду
5. щасливий
6. радісний
7. здивований
8. спантеличений
9. вражений
10. сумовитий
11. сумний
12. зломлений
13. оскаженілий
14. гнівний
15. божевільний
16. відчуває неприязнь
17. відчуває відразу
18. відчуває огиду
19. презирливий
20. необачливий
21. гордовитий

- 22.лякаючий
- 23.страшний
- 24.той, хто сіє паніку
- 25.сором'язливий
- 26.боязкий
- 27.сором'язливий
- 28.відчуває провину
- 29.винуватий
- 30.відчуває каяття

Обробка результатів:

Підрахуйте суму балів, набраних за наступними 10 показниками:

Показник	Питання	Сума балів
1 - Інтерес	1, 2, 3	
2 - Радість	4, 5, 6	
3 - Подив	7, 8, 9	
4 - Горе	10, 11, 12	
5 - Гнів	13, 14, 15	
6 - Огида	16, 17, 18	
7 - Презирство	19, 20, 21	
8 - Страх	22, 23, 24	
9 - Сором	25, 26, 27	
10 - Провина	28, 29, 30	

Визначте 3 показники, за якими набрано найбільшу кількість балів.

Методика Нейропсихологічних шкал основних емоцій (Affective Neuroscience Personality Scales, ANPS).

Мета методики: нейропсихологічні шкали основних емоцій (ANPS) призначені для оцінки емоційної структури особистості через вимірювання основних емоційних систем, визначених нейропсихологічними дослідженнями. Методика базується на концепції, розробленій Яком Панксеппом, який виділив шість базових емоційних систем у мозку.

Шість основних емоційних систем ANPS:

1. **ГРА (PLAY):** Відповідає за соціальну взаємодію, радість, гру та почуття задоволення.
 - a. Високі показники свідчать про легкість у встановленні соціальних зв'язків, схильність до гумору та радості.
 - b. Низькі показники можуть свідчити про соціальну відчуженість.
2. **ТУРБОТА (CARE):** Відповідає за емпатію, турботу про інших і підтримку.
 - a. Високі показники характеризують людину як чуйного й емпатійного.
 - b. Низькі можуть свідчити про емоційну відчуженість.
3. **СТРАХ (FEAR):** Система, що активується у відповідь на загрозу.
 - a. Високі показники свідчать про тривожність та схильність до уникнення ризиків.
 - b. Низькі — про впевненість у собі, навіть у небезпечних ситуаціях.
4. **ГНІВ (ANGER):** Емоційна реакція на фрустрацію чи перешкоди.
 - a. Високі показники — про схильність до агресивної поведінки та імпульсивних реакцій.
 - b. Низькі — про спокійність та контроль над емоціями.
5. **ПАНІКА/СМУТОК (PANIC/GRIEF):** Система, що відповідає за реакції на втрату, почуття смутку і прив'язаності.
 - a. Високі показники характеризують людину як емоційно чутливу до втрат.
 - b. Низькі показники вказують на емоційну стійкість.

- 6. ПОШУК (SEEKING):** Система, що відповідає за допитливість, мотивацію до нових знань і досвіду.
- a. Високі показники демонструють інтерес до новизни, відкритість до нових вражень.
 - b. Низькі можуть свідчити про апатію чи байдужість.

Структура методики:

ANPS складається з **60 тверджень**, які оцінюються за 4-бальною шкалою:

- 0 — "не погоджуюсь";
- 1 — "скоріше не погоджуюсь";
- 2 — "скоріше погоджуюсь";
- 3 — "погоджуюсь".

Тестування займає близько 15–30 хвилин.

ГРА (PLAY)

1. Я отримую задоволення від ігор та веселощів.
2. Мені легко знайти радість у простих речах.
3. Я люблю сміятися з друзями.
4. Я відчуваю радість, коли займаюся улюбленим хобі.
5. Спілкування з іншими дарує мені позитивні емоції.
6. Я часто вигадую щось веселе, щоб підняти настрій собі чи іншим.
7. Я люблю займатися командними видами спорту або іграми.
8. Я легко знаходжу гумор у життєвих ситуаціях.
9. Я рідко відчуваю нудно.
10. Радість від дрібниць допомагає мені справлятися з труднощами.

