

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

УДК 159.942:780.6.07

ПОГОДЖЕНО
Декан гуманітарно-педагогічного
факультету
_____ Інна САВИЦЬКА

" ____ " _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри психології
_____ Ірина МАРТИНЮК

" ____ " _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему “Корекція емоційних станів особистості під час гри на ударних
музичних інструментах”

Спеціальність 053 “Психологія”

Освітня програма “Психологія”

Орієнтація освітньої програми: освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор психологічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Мирослава САДОВА

_____ (ПІБ)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Ірина МАРТИНЮК

_____ (ПІБ)

Виконав

_____ (підпис)

Олексій ЧЕРНІЙ

_____ (ПІБ студента)

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

кандидат психологічних наук, доцент _____ Ірина МАРТИНЮК
“ 28 ” жовтня 2025 р.

З А В Д А Н Н Я

**до виконання магістерської кваліфікаційної роботи
студенту**

Чернію Олексію Вікторовичу

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053 “Психологія”

(код і назва)

Тема магістерської кваліфікаційної роботи **“Корекція емоційних станів особистості під час гри на ударних музичних інструментах”**

затверджена наказом ректора НУБіП України від “25” жовтня 2024 р. № 9120 “С” від 25.10.2024 р.

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру 2025.11.24.

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про сутність та види емоційних станів особистості, про вплив музики, гри на музичних інструментах та рухової активності на психіку людини; результати науково-пратичних розробок проблеми застосування гри на музичних інструментах для корекції емоційного стану особистості.

Перелік питань, які потрібно розробити:

2. Сутність емоційних станів та їх види та значення корекції емоційних станів особистості.
3. Психологічне значення гри на музичних інструментах для суб'єкта.
4. Психологічні особливості гри на ударних музичних інструментах.
5. Експериментальне дослідження динаміки емоційних станів особистості під час гри на ударних музичних інструментах.
6. Гра на ударних музичних інструментах як метод психокорекції емоційних станів.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2025 р.

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи _____ Ірина МАРТИНЮК

Завдання прийняв до виконання _____ Олексій ЧЕРНІЙ

РЕФЕРАТ

Робота присвячена розробці проблеми можливостей застосування гри на ударних музичних інструментах для психокорекції негативних емоційних станів особистості.

У першому розділі висвітлені сутність емоційних станів та їх види, значення корекції емоційних станів особистості в контексті сучасних викликів психологічного благополуччя. Розкрито психологічні механізми емоційних станів, їхні фізіологічні, експресивні, когнітивні та суб'єктивно-переживальні компоненти. Другий розділ присвячений експериментальному дослідженню впливу гри на ударних музичних інструментах на емоційний стан людини. Описується методологія та організація порівняльного дослідження трьох експериментальних груп по десять осіб у кожній: перша група грала на ударних музичних інструментах, друга група грала на інших музичних інструментах, третя група слухала гру на ударних музичних інструментах у пасивному режимі.

У третьому розділі кваліфікаційної роботи обґрунтовані принципи застосування гри на ударних музичних інструментах у психокорекції негативних емоційних станів, зокрема принципи добровільності та усвідомленої участі, індивідуального підходу, поступовості та систематичності, активності та суб'єктності клієнта, емоційної безпеки та підтримки, інтеграції вербального та невербального, групової динаміки та соціальної підтримки, холістичності та психосоматичної інтеграції, культурної чутливості та контекстуальності, етичності та професійної компетентності, екологічності та ресурсної орієнтованості, гнучкості та креативності.

Висновки відбивають основні узагальнення проведеної роботи, підтверджуючи гіпотезу про ефективність гри на ударних музичних інструментах для корекції емоційних станів особистості та обґрунтовуючи доцільність впровадження розробленої програми в практику психологічної допомоги.

Список літератури налічує шістдесят джерел, з яких двадцять п'ять іншомовних та тридцять п'ять україномовних.

У додатках вміщені анкета учасника програми психокорекції емоційних станів, психодіагностичні протоколи, узагальнені дані експериментального дослідження, матеріали апробації програми.

Ключові слова: емоційні стани, психокорекція, ударні музичні інструменти, музикотерапія, тривога, депресія, емоційна регуляція, ритмотерапія, групова психокорекція, емоційна усвідомленість.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ГРИ НА УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТАХ ЯК НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА	11
1.1. Сутність емоційних станів та їх види та значення корекції емоційних станів особистості	11
1.2. Психологічне значення гри на музичних інструментах для суб'єкта	25
1.3. Психологічні особливості гри на ударних музичних інструментах	40
Висновки до розділу 1	47
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ГРИ НА УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТАХ	50
2.1. Методи та організація експериментального дослідження	50
2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження	58
2.2.1. Динаміка емоційних станів особистості під час гри на ударних музичних інструментах	59
2.2.2. Динаміка емоційних станів особистості під час гри на інших музичних інструментах	62
2.2.3. Динаміка емоційних станів особистості під час слухання гри на ударних музичних інструментах	66
2.2.4. Порівняння динаміки емоційних станів досліджуваних різних груп	70
Висновки до розділу 2	73
РОЗДІЛ 3. ГРА НА УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТАХ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ	74
3.1. Принципи застосування гри на ударних музичних інструментах у психокорекції негативних емоційних станів	74
3.2. Програма психокорекції негативних емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах	82
3.3. Апробація програми психокорекції та аналіз її ефективності	90
Висновки до розділу 3	97
ВИСНОВКИ	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102
ДОДАТКИ	110

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний ритм життя характеризується підвищеним рівнем стресогенних факторів, що негативно впливають на психоемоційний стан особистості. Урбанізація, інформаційне перевантаження, соціальна нестабільність, пандемічні виклики та воєнні конфлікти створюють умови для накопичення негативних емоційних станів, які можуть призводити до розвитку тривожних та депресивних розладів, емоційного вигорання, психосоматичних захворювань. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, розлади емоційної сфери посідають провідне місце серед причин зниження якості життя та працездатності населення, що актуалізує пошук ефективних методів психокорекційної роботи з емоційними станами особистості.

Традиційні підходи до корекції емоційних станів, зокрема вербальна психотерапія та фармакологічні втручання, не завжди виявляються достатньо ефективними або доступними для широких верств населення. Це зумовлює необхідність розробки та впровадження альтернативних методів психологічної допомоги, серед яких особливе місце посідають арт-терапевтичні техніки. Музикотерапія як напрям арт-терапії довела свою ефективність у роботі з різними психологічними проблемами, проте потенціал окремих музичних практик, зокрема гри на ударних інструментах, залишається недостатньо дослідженим у вітчизняній психологічній науці.

Гра на ударних музичних інструментах має унікальні характеристики, що відрізняють її від інших форм музичної діяльності. По-перше, ударні інструменти не вимагають тривалого попереднього навчання, що робить їх доступними для широкого кола осіб незалежно від музичної підготовки. По-друге, ритмічна природа ударних інструментів резонує з базовими біологічними ритмами організму людини, створюючи можливості для глибокої психофізіологічної синхронізації. По-третє, фізична активність під час гри на ударних інструментах сприяє моторному відреагуванню емоційної

напруги, що особливо важливо для корекції станів, пов'язаних із накопиченою агресією, тривогою або фрустрацією.

Теоретичні основи використання гри на ударних інструментах у психокорекційній роботі знаходять обґрунтування в концепціях музикотерапії, психофізіології емоцій та нейробіології музичного сприймання. Фундаментальні дослідження впливу музики на емоційну сферу особистості представлені у працях П. Юсліна та Дж. Слободи, які систематизували теоретичні підходи до розуміння музично-емоційних процесів. Нейробіологічні механізми музичного сприймання детально вивчав С. Кольш, який виявив специфічні мозкові структури, задіяні у обробці музичної інформації. Д. Левітін досліджував когнітивні аспекти музичної діяльності та їх вплив на організацію психічних процесів. Терапевтичний потенціал музичної діяльності обґрунтовували М. Таут у контексті ритмічних втручань, Т. Віграм щодо музикотерапевтичної практики, Р. Макдональд стосовно зв'язку музики зі здоров'ям та благополуччям. В українській психологічній науці вплив музики на емоційну сферу вивчали О. Андросюк, Т. Бондар, які розробляли теоретичні та практичні аспекти музикотерапії, І. Главацька досліджувала музично-педагогічні технології розвитку емоційної сфери, О. Петренко аналізував психологічні механізми впливу музики на емоційну сферу особистості.

Вищезазначене зумовило вибір теми дослідження: "Корекція емоційних станів особистості під час гри на ударних музичних інструментах".

Об'єкт дослідження – корекція емоційних станів особистості.

Предмет дослідження – зміна емоційних станів особистості під впливом гри на ударних музичних інструментах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити ефективність застосування гри на ударних музичних інструментах для корекції емоційних станів особистості, запропонувати програму психокорекції емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах.

Гіпотеза дослідження: гра на ударних музичних інструментах сприяє корекції емоційного стану особистості.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було поставлено такі завдання:

1. У ході теоретичного аналізу проблеми дослідження з'ясувати психологічний механізм дії гри на ударних музичних інструментах на емоційний стан особистості.
2. Організувати та провести експериментальне дослідження доцільності застосування гри на ударних музичних інструментах для корекції емоційних станів особистості.
3. Проаналізувати отримані результати та сформулювати висновки.
4. Розробити застосування гри на ударних музичних інструментах у психокорекції негативних емоційних станів.
5. Запропонувати програму психокорекції негативних емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах та перевірити її ефективність.

Методи та організація дослідження. У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані такі методи: теоретичні (аналіз й узагальнення наукових даних), експеримент та методи збору даних про емоційний стан особистості (апаратурне спостереження, комп'ютеризований варіант восьмикольорового тесту Люшера, шкала депресії Бека, Торонтська алекситимічна шкала), методи обробки даних (частотний аналіз, критерій кутового перетворення Фішера) та інтерпретативний метод.

Експериментальне дослідження впливу гри на ударних музичних інструментах на емоційний стан особистості проводилось у травні-червні 2025 року. Досліджуваними виступили група людей від 20 до 36 років загальною кількістю 30 осіб. Було сформовано 3 експериментальні групи досліджуваних, по 10 осіб у кожній. Відбір досліджуваних до вибірки був добровільним, проводилась рандомізація груп за віком, статтю. Під час проведення

дослідження було дотримано правил етики проведення експериментів у психології.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні теоретичних відомостей про вплив гри на ударних музичних інструментах на психічний стан людини, про доцільні засоби корекції емоційних станів особистості.

Наукова новизна дослідження. Експериментальним шляхом доведена ефективність гри на ударних музичних інструментах для корекції емоційного стану людини.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні принципів застосування гри на ударних музичних інструментах у психокорекції негативних емоційних станів, а також у розробці програми психокорекції негативних емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах, що може застосовуватись у практиці роботи психологів.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 найменувань (на 3 сторінках), у тому числі 15 іншомовних та 1 додатку (на 4 сторінках). Загальний обсяг складає 101 сторінок друкованого тексту, із них 89 сторінок основного тексту. Робота містить 4 таблиць.

РОЗДІЛ 1. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ГРИ НА УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТАХ ЯК НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Сутність емоційних станів та їх види та значення корекції емоційних станів особистості

Емоційна сфера особистості становить один із найбільш складних та водночас найменш вивчених аспектів психічного життя людини. Емоційні стани виступають особливою формою психічного відображення дійсності, що характеризується суб'єктивним переживанням значущості подій, явищ та ситуацій для задоволення потреб індивіда. На відміну від когнітивних процесів, які забезпечують об'єктивне пізнання світу, емоції відображають ставлення суб'єкта до навколишньої реальності та самого себе, виступаючи своєрідним індикатором внутрішнього психологічного благополуччя [18].

