

Звукотерапія як сучасний метод психотерапії

Інна Гордова,

магістрантка кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: HordovaIV@krok.edu.ua

Ольга Васильченко,

доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: OlgaVM@krok.edu.ua,

ORCID: 0000-0002-2502-8072

Проблема стабілізації емоційного стану людини стає дедалі більш важливою в умовах сучасного суспільства. Зі зростанням інформаційного перевантаження, посиленням стресових факторів та кризових ситуацій збільшується кількість випадків емоційної напруги, депресій, тривожних розладів та конфліктів. У зв'язку з цим необхідним стає впровадження методів психологічної корекції емоційної сфери особистості. Одним із перспективних підходів є використання звукової терапії, яка позитивно впливає на психоемоційний стан особистості та сприяє стабілізації емоційного фону (Т.С. Кириленко. 2023).

Емоційна сфера людини є складною та багатокомпонентною, охоплює емоції, почуття, прихильності та настрої, а її формування залежить від різноманітних факторів, таких як темперамент, емоційна стійкість і мотиваційні особливості. Здатність виражати та регулювати емоції є важливим фактором особистісного розвитку, і тому особливо актуальним стає використання звукової терапії як способу стимуляції емоційної стійкості (О.О. Лазуренко. 2024).

Метою дослідження є емпіричне вивчення сучасних підходів до стабілізації емоційного стану особистості методами звукової терапії, а також дослідження ефективності звукотерапії у зниженні емоційної напруги та стабілізації емоційного фону.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що було розроблено програму звукової терапії для стабілізації емоційного стану особистості, зокрема за допомогою звуків співочих чаш та дзвіночків. Дослідження продемонструвало, що різні частоти звуків мають специфічний вплив на емоційний стан: низькі частоти сприяють заспокоєнню та зниженню емоційної напруги, тоді як високі частоти стимулюють активізацію внутрішньої енергії та покращують загальний емоційний стан. Вперше було застосовано комбінований підхід до звукотерапії для корекції емоційних станів у дорослих, який включав звукову медитацію та спеціальні техніки для роботи з емоційною сферою (С. Д. Максименко, В. Л. Зливков, С. Б. Кузікова. 2015). Дослідження щодо впливу звукотерапії на емоційний стан учасників, проведене на вибірці з 60 осіб, продемонструвало ефективність застосування цього методу для стабілізації емоційних станів. З використанням співочих чаш і дзвіночків було вивчено, як звуки різної частотності можуть впливати на психоемоційний стан людини. Емоційний стан

учасників вимірювався за допомогою опитувальників, які заповнювалися до і після сеансу, що дозволило відстежити зміни в емоційному самопочутті після звукотерапевтичного впливу.

Результати свідчать про значне позитивне покращення емоційного стану учасників після сеансів звукотерапії. Так, 80% респондентів відзначили суттєве зниження емоційної напруги та заспокоєння після застосування низькочастотних звуків співочих чаш. Цей ефект підтверджує здатність низьких частот досягати глибокого розслаблення і зменшення психоемоційного стресу, що є важливим у стабілізації емоційного стану. Крім того, високі частоти дзвіночків сприяли підвищенню внутрішньої рівноваги й енергетичного рівня, про що зазначили 70% учасників. Це свідчить про активацію енергетичних резервів організму, покращення загального самопочуття й відчуття гармонії.

Звукова медитація, що включала різні комбінації частот, виявилася ефективною для 85% респондентів, які вказали на помітне зниження рівня стресу та покращення загального емоційного стану. Ці дані підтверджують, що звукотерапія створює умови для зниження напруги, полегшення тривоги й гармонізації внутрішнього емоційного фону. Водночас виявлено позитивний вплив низькочастотного звучання на серцево-судинну систему: 65% учасників відзначили зменшення рівня тривожності, що свідчить про здатність звукотерапії підтримувати емоційне й фізіологічне благополуччя.

Звукова терапія, що застосовує співочі чаші та дзвіночки, довела свою ефективність як метод корекції емоційного стану. Позитивні зміни в емоційному самопочутті учасників дослідження свідчать про те, що ці звукові інструменти можуть значно покращити психоемоційний фон, знижуючи рівень стресу, тривожності та напруги (О.П. Рудницька. 2019. В. Кальниш, В. Петрик В. 2022).

Звукові вібрації, застосовані під час терапевтичних сеансів, допомагають людям відновлювати психоемоційну рівновагу, даючи змогу легше адаптуватися до стресових факторів і забезпечити емоційну підтримку у складних ситуаціях. Терапія звуком стає все більш популярною як доповнення до традиційних методів психотерапії, оскільки вона пропонує безпечний і ненасильницький спосіб полегшення стресу.

Дослідження також сприяє глибшому розумінню психофізіологічного впливу звукових вібрацій на емоційну сферу людини. Завдяки таким дослідженням відкриваються нові горизонти в області звукової терапії, що дають можливість інтегрувати звукотерапію в більш широкий контекст психологічної допомоги. Ці методи не лише знижують рівень емоційного напруження, але й сприяють гармонізації внутрішнього стану людини (А.В. Ференець. 2021. В. Рева. 2022).

Список використаних джерел

1. Кириленко, Т. С. (2023). *Психологія: емоційна сфера особистості*. Київ: Либідь.
2. Лазуренко, О. О. (2024). *Проблема емоційності в психології. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 6(4), 170–176.
3. Максименко, С. Д., Зливков, В. Л., & Кузікова, С. Б. (2015). *Особистість у розвитку: психо-*

логічна теорія і практика. Суми: Вид-во Сумського ДПУ імені А. С. Макаренка.

4. Рудницька, О. П. (2019). *Музика і культура особистості; проблеми сучасної педагогічної освіти: навчальний посібник*. Київ.

5. Кальниш, В., & Петрик, В. (2022). *Вплив звукових феноменів на підсвідомість*. *Психолог*, 18–19.

6. Ференець, А. В. (2021). *Психологічний аналіз динаміки емоційних станів в стресових ситуаціях: курсова робота* (Наук. керівник З. П. Косарева). Житомир: Житомирський держ. ун-т ім. Івана Франка.

7. Рева, В. (2022). *Естетичне виховання у процесі сприйняття музики*. *Мистецтво та освіта*, 1, 4 – 8.