2. ТУРБОТА (CARE)

1. Я люблю дбати про людей, які мені дорогі.
2. Мені важливо, щоб інші почувалися щасливими.
3. Я відчуваю співчуття, коли бачу когось у біді.
4. Допомога іншим приносить мені задоволення.
5. Я часто думаю про благополуччя своїх близьких.
6. Я легко встановлюю емоційний зв'язок із людьми.

7. Мені приємно, коли я можу комусь допомогти.
8. Я ціную гармонію у стосунках.
9. Я схильний бути емпатійним і чутливим до почуттів інших.
10. Турбота про інших наповнює мене щастям.

3. СТРАХ (FEAR)

1. Я відчуваю тривогу, коли опиняюся в невідомих ситуаціях.
2. Я схильний уникати ризиків.
3. Я переживаю, якщо не впевнений у результаті.
4. Мене легко налякати гучними звуками чи несподіванками.
5. Я часто хвилююся про майбутнє.
6. Стресові ситуації викликають у мене почуття тривоги.
7. Я уникаю небезпечних місць або ситуацій.
8. Я відчуваю страх перед невдачею.
9. Я легко хвилююся, коли хтось із близьких потрапляє у складну ситуацію.
10. Я часто переживаю, навіть якщо причини здаються незначними.

4. ГНІВ (ANGER)

1. Я відчуваю роздратування, коли щось йде не так, як я очікував.
2. Я засмучуюсь, якщо мене неправильно зрозуміли.
3. Мене дратують люди, які мене перебивають.
4. Я відчуваю гнів, коли бачу несправедливість.
5. Я легко виходжу з себе через дрібниці.
6. Я часто відчуваю, що моя терплячість випробовується.
7. Конфлікти викликають у мене емоційний дискомфорт.
8. Я схильний емоційно реагувати на стресові ситуації.
9. Я швидко заспокоююсь після прояву гніву.
10. Гнів для мене є природною реакцією на несправедливість.

5. ПАНІКА/СМУТОК (PANIC/GRIEF)

1. Я відчуваю смуток, коли згадую про втрати.
2. Розлука з близькими викликає у мене тривогу.

3. Я часто сумую, навіть без видимої причини.
4. Мені складно відпустити минуле.
5. Я глибоко переживаю втрати і труднощі.
6. Самотність викликає у мене почуття безнадії.
7. Емоційна підтримка важлива для мене у важкі часи.
8. Я схильний занурюватися у свої почуття смутку.
9. Важкі ситуації можуть викликати у мене сльози.
10. Я часто думаю про минулі події, які викликають сум.

ПОШУК (SEEKING)

1. Я люблю дізнаватися щось нове.
2. Мені цікаво експериментувати з новими ідеями.
3. Я легко захоплююсь цікавими проектами.
4. Мене приваблюють виклики, які змушують мене розвиватися.
5. Я відчуваю потребу досліджувати світ.
6. Я люблю вирішувати складні задачі.
7. Нові знайомства приносять мені задоволення.
8. Я часто шукаю можливості для саморозвитку.
9. Мені цікаво досліджувати те, що я не знаю.
10. Моя допитливість допомагає мені долати труднощі.

ДОДАТОК В

Опитувальник Ч. Спілбергера. Він складається з двох шкал: 1) вимірювання тривожності як емоційного стану; 2) вимірювання тривожності як якості.

Інструкція: Залежно від самопочуття в даний МОМЕНТ, вкажіть найбільш підходящу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

№пп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4

№пп	Судження СТ	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття: Прочитайте (прослухайте) уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть (запишіть) підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте ЗВИЧАЙНО: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді; «3»- часто; «4»- майже завжди.

№пп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4

№пп	Судження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ситуативна тривожність (СТ) визначається по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

$$ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Поняття ситуативної (актуальною), - тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, - тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але й більш загальний психологічний сенс. З нашого досвіду, діагностика реактивної та активної тривожності дозволяє

досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. До отриманого результату додається число 50.

Рівні ситуативної (реактивної) тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Оцінка стану тривожності. Від суми відповідей на твердження № 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 віднімається сума відповідей на твердження № 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. До отриманого результату додається число 35.

Рівні особистісної тривожності:

- 1) низький: менше 30 балів;
- 2) середній: 30 – 45 балів;
- 3) високий: більше 45 балів.

Тест САН. (Самопочуття. Активність. Настрій).

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений

Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми

співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.