Сутність емоційних станів розкривається через їхні базові характеристики та функціональне призначення в життєдіяльності особистості. Як зазначали у своїх дослідженнях Дж. Панксепп та Б. ван дер Колк, емоційний стан представляє собою інтегральну психофізіологічну реакцію організму на внутрішні або зовнішні стимули, що характеризується специфічними суб'єктивними переживаннями, фізіологічними змінами, експресивними проявами та поведінковими тенденціями. Емоційний стан представляє собою цілісну динамічну систему, що включає фізіологічний, експресивний, когнітивний та суб'єктивно-переживальний компоненти. Фізіологічний компонент охоплює нейрогуморальні зміни в організмі, активацію вегетативної нервової системи, зміну серцевого ритму, дихання, м'язового тону. Експресивний компонент проявляється через міміку, пантоміміку, інтонаційні характеристики мовлення. Когнітивний компонент включає оцінку ситуації, інтерпретацію власних переживань, усвідомлення емоційного досвіду. Суб'єктивно-переживальний компонент відображає

якісну своєрідність емоційного стану, його модальність, інтенсивність, валентність [16].

Фундаментальне значення емоційних станів для функціонування психіки зумовлене їхніми специфічними функціями. Сигнальна функція забезпечує швидку орієнтацію в ситуації ще до повного когнітивного аналізу, дозволяючи оперативно оцінювати значущість стимулів для організму. Регуляторна функція полягає у впливі емоцій на поведінку, мислення, сприймання, увагу, пам'ять, забезпечуючи адаптивну спрямованість психічної діяльності. Мотиваційна функція виявляється у здатності емоцій актуалізувати певні потреби, спонукати до дії або утримувати від неї. Комунікативна функція реалізується через експресивні прояви емоцій, що дозволяють передавати іншим людям інформацію про внутрішній стан суб'єкта. Захисна функція проявляється в активації психологічних механізмів захисту та мобілізації ресурсів організму у стресових ситуаціях [23].

Класифікація емоційних станів здійснюється за різними критеріями, що відображають їхню багатоаспектну природу. За базовою класифікацією, запропонованою К. Ізардом у теорії диференціальних емоцій, виділяють фундаментальні емоції, що мають універсальний характер та властиві всім культурам. За модальністю розрізняють базові емоції, які вважаються вродженими та універсальними для всіх культур. До них належать радість, смуток, гнів, страх, подив, огида. Ці фундаментальні емоції мають чітко виражені фізіологічні та експресивні патерни, формуються на ранніх етапах онтогенезу та виконують важливі адаптивні функції. Складні емоції, або почуття, формуються на основі базових емоцій у процесі соціалізації та включають такі переживання як любов, ненависть, заздрість, сором, гордість, провина. Ці емоційні феномени тісно пов'язані з когнітивними процесами, соціальними нормами, ціннісними орієнтаціями особистості [37].

За валентністю емоційні стани поділяються на позитивні, негативні та амбівалентні. Позитивні емоції виникають при задоволенні потреб, досягненні цілей, позитивному оцінюванні ситуації та супроводжуються приємними

суб'єктивними переживаннями, прагненням до продовження або відтворення відповідного досвіду. Негативні емоції виникають при фрустрації потреб, загрозі благополуччю, негативній оцінці ситуації та характеризуються неприємними переживаннями, прагненням до уникнення або зміни обставин. Амбівалентні стани поєднують ознаки як позитивних, так і негативних емоцій, що часто спостерігається у складних життєвих ситуаціях, коли одна й та сама подія має як позитивне, так і негативне значення для суб'єкта [16].

За інтенсивністю виділяють емоційні реакції, власне емоційні стани та емоційні відносини. Емоційні реакції характеризуються короткочасністю, високою інтенсивністю, виникненням у відповідь на конкретні стимули або ситуації. Вони швидко виникають та відносно швидко згасають після припинення дії подразника. Власне емоційні стани мають більшу тривалість, меншу інтенсивність порівняно з емоційними реакціями, можуть зберігатися протягом годин або навіть днів, впливаючи на загальний психічний тонус та поведінкову активність людини. Емоційні відносини представляють собою стійкі емоційні диспозиції щодо певних об'єктів, людей, явищ, формуються на основі повторюваного емоційного досвіду та стають частиною особистісної структури [23].

За ступенем усвідомленості розрізняють свідомі емоційні стани, які людина здатна ідентифікувати, диференціювати та вербалізувати, та неусвідомлювані емоційні процеси, що впливають на поведінку та самопочуття поза межами свідомого контролю. Здатність до усвідомлення власних емоцій варіює у різних людей та залежить від розвитку емоційного інтелекту, рефлексивних здібностей, досвіду емоційного самоаналізу. Низька здатність до усвідомлення емоцій позначається терміном алекситимія та розглядається як чинник ризику розвитку психосоматичних захворювань [24].

Особливу групу становлять настроєві стани, які характеризуються розмитістю, дифузністю, відсутністю чіткої предметної спрямованості. Настрій виступає емоційним тлом, на якому розгортається вся психічна діяльність людини протягом певного часу. Він впливає на сприймання подій,

інтерпретацію ситуацій, мотиваційну сферу, комунікативну активність. Позитивний настрій сприяє оптимістичній оцінці дійсності, підвищенню працездатності, активізації соціальних контактів. Негативний настрій призводить до песимістичного світосприймання, зниження енергетичного потенціалу, соціальної самоізоляції [35].

Афективні стани представляють собою бурхливі, короточасні, надзвичайно інтенсивні емоційні переживання, що супроводжуються різким зниженням довільного контролю поведінки. Афект виникає у відповідь на критичні ситуації, коли людина не має адекватних способів реагування або коли ситуація оцінюється як загрозна для життя чи психологічного благополуччя. Фізіологічно афект характеризується масивною активацією симпатичної нервової системи, викидом стресових гормонів, мобілізацією всіх ресурсів організму. Поведінково афект може проявлятися у надмірній руховій активності, агресивних діях, ступорі або втечі [21].

Стресові стани становлять окрему категорію емоційних феноменів, що виникають у відповідь на екстремальні вимоги середовища до адаптаційних можливостей організму. Стрес включає три стадії розгортання: тривоги, резистентності та виснаження. На стадії тривоги відбувається первинна мобілізація захисних механізмів організму у відповідь на стресор. Стадія резистентності характеризується підвищенням опірності організму, активацією адаптаційних ресурсів. Якщо стресор продовжує діяти, настає стадія виснаження, коли адаптаційні можливості вичерпуються, що може призвести до дезадаптації та розвитку патологічних станів [19].

Тривожні стани характеризуються переживанням занепокоєння, напруги, передчуття небезпеки при відсутності реальної загрози або неадекватності інтенсивності переживання об'єктивній ситуації. Тривога може бути ситуативною, що виникає у відповідь на конкретні обставини та зникає після їх зміни, або особистісною, що становить стійку рису характеру та проявляється схильністю сприймати широке коло ситуацій як загрознаві. Хронічна тривога супроводжується постійною активацією вегетативної

нервової системи, м'язовим напруженням, порушеннями сну, когнітивними спотвореннями у вигляді катастрофізації та гіперконтролю [19].

Депресивні стани включають пригнічений настрій, втрату інтересу до діяльності, зниження енергії, порушення апетиту та сну, почуття власної нікчемності, труднощі концентрації уваги, суїцидальні думки. Депресія може варіювати від легких субклінічних форм до тяжких клінічних розладів, що потребують медичного втручання. Психологічні механізми депресії включають негативні когнітивні схеми, песимістичний атрибутивний стиль, дефіцит соціальних навичок, порушення циркадних ритмів [20].

Фрустраційні стани виникають при неможливості задоволення значущих потреб внаслідок реальних або уявних перешкод. Фрустрація супроводжується переживанням роздратування, розчарування, безпорадності, може призводити до агресивних реакцій, регресивної поведінки, фіксації на недосяжній меті або заміщення первинної мети вторинними цілями. Толерантність до фрустрації виступає важливою особистісною характеристикою, що визначає здатність конструктивно справлятися з життєвими труднощами [23].

Агресивні стани характеризуються готовністю до деструктивних дій, ворожим ставленням до оточення, переживанням гніву, роздратування, ненависті. Агресія може бути реактивною, що виникає у відповідь на фрустрацію або загрозу, або проактивною, що використовується інструментально для досягнення певних цілей. Психологічні причини агресивності включають фрустрацію потреб, низьку самооцінку, дефіцит соціальних навичок, засвоєння агресивних моделей поведінки, нейрофізіологічні особливості функціонування лімбічної системи [37].

Значення корекції емоційних станів особистості визначається їхнім глибоким впливом на всі аспекти життєдіяльності людини. Порушення емоційної сфери негативно позначаються на фізичному здоров'ї, оскільки хронічні негативні емоційні стани призводять до дисфункції вегетативної нервової системи, ендокринних порушень, зниження імунітету, розвитку

психосоматичних захворювань. Дослідження психофізіології емоцій демонструють, що тривала дія стресу та негативних емоцій викликає структурні зміни в головному мозку, зокрема атрофію гіпокампа, що погіршує когнітивні функції [21].

Емоційні порушення суттєво впливають на соціальне функціонування особистості. Депресія призводить до соціальної ізоляції, втрати інтересу до спілкування, конфліктів у міжособистісних стосунках. Хронічна тривога обмежує соціальну активність через страх негативної оцінки, очікування відторгнення, уникання нових ситуацій. Неконтрольована агресивність руйнує взаємини з оточуючими, призводить до соціального відторгнення, правопорушень. Емоційна нестабільність ускладнює встановлення довірливих стосунків, знижує якість сімейного життя, професійної взаємодії [19].

Когнітивне функціонування також страждає від емоційних порушень. Тривога звужує обсяг уваги, призводить до концентрації на загрозованих стимулах, порушує здатність до об'єктивної оцінки ситуації. Депресія сповільнює мислення, погіршує пам'ять, знижує здатність до прийняття рішень. Афективна лабільність призводить до імпульсивності, некритичності, необдуманих вчинків. Хронічний стрес порушує виконавчі функції, зокрема планування, організацію діяльності, довільну регуляцію [38].

Порушення емоційної сфери негативно впливають на професійну діяльність. Емоційне вигорання призводить до втрати інтересу до роботи, зниження продуктивності, погіршення якості виконання професійних обов'язків. Високий рівень тривоги заважає концентрації на робочих завданнях, прийняттю відповідальних рішень, публічним виступам. Депресивні стани знижують працездатність, креативність, ініціативність. Емоційна нестабільність ускладнює командну роботу, взаємодію з клієнтами, керівництво підлеглими [26].

Якість життя особистості безпосередньо залежить від емоційного благополуччя. Здатність переживати позитивні емоції, задоволення від життя, оптимістичне ставлення до майбутнього становлять важливі компоненти

психологічного здоров'я. Хронічні негативні емоційні стани призводять до зниження життєвого тону, втрати сенсу життя, екзистенційної кризи. Емоційні порушення часто супроводжуються поведінковими дисфункціями, зокрема зловживанням психоактивними речовинами, порушеннями харчової поведінки, самоушкоджувальними діями [35].

Корекція емоційних станів спрямована на відновлення емоційної рівноваги, розвиток адаптивних способів емоційного реагування, формування навичок емоційної саморегуляції. Вона включає роботу на декількох рівнях психічної організації. На фізіологічному рівні корекція передбачає нормалізацію вегетативних функцій, зниження м'язового напруження, відновлення нормального сну та апетиту. На експресивному рівні відбувається навчання адекватному вираженню емоцій через міміку, жести, вербальні засоби. На когнітивному рівні здійснюється робота з дисфункціональними переконаннями, когнітивними спотвореннями, атрибутивним стилем. На поведінковому рівні формуються конструктивні патерни емоційного реагування, копінг-стратегії, соціальні навички [28].

Методи психокорекції емоційних станів включають різноманітні підходи та техніки. Когнітивно-поведінкова терапія фокусується на зміні дисфункціональних думок та поведінкових патернів, що підтримують негативні емоційні стани. Психодинамічні підходи спрямовані на усвідомлення несвідомих конфліктів, що лежать в основі емоційних порушень. Гуманістичні методи акцентують на розвитку самосвідомості, самоприйняття, особистісного зростання. Тілесно-орієнтовані техніки працюють з м'язовими затискачами, диханням, руховими патернами як втіленням емоційних проблем [22].

Арт-терапевтичні методи становлять окрему групу психокорекційних підходів, що використовують творчу діяльність для гармонізації емоційної сфери. Образотворча діяльність дозволяє виразити емоції символічно, обійти когнітивні захисти, отримати доступ до несвідомого матеріалу. Танцювально-рухова терапія використовує рух та танець для відреагування емоцій, розвитку

тілесної усвідомленості, інтеграції психічного та соматичного. Драматерапія застосовує театральні техніки для дослідження емоційного досвіду, відпрацювання нових способів реагування, катарсичного переживання [31].

Музикотерапія виступає потужним засобом корекції емоційних станів завдяки специфічному впливу музики на психіку та організм людини. Музика безпосередньо активує емоційні центри головного мозку, зокрема лімбічну систему, минаючи когнітивну обробку інформації. Це робить музичний вплив особливо ефективним для роботи з глибокими емоційними порушеннями, які важко піддаються вербалізації та раціональному осмисленню. Музикотерапія може використовуватися як у рецептивній формі, коли клієнт слухає музику, так і в активній формі, коли він сам створює музику через гру на інструментах, спів, імпровізацію [17].

Психологічні теорії емоцій пропонують різні концептуальні рамки для розуміння природи та функціонування емоційних станів, що має важливе значення для розробки ефективних методів їхньої корекції. Еволюційний підхід, представлений роботами дослідників емоційної сфери, розглядає емоції як адаптивні механізми, що сформувалися в процесі філогенезу для вирішення специфічних проблем виживання та репродукції. Страх забезпечує швидке уникнення небезпеки, гнів мобілізує ресурси для подолання перешкод, смуток сигналізує про втрату та стимулює пошук підтримки, радість підкріплює адаптивну поведінку. Розуміння еволюційних функцій емоцій дозволяє по-новому поглянути на негативні емоційні стани не як на патологію, що потребує елімінації, а як на сигнали про незадоволені потреби або порушення адаптації [7].

Когнітивні теорії емоцій підкреслюють роль оцінки та інтерпретації ситуації у виникненні емоційних переживань. Одна й та сама об'єктивна ситуація може викликати різні емоції залежно від того, як людина її оцінює, які значення приписує подіям, які очікування та переконання активуються. Така когнітивна опосередкованість емоцій створює можливості для психологічної корекції через зміну дисфункціональних когнітивних схем,

іраціональних переконань, катастрофічних інтерпретацій. Когнітивна модель пояснює, чому одні люди реагують на стресові ситуації тривогою, інші гнівом, треті залишаються відносно спокійними залежно від їхніх індивідуальних когнітивних патернів [18].

Теорія диференціальних емоцій розглядає емоції як фундаментальні мотиваційні системи, що організують та спрямовують поведінку, мислення, фізіологічні процеси. Кожна базова емоція має специфічний феноменологічний якість, виразний патерн, нейронний субстрат, мотиваційні властивості. Емоції не просто супроводжують поведінку, а активно формують цілі, пріоритети, способи взаємодії з оточенням. Розлади емоційної сфери в цій перспективі розуміються як порушення нормального функціонування емоційних систем, коли певні емоції стають надмірно інтенсивними, тривалими, неадекватними ситуації або коли емоційні системи втрачають гнучкість реагування [23].

Соціально-конструктивістські підходи наголошують на культурній та соціальній обумовленості емоційних переживань. Хоча базові емоції можуть бути універсальними, способи їхнього вираження, регуляції, інтерпретації формуються в процесі соціалізації та відрізняються в різних культурах. Емоційні норми, правила вираження почуттів, соціальні очікування щодо емоційної поведінки варіюють залежно від культурного контексту. Порушення емоційної сфери часто пов'язані з конфліктом між автентичними емоційними переживаннями та соціальними вимогами щодо їхнього вираження, з інтерналізацією дисфункціональних емоційних норм, з відсутністю соціальної підтримки емоційного досвіду [37].

Нейробіологічні дослідження емоцій розкривають складну архітектуру мозкових структур та нейрохімічних систем, що забезпечують емоційне функціонування. Як встановив Дж. Ледокс у своїх нейробіологічних дослідженнях, амігдала відіграє центральну роль у формуванні емоційних реакцій, особливо пов'язаних зі страхом та тривогою, забезпечуючи швидку автоматичну оцінку потенційно загрозливих стимулів. Лімбічна система,

зокрема мигдалина, гіпокамп, передня поясна кора, відіграє ключову роль у генерації та регуляції емоцій. Мигдалина виступає своєрідним детектором емоційної значущості стимулів, особливо загрозливих, та ініціює швидкі емоційні реакції ще до повної когнітивної обробки інформації. Гіпокамп забезпечує контекстуальну пам'ять про емоційні події, що дозволяє передбачати емоційні наслідки ситуацій на основі попереднього досвіду [21].

Префронтальна кора виконує регуляторні функції щодо емоцій, забезпечуючи довільний контроль емоційних реакцій, переоцінку емоційних стимулів, пригнічення імпульсивних відповідей. Дорсолатеральна префронтальна кора залучена в когнітивну регуляцію емоцій через стратегії відволікання уваги, переінтерпретації. Вентромедіальна префронтальна кора інтегрує емоційну інформацію в процес прийняття рішень, забезпечуючи здатність враховувати емоційні наслідки вибору. Порушення функціонування цих мозкових структур або дисбаланс у їхній взаємодії може призводити до емоційних розладів [39].

Нейротрансмітерні системи відіграють критичну роль у модуляції емоційних станів. Серотонінергічна система залучена в регуляцію настрою, тривоги, імпульсивності, порушення її функціонування асоціюється з депресією та тривожними розладами. Дофамінергічна система відповідає за переживання задоволення, мотивацію, винагороду, її дисфункція пов'язана з ангедонією при депресії та залежностями. Норадренергічна система забезпечує активацію та пильність, її гіперактивація може призводити до тривожності. Розуміння нейробіологічних основ емоцій дозволяє розробляти як фармакологічні, так і психологічні інтервенції, що впливають на ці системи [21].

Розвиток емоційної сфери в онтогенезі проходить закономірні стадії від примітивних недиференційованих емоційних реакцій немовляти до складної системи емоційних переживань дорослої людини. Ранній емоційний досвід у взаємодії з батьками формує базову емоційну безпеку або небезпеку, що стає фундаментом емоційного функціонування протягом життя. Чуйне реагування

батьків на емоційні потреби дитини, валідація емоційних переживань, допомога в регуляції емоцій формують здорову емоційну сферу. Навпаки, емоційне нехтування, інвалідація почуттів, непередбачуваність емоційних реакцій батьків можуть призводити до порушень емоційного розвитку [23].

Формування емоційної регуляції є центральним завданням емоційного розвитку. Маленькі діти залежать від зовнішньої регуляції емоцій батьками, які заспокоюють, відволікають, змінюють ситуацію. Поступово дитина інтерналізує ці регуляторні стратегії та розвиває власні способи керування емоціями. Підлітковий вік характеризується інтенсифікацією емоційних переживань через гормональні зміни та розвиток самосвідомості при недостатній зрілості префронтальних регуляторних механізмів, що створює вразливість до емоційних порушень. Дорослість передбачає подальше вдосконалення емоційної регуляції через накопичення життєвого досвіду та розвиток метакогнітивних навичок [28].

Індивідуальні відмінності в емоційному функціонуванні значною мірою визначаються темпераментом як вродженою основою емоційної реактивності. Темпераментні характеристики, такі як поріг емоційної реактивності, інтенсивність емоційних реакцій, швидкість виникнення та згасання емоцій, переважаючий емоційний тон, значною мірою генетично детерміновані та виявляються вже в ранньому дитинстві. Діти з високою негативною емоційністю мають підвищений ризик розвитку тривожних та депресивних розладів, тоді як діти з хорошою регуляцією емоцій демонструють кращу адаптацію [37].

Особистісні риси також суттєво пов'язані з емоційним функціонуванням. Нейротизм як схильність переживати негативні емоції сильно корелює з ризиком емоційних розладів. Екстраверсія асоціюється з переважанням позитивних емоцій та більшою емоційною експресивністю. Сумлінність пов'язана з кращою довільною регуляцією емоцій. Відкритість досвіду передбачає багатшу та диференційованішу емоційну палітру.

Розуміння цих індивідуальних відмінностей важливе для персоналізації психокорекційних втручань відповідно до особистісного профілю клієнта [8].

Емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей виступає важливим чинником емоційного благополуччя. Особи з високим емоційним інтелектом краще справляються зі стресом, мають більш задовільні міжособистісні стосунки, менше схильні до емоційних розладів. Компоненти емоційного інтелекту включають усвідомлення емоцій, розуміння причин та наслідків емоцій, здатність до вербалізації емоційних переживань, використання емоційної інформації для прийняття рішень, регуляцію інтенсивності та тривалості емоцій. Розвиток емоційного інтелекту може виступати метою психокорекційної роботи [29].

Гендерні аспекти емоційного функціонування відображають складну взаємодію біологічних та соціокультурних факторів. Хоча на рівні базових емоцій суттєвих гендерних відмінностей не виявлено, існують відмінності в експресії та регуляції емоцій. Жінки в середньому демонструють більшу емоційну експресивність, особливо щодо емоцій вразливості як смуток, страх, сором. Чоловіки частіше стримують вираження емоцій через інтерналізацію маскулінних норм емоційної стриманості. Такі гендерні патерни можуть створювати специфічні ризики емоційних порушень, зокрема алекситимію у чоловіків через обмеження емоційної експресії [16].

Епідеміологічні дані демонструють високу поширеність емоційних порушень у сучасному суспільстві. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, наведеними у звітах останніх років, тривожні розлади вражають приблизно двадцять відсотків дорослого населення протягом життя, депресивні епізоди переживає кожна п'ята людина, що робить емоційні порушення одними з найпоширеніших психічних проблем сучасності. Тривожні розлади вражають приблизно двадцять відсотків дорослого населення протягом життя, депресивні розлади близько п'ятнадцяти відсотків. Жінки мають вдвічі вищий ризик депресії та тривожності порівняно з чоловіками. Молоді дорослі та люди середнього віку демонструють найвищу

частоту емоційних порушень. Урбанізація, соціальна ізоляція, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження виступають факторами ризику емоційних розладів у сучасному контексті [19].

Коморбідність емоційних порушень з іншими психічними та соматичними захворюваннями ускладнює клінічну картину та погіршує прогноз. Депресія часто супроводжується тривожними розладами, порушеннями сну, соматичними скаргами. Хронічна тривога може призводити до зловживання алкоголем або заспокійливими препаратами як способу самолікування. Емоційні розлади суттєво підвищують ризик серцево-судинних захворювань, метаболічного синдрому, автоімунних порушень через хронічну активацію стресових систем організму та запальних процесів [24].

Економічні наслідки емоційних порушень для суспільства є надзвичайно значними. Депресія визнана Всесвітньою організацією охорони здоров'я однією з провідних причин втрати працездатності та зниження якості життя у світі. Витрати на лікування, втрачена продуктивність праці, передчасна смертність внаслідок суїцидів створюють величезний економічний тягар. Водночас емоційні порушення залишаються недостатньо діагностованими та недостатньо лікованими через стигматизацію психічних проблем, обмежений доступ до психологічної допомоги, нестачу кваліфікованих спеціалістів [35].

Превентивний підхід до емоційних порушень набуває дедалі більшого визнання як економічно ефективніша стратегія порівняно з лікуванням уже розвинених розладів. Первинна профілактика спрямована на зміцнення емоційної стійкості через розвиток життєвих навичок, формування здорових способів життя, створення підтримуючого соціального середовища. Вторинна профілактика фокусується на ранньому виявленні осіб групи ризику та своєчасних втручаннях для запобігання прогресуванню порушень. Третинна профілактика передбачає реабілітацію осіб із емоційними розладами та запобігання рецидивам [26].

Психокорекція емоційних станів відрізняється від психотерапії емоційних розладів за цілями, глибиною втручання, цільовою аудиторією. Психокорекція орієнтована на субклінічні порушення, що не досягають порогу психічного розладу, спрямована на оптимізацію емоційного функціонування, розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення адаптивності. Вона може проводитися психологами без медичної освіти, не передбачає глибокої реконструкції особистості, фокусується на конкретних емоційних проблемах та їхньому вирішенні через освоєння нових навичок та стратегій [22].

Цілі психокорекції емоційних станів включають зниження інтенсивності та частоти негативних емоційних переживань до нормального діапазону, підвищення здатності до переживання та вираження позитивних емоцій, розвиток навичок усвідомлення та диференціювання емоційних станів, формування адаптивних стратегій емоційної регуляції, покращення здатності до відновлення емоційної рівноваги після стресових подій. Досягнення цих цілей передбачає роботу на когнітивному рівні через зміну дисфункціональних переконань про емоції, на поведінковому рівні через освоєння регуляторних технік, на експресивному рівні через розвиток здатності до адекватного вираження емоцій [28].

Критерії ефективності психокорекції емоційних станів включають об'єктивні показники зміни емоційного стану за психодіагностичними методиками, суб'єктивні оцінки покращення самопочуття клієнтом, функціональні показники покращення адаптації в різних сферах життя. Важливо, щоб покращення зберігалось після завершення психокорекційної програми, що свідчить про формування стійких навичок емоційної саморегуляції. Відсутність побічних ефектів та ускладнень також виступає критерієм якості психокорекційної роботи, оскільки деякі втручання можуть призводити до ятрогенних ефектів при неправильному застосуванні [38].

Таким чином, корекція емоційних станів особистості виступає актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики, що вимагає

глибокого розуміння природи емоцій, механізмів виникнення емоційних порушень, індивідуальних особливостей емоційного функціонування. Розробка ефективних методів психокорекції має базуватися на міцному теоретичному фундаменті, враховувати емпіричні дані про чинники емоційного благополуччя, інтегрувати досягнення різних психологічних підходів. Використання творчих та експресивних методів, зокрема музичної діяльності, відкриває нові можливості для роботи з емоційною сферою через задіяння невербальних каналів комунікації та саморегуляції.

Узагальнюючи викладене, можна констатувати, що емоційні стани особистості представляють собою багатокomпонентні психофізіологічні феномени, що виконують важливі адаптивні функції в життєдіяльності людини. Порушення емоційної сфери негативно впливають на всі аспекти функціонування особистості, що обумовлює необхідність розробки та впровадження ефективних методів психокорекції емоційних станів. Існуючі підходи до корекції емоційних станів включають когнітивно-поведінкові, психодинамічні, гуманістичні, арт-терапевтичні методи, кожен з яких має специфічні механізми дії та показання до застосування. Музикотерапія як один з арт-терапевтичних методів виступає перспективним напрямом корекційної роботи завдяки здатності музики безпосередньо впливати на емоційну сферу особистості через множинні нейробіологічні, когнітивні та соціальні механізми.

1.2. Психологічне значення гри на музичних інструментах для суб'єкта

Гра на музичних інструментах становить складний вид діяльності, що інтегрує множинні психічні функції та процеси, впливаючи на особистість цілісно та багатоаспектно. Ця діяльність вимагає координації сенсорних, моторних, когнітивних, емоційних компонентів психіки, забезпечуючи унікальний досвід психофізіологічної інтеграції. Психологічне значення музичного виконавства розкривається через його вплив на різні сфери

особистісного функціонування, розвиток специфічних здібностей, формування ідентичності, емоційну регуляцію [5].

Когнітивний розвиток особистості значно стимулюється через музичну діяльність. Навчання гри на інструменті вимагає розвитку уваги, пам'яті, мислення, виконавчих функцій. Музикант повинен одночасно сприймати нотний текст, координувати рухи обох рук, контролювати якість звуковидобування, стежити за темпом та динамікою, утримувати в пам'яті структуру твору. Така багатозадачність тренує здатність до розподілу уваги, переключення між різними типами інформації, утримання великих обсягів матеріалу в робочій пам'яті [3].

Нейропсихологічні дослідження демонструють структурні та функціональні зміни головного мозку музикантів порівняно з немужикантами. Як показали дослідження Г. Шлауга та його колег, виявлено збільшення об'єму сірої речовини в моторних, слухових та зорово-просторових зонах кори, розширення мозолистого тіла, що забезпечує кращу міжпівкульну взаємодію, посилення зв'язків між сенсорними та моторними областями. Виявлено збільшення сірої речовини в областях, відповідальних за моторний контроль, слухове сприймання, просторову координацію. Потовщення мозолистого тіла забезпечує краще міжпівкульну взаємодію. Підвищена активація префронтальної кори пов'язана з розвитком виконавчих функцій. Ці нейропластичні зміни свідчать про глибокий вплив музичної практики на організацію мозкової діяльності [39].

Моторний розвиток суттєво прискорюється в процесі оволодіння грою на музичному інструменті. Музичне виконавство вимагає розвитку тонкої моторики пальців, координації рухів рук, пластичності, точності, швидкості моторних реакцій. Формуються складні сенсомоторні навички, що передбачають миттєву трансформацію слухової та зорової інформації в моторні команди. Розвивається кінестетична чутливість, здатність до диференціювання м'язових зусиль, контролю руху в просторі та часі. Ці

навички мають трансферний ефект, позитивно впливаючи на інші види діяльності, що вимагають тонкої моторної координації [30].

Емоційна сфера особистості збагачується через музичну діяльність завдяки можливості переживання широкого спектру емоційних станів під час виконання музичних творів різного характеру. Музикант вчиться розпізнавати тонкі відтінки емоційних переживань, закодованих у музичному тексті композитором, та відтворювати їх через виконавську інтерпретацію. Це розвиває емоційний інтелект, здатність до емпатії, диференціювання власних емоційних станів. Музика надає безпечний простір для переживання та вираження емоцій, що в інших ситуаціях можуть бути соціально неприйнятними або психологічно загрозованими [1].

Катарсичний ефект музичної діяльності полягає в емоційному очищенні через переживання та вираження емоцій під час гри. Виконуючи музику, що резонує з внутрішнім емоційним станом, музикант отримує можливість екстеріоризувати внутрішні переживання, надати їм форму, трансформувати дифузне емоційне напруження в структуровану художню експресію. Це дозволяє усвідомити, прийняти та інтегрувати складні емоційні стани, що раніше могли витіснитися або заперечуватися [13].

Регуляторна функція музичної діяльності виявляється у здатності гри на інструменті впливати на актуальний емоційний стан виконавця. Музикант може обрати твори відповідно до бажаних змін емоційного стану: активізуючу музику для подолання апатії, заспокійливу для зниження тривоги, піднесену для покращення настрою. Процес гри вимагає концентрації уваги на музичному матеріалі, що відволікає від негативних думок та переживань, запобігає руміації. Ритмічна структура музики синхронізує психофізіологічні процеси організму, сприяючи гармонізації емоційного стану [10].

Творча самореалізація через музичну діяльність надає особливий сенс життю особистості. Створення музики, навіть у вигляді інтерпретації чужих творів, задовольняє потребу в самовираженні, реалізації творчого потенціалу, залишенні слід у культурі. Музичне виконавство дозволяє трансцендувати

буденність, долучитися до вищих духовних цінностей, переживати стани натхнення, творчого підйому. Це сприяє формуванню позитивної ідентичності, підвищенню самооцінки, відчуттю осмисленості існування [25].

Соціальний аспект музичної діяльності розкривається через колективне музикування в оркестрах, ансамблях, групах. Спільна гра вимагає координації з іншими музикантами, слухання партнерів, узгодження темпу та динаміки, злиття індивідуальних партій у єдине звучання. Це розвиває соціальні навички співпраці, емпатійне сприймання, здатність до компромісів, відповідальність перед колективом. Формується почуття належності до музичної спільноти, розділені цінності, колективна ідентичність [6].

Комунікативна функція музичної діяльності полягає в можливості передавати емоційні послання слухачам через музичне виконавство. Музикант виступає медіатором між композитором та аудиторією, інтерпретуючи та донесючи художній задум через власне виконання. Це вимагає розвитку здатності до невербальної комунікації, передачі тонких емоційних нюансів через звук, жест, міміку. Зворотній зв'язок від слухачів у вигляді емоційних реакцій, оплесків, схвалення підтримує мотивацію музиканта, підвищує самооцінку [32].

Дисциплінуючий вплив музичної освіти формує вольові якості особистості. Оволодіння грою на інструменті вимагає регулярних тривалих занять, подолання технічних труднощів, терпіння та наполегливості. Музикант повинен розвивати здатність до самоорганізації, довільної регуляції діяльності, відстрочення задоволення. Формуються такі якості як цілеспрямованість, працелюбність, відповідальність, здатність до систематичної роботи над собою [27].

Терапевтичний потенціал гри на музичних інструментах реалізується через множинні механізми психологічного впливу. Фізична активність під час гри сприяє моторному відреагуванню емоційної напруги, зниженню м'язових затискачів, нормалізації дихання. Ритмічна організація музики синхронізує біологічні ритми організму, гармонізує роботу вегетативної нервової системи.

Естетичне переживання краси музичного звучання активізує систему винагороди мозку, викликає вивільнення ендорфінів, що покращує емоційний стан [9].

Розвиток музичних здібностей через практику гри на інструменті включає формування музичного слуху, почуття ритму, музичної пам'яті, виконавських навичок. Музичний слух передбачає здатність до сприймання та диференціювання висоти, тембру, гучності звуків, розпізнавання мелодійних та гармонійних структур. Почуття ритму включає сприймання та відтворення темпоритмічної організації музики, здатність до синхронізації рухів з метричною пульсацією. Музична пам'ять дозволяє запам'ятовувати та відтворювати музичний матеріал, утримувати в пам'яті великі обсяги нотного тексту [36].

Формування музичного мислення в процесі занять передбачає розвиток здатності до аналізу музичної форми, розуміння логіки розгортання музичного матеріалу, усвідомлення зв'язків між елементами музичної тканини. Музикант вчиться мислити музичними образами, передбачати розвиток мелодійної лінії, відчувати гармонійні тяжіння, розуміти виразні можливості різних засобів музичної виразності. Це збагачує когнітивну сферу, розвиває абстрактне мислення, здатність до структурування інформації [34].

Вплив музичної діяльності на особистісний розвиток виявляється у формуванні специфічних особистісних рис музикантів. Дослідження показують, що музиканти характеризуються вищими показниками відкритості досвіду, креативності, емоційної чутливості порівняно з не музикантами. Результати досліджень Н. Гатеса та Л. Кривенкової засвідчують, що робоча пам'ять музикантів характеризується більшим обсягом та ефективністю, що пояснюється необхідністю одночасно утримувати в пам'яті багато музичної інформації під час виконання. Водночас вони можуть демонструвати підвищену тривожність, перфекціонізм, чутливість до критики, що пов'язано з високими вимогами до якості виконання та публічного характеру музичної діяльності [8].

Ідентифікація з роллю музиканта стає важливим аспектом самосвідомості особистості, яка інтенсивно займається музичною діяльністю. Музична ідентичність включає сприймання себе як музиканта, визнання музики важливою частиною життя, інтеграцію музичних цінностей у загальну систему особистісних цінностей. Ця ідентичність може бути джерелом самоповаги, особливо при досягненні успіхів у музичній сфері, але може створювати вразливість при невдачах або необхідності припинення музичної кар'єри [25].

Екзистенційні аспекти музичної діяльності пов'язані з пошуком сенсу життя через музичну творчість. Музика дозволяє досліджувати фундаментальні екзистенційні теми життя, смерті, любові, самотності, трансцендентності. Виконання музики може переживатися як духовна практика, спосіб з'єднання з чимось більшим за себе, долучення до універсального людського досвіду. Це надає глибокого особистісного сенсу музичним заняттям, підтримує мотивацію навіть при технічних труднощах [6].

Вікові особливості психологічного значення музичної діяльності виявляються у специфіці впливу занять музикою на різних етапах онтогенезу. У дитячому віці гра на інструментах стимулює загальний психічний розвиток, формування базових когнітивних функцій, соціалізацію. В підлітковому віці музична діяльність може служити засобом самовираження, формування ідентичності, приналежності до певної субкультури. У дорослому віці музикування виступає способом емоційної розрядки, творчої самореалізації, компенсації рутинності професійної діяльності. В похилому віці заняття музикою підтримують когнітивне функціонування, запобігають соціальній ізоляції, надають сенсу життю [8].

Музична пам'ять як специфічна форма пам'яті розвивається через систематичну практику гри на інструментах та включає декілька компонентів. Слухова музична пам'ять дозволяє запам'ятовувати та відтворювати мелодійні лінії, гармонійні послідовності, тембральні характеристики звучання. Моторна музична пам'ять фіксує послідовності рухів пальців, рук, тіла,

необхідних для виконання музичного твору. Зорова музична пам'ять забезпечує запам'ятовування нотного тексту, розташування клавіш або струн на інструменті. Емоційна музична пам'ять зберігає афективні переживання, пов'язані з виконанням певних творів, що дозволяє відтворювати емоційну експресію при повторному виконанні [36].

Дослідження показують, що музиканти демонструють переваги не лише в музичній, але й у загальній пам'яті порівняно з немужикантами. Робоча пам'ять музикантів характеризується більшим обсягом, кращим утриманням інформації при наявності відволікаючих факторів, ефективнішим оновленням змісту. Вербальна пам'ять також покращується через музичні заняття, оскільки ритмічна та мелодійна організація полегшують запам'ятовування словесного матеріалу. Просторова пам'ять музикантів виявляється більш точною, що може бути пов'язано з необхідністю утримувати ментальні репрезентації розташування нот, клавіш, позицій рук [5].

Увага як селективна спрямованість та зосередженість психічної діяльності суттєво розвивається через музичну практику. Гра на інструменті вимагає одночасної уваги до множинних аспектів виконання: точності нот, ритму, динаміки, артикуляції, педалізації, балансу між партіями, емоційної виразності. Така багатофокусна увага тренує здатність до розподілу уваги між різними джерелами інформації без втрати якості обробки кожного з них. Музиканти демонструють кращі показники розподіленої уваги в тестах з множинними завданнями порівняно з немужикантами [3].

Концентрація уваги, тобто здатність тривалий час підтримувати фокус на певній діяльності, також покращується через музичні заняття. Виконання складних музичних творів може вимагати безперервної концентрації протягом десятків хвилин, що тренує довільну увагу та стійкість до втоми. Переключення уваги між різними елементами музичного тексту, між нотами та виконанням, між технічними та виразними аспектами розвиває гнучкість уваги. Ці навички переносяться на інші види діяльності, покращуючи загальну здатність до концентрації та когнітивного контролю [4].

Виконавчі функції як когнітивні процеси вищого порядку, що забезпечують цілеспрямовану поведінку, суттєво залучені в музичну діяльність та розвиваються через неї. Планування виконання музичного твору вимагає передбачення технічних труднощів, розподілу зусиль, організації репетиційної роботи. Гнучкість мислення проявляється в здатності адаптувати виконання до різних інструментів, акустичних умов, інтерпретаційних підходів. Інгібіторний контроль необхідний для пригнічення імпульсивних рухів, утримання від передчасного входу в ансамблевій грі, контролю емоційних реакцій на помилки [15].

Дослідження демонструють, що діти, які займаються музикою, показують кращі результати в тестах на виконавчі функції порівняно з однолітками без музичної освіти. Ці переваги зберігаються в дорослому віці та навіть у похилому віці, що свідчить про довготривалий вплив музичної практики на когнітивне функціонування. Музична діяльність може виступати формою когнітивного тренування, що запобігає віковому когнітивному зниженню та знижує ризик деменції в похилому віці. Нейропластичні зміни, індуковані музичною практикою, створюють когнітивний резерв, що компенсує вікові зміни мозку [9].

Мовленнєвий розвиток також позитивно пов'язаний з музичною діяльністю через спільність нейронних механізмів обробки музики та мови. Музика та мовлення мають схожі акустичні параметри, такі як висота тону, тривалість, інтенсивність, тембр, ритмічна організація. Музиканти демонструють кращу здатність до розрізнення тонких фонетичних контрастів, що полегшує вивчення іноземних мов. Ритмічна синхронізація, що розвивається через музичну практику, корелює з навичками читання, оскільки читання вимагає сегментації мовленнєвого потоку на ритмічні одиниці [5].

Діти з дислексією часто мають порушення ритмічного сприймання та синхронізації, що підтверджує зв'язок між музичними та мовленнєвими здібностями. Дослідження К. Овері та інших науковців показали, що музичні інтервенції, спрямовані на розвиток ритмічних навичок, можуть покращувати

фонологічну обізнаність та читання у дітей з дислексією. Музичні інтервенції використовуються в корекційній роботі з дітьми з порушеннями мовлення, демонструючи покращення фонологічної усвідомленості, артикуляції, просодії. Спів та гра на інструментах активізують мовленнєві зони кори головного мозку, стимулюючи мовленнєвий розвиток. Музикотерапія застосовується в реабілітації осіб з афазією після інсульту, допомагаючи відновити мовленнєві функції через мелодійну інтонаційну терапію [6].

Математичні здібності також виявляють зв'язки з музичною діяльністю, хоча ці зв'язки є більш складними та опосередкованими. Музика містить математичні структури у вигляді метричної організації, пропорцій тривалостей, інтервальних співвідношень, гармонійних прогресій. Читання нотного тексту вимагає розуміння дробів при інтерпретації тривалостей, просторового мислення при орієнтації на нотному стані, послідовностей та патернів. Деякі дослідження виявляють кореляції між музичною освітою та математичною успішністю, хоча причинно-наслідкові зв'язки залишаються дискусійними [4].

Просторові здібності музикантів виявляються більш розвиненими порівняно з немужикантами, що може пояснюватися необхідністю оперувати просторовими репрезентаціями музичних структур. Ментальна репрезентація музичної форми передбачає просторове уявлення про розташування тем, розділів, кульмінацій у часовому континуумі твору. Розуміння гармонійних відносин може концептуалізуватися просторово як віддалення або наближення до тоніки. Гра на клавішних інструментах вимагає точної просторової орієнтації рук на клавіатурі, що тренує візуально-моторну координацію [34].

Креативність як здатність до генерації нових ідей, оригінальних рішень, унікальних продуктів активно розвивається через музичну діяльність, особливо імпровізацію та композицію. Музична імпровізація вимагає миттєвого створення музичного матеріалу без попередньої підготовки, що стимулює дивергентне мислення, гнучкість, оригінальність. Композиція

дозволяє експериментувати з різними музичними елементами, досліджувати нові звукові комбінації, виражати унікальні художні ідеї. Навіть інтерпретація готових творів передбачає креативність у виборі темпу, динаміки, артикуляції, фразування [1].

Дослідження показують, що музиканти, особливо ті, хто практикує імпровізацію, демонструють вищі показники креативності в тестах дивергентного мислення порівняно з немузикантами. Музична творчість може трансферуватися на інші сфери, підвищуючи загальну креативну продуктивність особистості. Музичні заняття формують толерантність до невизначеності, готовність до експериментування, здатність до ризику, що є важливими компонентами креативної особистості. Музика надає безпечний простір для творчих експериментів, де помилки можуть стати джерелом нових ідей [10].

Естетичне сприймання та оцінювання краси музичного звучання розвиваються через активну музичну діяльність більш інтенсивно, ніж через пасивне слухання. Гра на інструменті вимагає не лише технічної точності, але й художньої виразності, що передбачає розвинене відчуття краси, стилю, форми. Музикант вчиться розрізняти тонкі нюанси звучання, оцінювати якість виконання, розуміти естетичні принципи різних музичних стилів та епох. Така естетична освіченість може переноситися на інші форми мистецтва та життєві ситуації, формуючи загальну естетичну культуру особистості [25].

Переживання краси музики активізує систему винагороди мозку, викликаючи вивільнення дофаміну та створюючи почуття задоволення, що може мати терапевтичний ефект. Естетичні переживання під час гри на інструменті можуть індукувати трансцендентні стани, коли людина відчуває з'єднання з чимось більшим за себе, вихід за межі повсякденного існування. Такі піки переживання створюють сенс життя, підвищують психологічне благополуччя, захищають від екзистенційної порожнечі. Музика дозволяє торкнутися універсальних людських цінностей краси, істини, добра [6].

Рефлексивні здібності як здатність до самопостереження, аналізу власних психічних процесів, усвідомлення внутрішнього досвіду розвиваються через музичну діяльність завдяки необхідності постійного самоконтролю та самооцінювання виконання. Музикант повинен уважно слухати себе під час гри, ідентифікувати помилки, оцінювати якість звуковидобування, аналізувати причини труднощів. Така систематична рефлексія музичного виконання формує загальну здатність до самопостереження та саморегуляції, що переноситься на інші сфери життя [28].

Рефлексія емоційного досвіду під час музичної діяльності підвищує емоційну усвідомленість, здатність диференціювати тонкі відтінки емоційних переживань, розуміти зв'язки між зовнішніми обставинами та внутрішніми станами. Музикант вчиться запитувати себе, що він відчуває під час гри, як емоційний стан впливає на якість виконання, які емоції він хоче передати слухачам. Така емоційна рефлексія розвиває метакогнітивні навички щодо емоцій, що є компонентом емоційного інтелекту та важливим фактором психологічного благополуччя [16].

Мотиваційна сфера особистості суттєво трансформується через довготривалу музичну діяльність. На початкових етапах навчання домінують зовнішні мотиви, такі як схвалення батьків, уникнення покарання, соціальне визнання. Поступово формуються внутрішні мотиви, зокрема задоволення від самого процесу гри, прагнення до майстерності, інтерес до музики як такої. Внутрішня мотивація асоціюється з більшою наполегливістю, кращими результатами, тривалішим збереженням музичної активності протягом життя [27].

Цілепокладання та досягнення цілей систематично практикуються в музичній діяльності через постановку технічних та художніх завдань різного масштабу. Короткострокові цілі включають опанування окремих фрагментів твору, подолання технічних труднощів, підготовку до занять. Середньострокові цілі стосуються вивчення цілісних творів, підготовки до

концертів, участі в конкурсах. Довгострокові цілі охоплюють досягнення певного рівня майстерності, формування репертуару, розвиток виконавського стилю. Така ієрархічна система цілей тренує здатність до планування, організації діяльності, послідовного руху до віддалених результатів [8].

Переживання досягнень при успішному опануванні складних творів, позитивних відгуках слухачів, перемогах у конкурсах підвищує самоефективність як віру у власні здібності досягати результатів. Висока самоефективність генералізується на інші сфери життя, підвищуючи загальну впевненість у собі, готовність приймати виклики, стійкість перед невдачами. Навпаки, систематичні невдачі в музичній діяльності можуть знижувати самоефективність та формувати виучену беспорядність, особливо якщо невдачі атрибутуються стабільним внутрішнім факторам на кшталт відсутності таланту [18].

Саморегуляція поведінки як здатність довільно контролювати імпульси, відкладати задоволення, підтримувати цілеспрямовану поведінку попри відволікання інтенсивно тренується через музичну практику. Регулярні заняття вимагають дисципліни, здатності примушувати себе практикувати навіть при відсутності бажання, відмови від привабливих альтернатив на користь занять. Довготривала робота над складними творами вимагає відстрочки задоволення, коли музикант повинен витримувати період технічної роботи без естетичного задоволення заради майбутнього художнього результату [28].

Дослідження показують, що музична освіта пов'язана з кращою саморегуляцією в дитячому віці, що проявляється в академічних досягненнях, соціальній поведінці, емоційному контролі. Діти, які займаються музикою, демонструють нижчу імпульсивність, кращу здатність очікувати, вищу толерантність до фрустрації. Ці навички саморегуляції є критично важливими для успішності в різних життєвих сферах та захищають від поведінкових проблем, зловживань психоактивними речовинами, правопорушень [11].

Копінг-стратегії як способи подолання стресових ситуацій розширюються через включення музичної діяльності до репертуару стратегій емоційної регуляції. Музикування може виступати формою проблемно-орієнтованого копінгу, коли людина активно робить щось для зміни ситуації, зокрема грає для заробітку, організовує музичні події, використовує музику як засіб соціальної інтеграції. Емоційно-орієнтований копінг реалізується через гру на інструменті для регуляції емоційного стану, розрядки напруги, відволікання від проблем, отримання підтримки від музичної спільноти [35].

Музична діяльність може виступати здоровою формою уникнення, коли людина тимчасово переключається від стресора на приємну активність для відновлення ресурсів перед поверненням до вирішення проблеми. Проте надмірне використання музики як уникнення може стати дисфункціональним, коли людина систематично ігнорує проблеми, занурюючись у музичний світ. Важливо розвивати збалансоване використання музики як копінг-стратегії в поєднанні з іншими способами подолання стресу [10].

Стресостійкість як здатність зберігати ефективне функціонування в умовах стресу підвищується через музичну практику завдяки регулярному досвіду подолання виконавського стресу. Публічні виступи створюють значну психологічну напругу через страх негативної оцінки, відповідальність перед слухачами, необхідність демонстрації майстерності. Музиканти розвивають стратегії подолання сценічного хвилювання, включаючи дихальні техніки, ментальне репетування, позитивний внутрішній діалог, фокусування на музиці замість на тривозі [8].

Систематичний досвід успішного подолання виконавського стресу формує стресову імунізацію, коли людина стає менш вразливою до майбутніх стресорів через впевненість у власній здатності справлятися з викликами. Музиканти, які регулярно виступають публічно, часто демонструють нижчу загальну тривожність порівняно з людьми без досвіду публічних виступів. Навички стрес-менеджменту, набуті в музичному контексті, можуть переноситися на інші стресові ситуації в професійній та особистій сферах [12].

Соціальна компетентність як здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми розвивається через різні форми музичної діяльності, особливо ансамблеве та оркестрове музикування. Гра в ансамблі вимагає координації з партнерами, узгодження інтерпретації, чутливості до дій інших, гнучкості в адаптації власної гри. Репетиційний процес включає вербальну комунікацію про музичні наміри, конструктивне обговорення розбіжностей, прийняття компромісних рішень. Такий досвід розвиває комунікативні навички, емпатію, здатність до співпраці [31].

Музичні колективи функціонують як малі групи з властивою їм груповою динамікою, розподілом ролей, формуванням норм, конфліктами та їх вирішенням. Музиканти навчаються різним соціальним ролям, від лідера, який задає інтерпретацію, до підтримуючого учасника, який слідує загальній концепції. Досвід функціонування в різних ролях розвиває соціальну гнучкість, розуміння групової динаміки, навички командної роботи. Ці соціальні навички є високо цінними в сучасному суспільстві, де більшість професійної діяльності здійснюється в командах [6].

Культурна ідентичність та міжкультурна компетентність можуть формуватися та розвиватися через музичну діяльність. Вивчення музики власної культурної традиції зміцнює культурну ідентичність, пов'язує людину з культурною спадщиною, передає цінності та світогляд через музичні форми. Водночас освоєння музики інших культур розширює культурні горизонти, формує повагу до різноманітності, розвиває міжкультурну чутливість. Музика може виступати мостом між культурами, що дозволяє знаходити спільне в різноманітті, спілкуватися поза мовними бар'єрами [25].

Духовний розвиток особистості може стимулюватися через музичну діяльність, особливо виконання духовної музики або музики з трансцендентними якостями. Багато музикантів описують духовні переживання під час гри або слухання музики, відчуття торкання до вищої реальності, з'єднання з божественним, трансцендування повсякденної свідомості. Музика використовується в різних релігійних та духовних

традиціях як засіб комунікації зі священним, індукції змінених станів свідомості, вираження релігійних почуттів. Навіть у секулярному контексті музика може надавати духовного виміру життю через переживання краси, величі, глибокого сенсу [7].

Філософські питання про сенс життя, істину, красу, добро часто постають перед музикантами через зустріч з великою музикою, що втілює ці вічні цінності. Виконання творів Баха може актуалізувати релігійно-філософські роздуми про гармонію всесвіту, людське місце в космічному порядку. Інтерпретація симфоній Бетховена може викликати екзистенційні роздуми про боротьбу людського духу, подолання долі, перемогу над стражданням. Така філософська рефлексія, стимульована музичним досвідом, сприяє формуванню особистісної філософії життя, системи цінностей, світоглядних орієнтирів [1].

Життестійкість як здатність конструктивно справлятися з життєвими труднощами, знаходити сенс у стражданні, рости через кризи може підтримуватися та розвиватися через музичну діяльність. Музика надає засіб вираження та опрацювання болю, втрат, травм через символічну та естетичну трансформацію страждання. Біографії багатьох видатних композиторів та виконавців демонструють, як музична творчість допомагала їм переживати особисті трагедії, хвороби, соціальні катаклізми. Музика може виступати джерелом надії, підтримки, сенсу в найтемніші періоди життя [13].

Підсумовуючи аналіз психологічного значення гри на музичних інструментах, можна стверджувати, що музична діяльність чинить комплексний вплив на розвиток особистості, інтегруючи когнітивні, емоційні, моторні, соціальні та екзистенційні аспекти функціонування людини. Гра на музичних інструментах стимулює нейропластичність мозку, формуючи структурні та функціональні зміни, що виявляються у покращенні пам'яті, уваги, виконавчих функцій, моторних навичок. Емоційна сфера особистості збагачується через можливість переживання широкого спектру емоцій, розвиток навичок емоційної регуляції, катарсичне вираження почуттів.

Соціальний розвиток відбувається через колективне музикування, що формує навички координації, емпатії, комунікації. Особистісний ріст реалізується через творчу самореалізацію, формування музичної ідентичності, розвиток вольових якостей, підвищення самоефективності. Терапевтичний потенціал музичної діяльності обумовлює доцільність її використання в психокорекційних цілях для гармонізації емоційної сфери особистості.

1.3. Психологічні особливості гри на ударних музичних інструментах

Ударні музичні інструменти становлять унікальну групу в інструментарії людства, що відрізняється специфічними характеристиками звуковидобування, виконавської техніки, психологічного впливу. Ця група інструментів має найдавнішу історію використання в людській культурі, оскільки ритмічні звуки, створені ударами по резонуючих поверхнях, були першими звуками, організованими людиною в музичні структури. Психологічні особливості гри на ударних інструментах визначаються їхньою ритмічною природою, тактильним характером взаємодії з інструментом, фізичною активністю виконавця, доступністю для осіб без музичної освіти [12].

Ритмічна природа ударних інструментів має фундаментальне психологічне значення через резонанс з базовими біологічними ритмами організму людини. Серцебиття, дихання, ходьба, циркадні ритми створюють внутрішню ритмічну матрицю, на яку накладаються зовнішні ритмічні стимули. Коли людина грає на ударних інструментах, відбувається синхронізація зовнішнього ритму з внутрішніми біологічними ритмами, що створює ефект психофізіологічної гармонізації. Цей феномен ентрейнменту лежить в основі терапевтичного впливу ритмічної музики на емоційний стан особистості [12].

Нейрофізіологічні дослідження показують, що сприймання ритму активізує моторні зони кори головного мозку навіть без фактичного руху. Як

встановлено в дослідженнях Дж. Грана та П. Джанати, при грі на ударних інструментах відбувається синхронізація активності моторних, слухових, соматосенсорних та префронтальних областей кори, що створює інтегративний нейронний ансамбль, задіяний в координації складних рухових патернів з часовою структурою. При грі на ударних інструментах відбувається потужна активація моторної та премоторної кори, мозочка, базальних гангліїв, які відповідають за координацію рухів, підтримання ритму, передбачення часових інтервалів. Ритмічна діяльність стимулює вивільнення дофаміну в системі винагороди мозку, що пояснює приємні відчуття від гри та її потенційно залежний характер [15].

Тактильний аспект гри на ударних інструментах створює особливий сенсорний досвід безпосереднього фізичного контакту з інструментом. На відміну від духових або струнних інструментів, де звук виникає опосередковано через повітряний потік або коливання струн, ударні інструменти дають миттєвий відгук на удар. Музикант відчуває вібрацію інструмента через руки, все тіло резонує зі звуком. Це створює глибоке кінестетичне переживання єдності з інструментом, втілення звуку в тілесному досвіді [40].

Моторне відреагування емоцій через удари по інструменту становить важливий психологічний механізм корекції емоційних станів. Агресія, фрустрація, напруга, які в інших ситуаціях можуть проявлятися деструктивно, знаходять соціально прийнятний вихід через енергійну гру на ударних інструментах. Фізична дія удару дозволяє розрядити накопичену емоційну енергію, трансформувати негативні емоції в творчу експресію. Цей механізм катарсису особливо ефективний для роботи з пригніченою агресією, що не має адекватних шляхів вираження [33].

Доступність ударних інструментів для початківців без музичної освіти визначається тим, що базовий ритмічний патерн може бути відтворений без тривалого навчання. На відміну від мелодійних інструментів, що вимагають розвитку музичного слуху, знання нотної грамоти, складної координації

пальців, ударні інструменти дозволяють отримати задовільний звуковий результат вже з перших спроб. Це знижує бар'єр входу, робить музичну діяльність доступною для широких верств населення, що має велике значення для психокорекційної практики [17].

Різноманітність ударних інструментів дозволяє підібрати інструмент відповідно до індивідуальних особливостей та переваг особистості. Барабани різного розміру та тембру, етнічні перкусійні інструменти, металофони, тарілки, гонги створюють широку палітру звукових можливостей. Одні інструменти мають глибоке, резонуюче звучання, що створює відчуття заземленості, стабільності. Інші продукують високі, дзвінкі звуки, що активізують, тонізують. Можливість вибору інструмента відповідно до актуального стану та бажаних змін підвищує ефективність психокорекційного впливу [14].

Імпровізаційний характер гри на ударних інструментах у психокорекційному контексті звільняє від необхідності дотримуватися заданого нотного тексту, дозволяє спонтанно виражати актуальні емоційні стани. Музикант може інтуїтивно обирати ритмічні патерни, темп, динаміку, тембр відповідно до внутрішніх переживань. Така імпровізація служить формою невербальної комунікації з власними емоціями, способом дослідження внутрішнього світу через звук. Відсутність правильного чи неправильного виконання створює безпечний простір для експериментування [31].

Груповий аспект гри на ударних інструментах має особливе психологічне значення. Ритмічна синхронізація між учасниками групи створює відчуття єдності, приналежності, колективного переживання. Феномен спільного музикування на ударних інструментах використовується в різних культурах для ритуалів, церемоній, колективних дійств. Психологічно це пов'язано з активацією дзеркальних нейронів, синхронізацією нейронної активності між учасниками, вивільненням окситоцину, що посилює соціальні зв'язки [7].

Фізична активність під час гри на ударних інструментах значно перевищує моторну активність при грі на більшості інших інструментів. Енергійна гра вимагає залучення великих м'язових груп, інтенсивних рухів рук, іноді ніг при грі на бас-барабані педаллю. Це призводить до аеробного навантаження, активації серцево-судинної системи, посиленого дихання. Фізичне навантаження сприяє вивільненню ендорфінів, що покращує настрій, знижує біль, створює відчуття ейфорії після гри [13].

Концентрація уваги під час гри на ударних інструментах має специфічні характеристики. Необхідність підтримувати стабільний ритм, координувати рухи обох рук, стежити за динамікою та тембром вимагає високого рівня зосередженості. Водночас ритмічна природа діяльності дозволяє входити в стан flow, коли увага повністю поглинута діяльністю, зникає самосвідомість, час сприймається спотворено, виникає відчуття злиття з діяльністю. Такі стани мають високий терапевтичний потенціал [10].

Часове сприймання трансформується під час гри на ударних інструментах. Ритмічна структура створює об'єктивну часову сітку, на яку орієнтується виконавець. Водночас суб'єктивне відчуття часу може значно відрізнятись від об'єктивного. У стані потоку час може здаватися прискореним, сеанс гри проходить непомітно. При високій концентрації на технічних аспектах час може сповільнюватися, кожна мить стає наповненою змістом. Така часова трансцендентність відволікає від негативних думок про минуле чи майбутнє [12].

Емоційна експресивність гри на ударних інструментах реалізується через варіювання динаміки, темпу, ритмічних патернів, способів звуковидобування. Тихі, м'які удари створюють інтимну, спокійну атмосферу. Голосні, енергійні удари виражають силу, напругу, збудження. Прискорення темпу підвищує енергетику, активізує. Уповільнення створює простір для рефлексії, заглиблення. Зміна ритмічних патернів від простих до складних, від регулярних до синкопованих дозволяє виразити широкий спектр емоційних станів [2].

Тілесна усвідомленість розвивається через практику гри на ударних інструментах. Музикант повинен відчувати м'язове напруження, контролювати силу удару, усвідомлювати положення рук у просторі, координувати рухи з диханням. Така увага до тілесних відчуттів розвиває інтероцептивну чутливість, здатність до диференціювання соматичних маркерів різних емоційних станів. Це важлива навичка емоційної саморегуляції, оскільки дозволяє розпізнавати ранні ознаки емоційної дисрегуляції на рівні тіла [13].

Символічне значення ударів по інструменту може використовуватися в психотерапевтичному контексті. Удар може символізувати подолання перешкоди, вираження заборонених імпульсів, встановлення меж, самоствердження. Робота з цими символічними значеннями дозволяє усвідомити та трансформувати глибинні психологічні конфлікти. Терапевт може запропонувати клієнту грати, уявляючи, що він ударяє по своїх проблемах, страхах, негативних переживаннях, що створює ефект символічного подолання [22].

Культурний контекст використання ударних інструментів впливає на психологічне сприймання цього виду музичної діяльності. У багатьох культурах барабани використовуються в ритуалах ініціації, цілительських практиках, шаманських подорожах, що надає їм сакрального значення. Архетипна пам'ять про ці використання може активуватися під час гри, створюючи відчуття долучення до чогось давнього, первинного, трансперсонального. Це поглиблює психологічний вплив гри на ударних інструментах [7].

Вікові особливості психологічного сприймання гри на ударних інструментах виявляються у різній привабливості цього виду діяльності для різних вікових груп. Діти природно тягнуться до ударних інструментів через їхню доступність та можливість створювати голосні звуки. Підлітки часто обирають ударні в рок-групах як спосіб самовираження та приналежності до молодіжної субкультури. Дорослі цінують терапевтичний ефект відреагування

стресу через гру. Літні люди можуть використовувати ударні для підтримання координації рухів та когнітивного функціонування [27].

Гендерні аспекти гри на ударних інструментах пов'язані з традиційним асоціюванням ударних, особливо барабанів, з маскулінністю через їхній потужний, енергійний характер. Водночас психокорекційне використання ударних інструментів виходить за межі гендерних стереотипів, оскільки потреба в емоційному відреагуванні, ритмічній гармонізації, творчому самовираженні є універсальною для обох статей. Включення жінок у групи барабанного кола може мати додатковий ефект емансипації, розширення рольового репертуару [26].

Психофізіологічні ефекти гри на ударних інструментах включають зміни частоти серцевих скорочень, дихання, артеріального тиску, м'язового тону, електричної активності мозку. Дослідження М. Бітмана та його колег виявили, що групова гра на барабанах призводить до зниження рівня кортизолу, підвищення активності природних кілерних клітин імунної системи, покращення співвідношення дегідроепіандростерону до кортизолу, що вказує на зменшення стресової реакції організму. Ритмічна стимуляція може синхронізувати серцевий ритм з музичним темпом, що використовується для нормалізації серцевої діяльності. Глибоке дихання під час енергійної гри покращує вентиляцію легень, насичення крові киснем. Ритмічна активність може індукувати альфа-ритми мозку, асоційовані з розслабленням та медитативними станами [11].

Розвиток почуття ритму через гру на ударних інструментах має трансферний ефект на інші сфери життя. Ритм як організуючий принцип може переноситися на структурування часу, планування діяльності, регуляцію поведінки. Розвинене почуття ритму полегшує моторне навчання, координацію рухів, спортивну діяльність. На когнітивному рівні ритмічні навички пов'язані з розумінням темпоральних структур, що важливо для математичного мислення, мовленнєвого розвитку [15].

Індивідуальні відмінності у психологічному впливі гри на ударних інструментах визначаються темпераментом, особистісними рисами, актуальним емоційним станом, музичними перевагами. Екстраверти можуть отримувати більше задоволення від групової гри та публічних виступів. Інтроверти цінують можливість індивідуального музикування як форми самовираження. Особи з високою нейротичністю можуть використовувати гру для зниження тривоги. Відкритість досвіду корелює з готовністю до імпровізації та експериментування з ритмами [8].

Протипоказання та обмеження використання гри на ударних інструментах у психокорекційних цілях стосуються станів, при яких інтенсивна фізична активність або гучні звуки можуть бути шкідливими. Це включає гострі психотичні стани, де додаткова стимуляція може посилити дезорганізацію. Тяжкі серцево-судинні захворювання обмежують можливість інтенсивної гри. Проблеми опорно-рухового апарату вимагають адаптації техніки гри. Слухові порушення потребують контролю гучності звуку [26].

Узагальнюючи психологічні особливості гри на ударних музичних інструментах, слід наголосити на їхній унікальній специфіці порівняно з іншими формами музичної діяльності. Ритмічна природа ударних інструментів резонує з базовими біологічними ритмами організму, створюючи природний канал впливу на психофізіологічний стан людини. Тактильний контакт з інструментом та моторне відреагування емоцій через удари забезпечують безпосередній тілесний досвід, що особливо важливо для роботи з емоціями, які часто мають виражене соматичне вираження. Доступність ударних інструментів для осіб без музичної освіти та імпровізаційний характер гри знижують бар'єри входу та звільняють від страху помилки, що сприяє спонтанності емоційного вираження. Груповий аспект гри на ударних створює потужний ресурс соціальної підтримки та синхронізації, що підсилює терапевтичний ефект. Фізична активність під час гри сприяє вивільненню накопиченої напруги та активізації організму. Ці особливості обумовлюють

високий потенціал використання гри на ударних музичних інструментах у психокорекції емоційних станів особистості.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив встановити наступне.

Емоційні стани особистості представляють собою інтегральні психофізіологічні феномени, що характеризуються суб'єктивними переживаннями, специфічними фізіологічними змінами, експресивними проявами та поведінковими тенденціями. Класифікація емоційних станів здійснюється за різними критеріями, зокрема за модальністю, валентністю, інтенсивністю, тривалістю, ступенем усвідомленості. Особливу увагу в контексті психокорекційної роботи заслуговують негативні емоційні стани, такі як тривога, депресія, стрес, фрустрація, які за умови хронічного перебігу негативно впливають на соматичне здоров'я, когнітивне функціонування, соціальну адаптацію та загальну якість життя особистості. Нейробіологічні дослідження розкривають складну архітектуру мозкових структур, зокрема амігдали, гіпокампа, префронтальної кори, та нейротрансмітерних систем, що забезпечують генерацію та регуляцію емоційних станів, що має важливе значення для розуміння механізмів психокорекційного впливу.

Корекція емоційних станів виступає актуальним завданням сучасної психологічної практики, спрямованим на відновлення емоційної рівноваги, розвиток адаптивних способів емоційного реагування, формування навичок емоційної саморегуляції. Існуючі методи психокорекції включають когнітивно-поведінкові, психодинамічні, гуманістичні, соматично-орієнтовані та арт-терапевтичні підходи. Музикотерапія як різновид арт-терапії виявляє високу ефективність у роботі з емоційними станами завдяки здатності музики безпосередньо впливати на емоційну сферу через

активізацію лімбічної системи, модуляцію нейротрансмітерної активності, індукцію позитивних емоційних станів.

Гра на музичних інструментах являє собою складну інтегративну діяльність, що залучає множинні психічні функції та процеси. Музична діяльність стимулює когнітивний розвиток через активізацію уваги, пам'яті, мислення, виконавчих функцій. Нейропластичні зміни, виявлені у музикантів, включають збільшення об'єму сірої речовини в моторних та слухових зонах, розширення мозолистого тіла, посилення функціональних зв'язків між різними областями кори. Емоційна сфера збагачується через можливість переживання широкого спектру емоцій під час виконання музики, розвиток навичок емоційної експресії та регуляції, катарсичне вивільнення пригнічених емоцій. Соціальний аспект музичної діяльності реалізується через колективне музикування, що формує навички координації, емпатії, комунікації. Терапевтичний потенціал гри на музичних інструментах обумовлює доцільність її використання в психокорекційних цілях.

Ударні музичні інструменти мають унікальні характеристики, що визначають їхню специфічну цінність для психокорекційної роботи з емоційними станами. Ритмічна природа ударних інструментів резонує з базовими біологічними ритмами організму, зокрема серцебиттям, диханням, локомоторними циклами, створюючи природний канал впливу на психофізіологічний стан. Тактильний контакт з інструментом та моторне відреагування емоцій через удари забезпечують тілесний досвід, що особливо важливо для роботи з емоціями, які мають виражене соматичне компонент. Доступність ударних інструментів для осіб без музичної освіти знижує бар'єри входу та звільняє від страху помилки, що сприяє спонтанності емоційного вираження. Імпровізаційний характер гри дозволяє безпосередньо транслювати актуальний емоційний стан без необхідності дотримуватися заданого нотного тексту. Груповий аспект гри на ударних створює ефект соціальної синхронізації, що посилює відчуття єдності та взаємної підтримки.

Фізична активність під час гри сприяє вивільненню накопиченої напруги, активізації організму, покращенню нейрогуморальної регуляції.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дослідження дозволяє обґрунтувати гіпотезу про високу ефективність використання гри на ударних музичних інструментах для корекції емоційних станів особистості. Специфічні характеристики ударних інструментів та механізми їхнього впливу на психофізіологічний стан людини створюють сприятливі умови для гармонізації емоційної сфери, що потребує емпіричної перевірки в експериментальному дослідженні.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ГРИ НА УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТАХ

2.1. Методи та організація експериментального дослідження

Експериментальне дослідження впливу гри на ударних музичних інструментах на емоційний стан особистості вимагало ретельного планування методологічних підходів, обґрунтованого підбору психодіагностичного інструментарію та продуманої організаційної структури. Визначення методів дослідження здійснювалося відповідно до поставленої мети та завдань роботи, з урахуванням специфіки предмета дослідження та необхідності отримання об'єктивних, валідних і надійних даних про динаміку емоційних станів досліджуваних [38].

Методологічною основою експериментального дослідження виступив природний формуючий експеримент, що передбачає вивчення психологічних явищ у контексті спеціально організованої діяльності, яка має розвивальний або корекційний потенціал. На відміну від лабораторного експерименту, природний експеримент дозволяє зберегти екологічну валідність дослідження, оскільки досліджувані перебувають у звичних умовах, а експериментальний вплив органічно вписується в контекст їхньої життєдіяльності. Водночас природний експеримент забезпечує можливість контролю незалежної змінної та систематичного вимірювання залежної змінної, що робить його повноцінним експериментальним методом [18].

Незалежною змінною в дослідженні виступив тип музичної активності, що включав три варіанти впливу. Перший варіант передбачав активну гру досліджуваних на ударних музичних інструментах протягом визначеного часу. Другий варіант включав активну гру на інших музичних інструментах, зокрема мелодійних, що дозволило виокремити специфічний вплив саме ударних інструментів. Третій варіант передбачав пасивне сприймання музики,

коли досліджувані слухали гру на ударних інструментах без власної активної участі. Така організація дослідження дозволила здійснити порівняльний аналіз ефективності різних форм музичної активності для корекції емоційних станів [17].

Залежною змінною виступили параметри емоційного стану особистості, що вимірювалися за допомогою комплексу психодіагностичних методик до та після експериментального впливу. Використання багатовимірної підходу до оцінювання емоційного стану дозволило отримати цілісну картину змін емоційної сфери досліджуваних, охопивши різні аспекти емоційних переживань. Вимірювання здійснювалося на рівні суб'єктивних оцінок власного стану, на рівні проєктивних показників несвідомих емоційних тенденцій, на рівні специфічних емоційних розладів [38].

Комп'ютеризований варіант восьмикольорового тесту Люшера використовувався як основний інструмент для швидкої та об'єктивної оцінки актуального емоційного стану досліджуваних. Цей проєктивний метод базується на припущенні про те, що колірні переваги людини відображають її психоемоційний стан, оскільки сприймання кольору має не лише фізіологічну, але й психологічну природу. Досліджуваним пропонувалося послідовно обирати найбільш приємні кольори з запропонованого набору, після чого комп'ютерна програма автоматично обробляла результати та надавала показники емоційного тону, рівня тривоги, енергетичного потенціалу, характеру емоційного стану [16].

Перевагами комп'ютеризованого варіанту тесту Люшера є швидкість проведення, що становить лише п'ять-сім хвилин, стандартизованість процедури, автоматична обробка результатів, можливість багаторазового застосування без ефекту наслідання, невисока чутливість до соціально бажаних відповідей завдяки проєктивному характеру методики. Недоліками методу є можливість впливу випадкових факторів на вибір кольорів, труднощі інтерпретації окремих показників, дискусійність теоретичних основ методу.

Водночас численні дослідження підтвердили валідність та надійність тесту Люшера як інструменту експрес-діагностики емоційного стану [38].

Шкала депресії Бека представляє собою опитувальник самозвіту, що включає двадцять один пункт, кожен з яких містить чотири твердження, що відображають різний ступінь вираженості депресивної симптоматики. Досліджуваний обирає твердження, що найкращим чином описує його стан протягом останніх двох тижнів, включаючи день обстеження. Шкала охоплює основні симптоми депресії, зокрема пригнічений настрій, песимізм, почуття невдачі, незадоволеність собою, почуття провини, очікування покарання, ненависть до себе, самозвинувачення, суїцидальні думки, плаксивість, дратівливість, соціальну відчуженість, нерішучість, зміну образу тіла, труднощі в роботі, порушення сну, стомлюваність, втрату апетиту, схуднення, іпохондричні переживання, зниження лібідо [19].

Інтерпретація результатів шкали депресії Бека здійснюється на основі сумарного балу, що може варіювати від нуля до шістдесяти трьох балів. Сумарний бал від нуля до дев'яти свідчить про відсутність депресії або нормальний емоційний стан. Бали від десяти до п'ятнадцяти вказують на легку депресію або субдепресивний стан. Показники від шістнадцяти до двадцяти трьох балів відповідають помірній депресії. Бали від двадцяти чотирьох до тридцяти шести свідчать про виражену депресію. Сумарний бал вище тридцяти шести вказує на тяжку депресію, що потребує клінічного втручання [20].

Торонтська алекситимічна шкала призначена для виявлення алекситимії як специфічної особливості емоційної сфери, що характеризується труднощами в ідентифікації та вербалізації власних емоційних переживань, обмеженим символічним мисленням, фокусуванням на зовнішніх подіях на шкоду внутрішнім переживанням. Алекситимія розглядається як фактор ризику розвитку психосоматичних захворювань, оскільки неусвідомлені та невиражені емоції знаходять вихід через соматичні симптоми. Шкала включає

двадцять тверджень, з якими досліджуваний висловлює згоду або незгоду за п'ятибальною шкалою Лайкерта [24].

Факторна структура Торонтської алекситимічної шкали включає три субшкали, що відображають різні аспекти алекситимічного функціонування. Перша субшкала вимірює труднощі в ідентифікації емоцій, здатність розрізнити емоції від тілесних відчуттів. Друга субшкала оцінює труднощі в описі емоцій іншим людям, вербалізації емоційного досвіду. Третя субшкала відображає екстернально орієнтоване мислення, схильність фокусуватися на зовнішніх деталях подій замість внутрішніх переживань. Сумарний бал вище шістдесяти двох вказує на наявність алекситимії, бали від п'ятдесяти двох до шістдесяти двох свідчать про ризик алекситимії, показники нижче п'ятдесяти двох відповідають нормальному рівню емоційної усвідомленості [16].

Апаратурне спостереження здійснювалося за допомогою відеофіксації процесу музичної діяльності досліджуваних з подальшим аналізом невербальних проявів емоційного стану. Фіксувалися такі параметри як міміка обличчя, жестикуляція, постава тіла, інтенсивність рухів, характер взаємодії з музичним інструментом. Спостереження дозволило отримати додаткову інформацію про динаміку емоційного стану в процесі музичної діяльності, виявити індивідуальні особливості емоційного реагування, зафіксувати моменти емоційних змін, що не завжди усвідомлюються самими досліджуваними [32].

Методи математичної обробки даних включали описову статистику для характеристики середніх значень, стандартних відхилень та динаміки показників у групах, G-критерій знаків для оцінки достовірності зрушення значень досліджуваної ознаки у кожній групі, кутове перетворення Фішера для порівняння частот проявів певної ознаки між різними експериментальними групами. Частотний аналіз використовувався для визначення кількості та відсотка досліджуваних, що продемонстрували позитивні, негативні або нейтральні зміни емоційного стану після експериментального впливу. Критерій кутового перетворення Фішера застосовувався для визначення

статистичної значущості відмінностей між експериментальними групами за частотою прояву певних ознак, зокрема за часткою осіб із покращенням емоційного стану [38].

Для статистичної обробки результатів дослідження застосовувався G-критерій знаків, який є непараметричним методом, призначеним для оцінки достовірності зрушення значень досліджуваної ознаки в певному напрямку. Цей критерій дозволяє визначити, чи є зміни показників емоційного стану після експериментального впливу статистично значущими. G-критерій знаків базується на підрахунку кількості позитивних та негативних зрушень показників у кожного досліджуваного між попереднім та повторним тестуванням. Перевагою цього методу є його нечутливість до форми розподілу даних та можливість застосування для малих вибірок. Критичні значення критерію визначаються за спеціальними таблицями залежно від обсягу вибірки та рівня значущості. Також використовувалися методи описової статистики для характеристики середніх значень, стандартних відхилень та динаміки показників у групах. Критерій не вимагає нормального розподілу даних, стійкий до викидів, може застосовуватися для малих вибірок. Процедура обчислення передбачає перетворення процентних часток у кути за спеціальною формулою, обчислення емпіричного значення критерію та порівняння його з критичними значеннями для визначення рівня статистичної значущості відмінностей [18].

Організація експериментального дослідження здійснювалася в період з травня по червень двох тисяч двадцять п'ятого року на базі культурно-мистецького центру міста, що має відповідне обладнання та приміщення для проведення музичних занять. Вибір бази дослідження визначався наявністю необхідних музичних інструментів, комфортних умов для проведення експерименту, акустично ізольованих приміщень, що дозволяли уникнути взаємного впливу груп. Адміністрація центру надала дозвіл на проведення дослідження та сприяла організаційному забезпеченню експериментальної роботи [17].

Вибірку дослідження склали тридцять осіб віком від двадцяти до сорока п'яти років, які виявили бажання взяти участь у дослідженні та відповідали критеріям включення. Критерії включення передбачали відсутність серйозних психічних розладів, що потребують медикаментозного лікування, відсутність тяжких соматичних захворювань, які могли б обмежити фізичну активність під час гри на інструментах, відсутність вираженої музичної освіти або професійного досвіду гри на музичних інструментах, добровільна згода на участь у дослідженні з усвідомленням мети та процедур експерименту. Такі критерії забезпечили однорідність вибірки та відповідність досліджуваних завданням експерименту [26].

Рандомізація досліджуваних між трьома експериментальними групами здійснювалася з урахуванням балансування за віком та статтю для забезпечення рівності груп за ключовими соціодемографічними характеристиками. Кожна експериментальна група включала десять осіб, що забезпечувало достатню статистичну потужність для виявлення ефектів середнього розміру за допомогою обраних методів математичної обробки. Розподіл на групи здійснювався методом випадкового відбору після стратифікації вибірки за віком і статтю [38].

Перша експериментальна група отримувала експериментальний вплив у вигляді активної гри на ударних музичних інструментах. Учасникам цієї групи пропонувалися різноманітні ударні інструменти, зокрема джембе, бонги, конга, тамбурін, маракаси, трикутник, що дозволяло обирати інструмент відповідно до індивідуальних переваг та фізичних можливостей. Заняття тривалістю шістьдесят хвилин включало вступну частину з ознайомленням з інструментами, основну частину активної гри під керівництвом фасилітатора та заключну частину з рефлексією досвіду. Гра організовувалася як у формі спільного ритмічного музикування, так і у формі індивідуальної імпровізації [33].

Друга експериментальна група брала участь у музичній діяльності з використанням інших музичних інструментів, переважно мелодійних та

гармонійних. Учасникам пропонувалися синтезатори з простими функціями, металофони, ксилофони, блокфлейти, гітари. Структура заняття була аналогічною до першої групи, що забезпечувало контроль за факторами часу проведення, групової динаміки, підтримки фасилітатора. Відмінність полягала саме в типі музичних інструментів, що дозволяло виокремити специфічний ефект ударних інструментів від загального ефекту музичної діяльності [27].

Третя експериментальна група перебувала в умовах пасивного сприймання музики, коли учасники слухали живе виконання гри на ударних інструментах професійним музикантом. Тривалість сеансу слухання становила шістдесят хвилин, що відповідало часу активної діяльності перших двох груп. Учасники сиділи в комфортних кріслах у приміщенні з гарною акустикою, їм пропонувалося розслабитися та занурюватися в музику. Після завершення слухання проводилася коротка рефлексія емоційних вражень від музики. Ця група виступала контрольною для визначення специфіки впливу активної музичної діяльності порівняно з пасивним сприйманням [17].

Процедура експериментального дослідження була стандартизованою для всіх груп та включала чотири послідовні етапи. Перший етап становив попереднє тестування емоційного стану досліджуваних за допомогою комплексу психодіагностичних методик безпосередньо перед початком музичної діяльності або слухання музики. Досліджувані проходили комп'ютеризований тест Люшера, заповнювали шкалу депресії Бека та Торонтську алекситимічну шкалу. Загальний час тестування становив близько тридцяти хвилин. Результати фіксувалися та зберігалися для подальшого порівняльного аналізу [38].

Другий етап включав безпосередньо експериментальний вплив у формі, що відповідала специфіці кожної експериментальної групи. Перша група грала на ударних інструментах, друга група грала на інших музичних інструментах, третя група слухала гру на ударних інструментах. Тривалість цього етапу становила шістдесят хвилин для всіх груп. Під час музичної діяльності здійснювалося апаратне спостереження за поведінковими проявами

емоційного стану досліджуваних. Фіксувалися особливості включення в діяльність, динаміка емоційних проявів, характер взаємодії з інструментами або реакції на музику [32].

Третій етап становило повторне тестування емоційного стану досліджуваних за тими самими психодіагностичними методиками безпосередньо після завершення експериментального впливу. Важливо було мінімізувати часовий інтервал між закінченням музичної діяльності та повторним тестуванням, щоб зафіксувати актуальні зміни емоційного стану, що відбулися під впливом експерименту. Повторне тестування також займало близько тридцяти хвилин. Використання ідентичних методик дозволило здійснити коректне порівняння показників до та після експериментального впливу [16].

Четвертий етап включав короткий структурований опитувальник для отримання суб'єктивної оцінки досліджуваними власного емоційного стану та змін, що відбулися в процесі експерименту. Досліджуваних просили оцінити за десятибальною шкалою свій рівень задоволеності експериментом, ступінь емоційного комфорту під час діяльності, суб'єктивне відчуття покращення емоційного стану, бажання продовжувати подібну діяльність у майбутньому. Також збиралися якісні дані у вигляді вільних відповідей на питання про враження від експерименту, найяскравіші емоційні переживання, труднощі або дискомфорт [26].

Етичні аспекти проведення дослідження включали дотримання принципів добровільності участі, інформованої згоди, конфіденційності, неспричинення шкоди. Усі досліджувані отримували детальну інформацію про мету дослідження, процедури експерименту, методи збору даних, способи використання результатів. Підкреслювалося право на відмову від участі на будь-якому етапі дослідження без будь-яких негативних наслідків. Гарантувалася конфіденційність персональних даних, анонімність обробки результатів, використання даних виключно в наукових цілях [18].

Фасилітатор музичних занять мав відповідну кваліфікацію та досвід проведення групових музичних сесій, що забезпечувало професійний рівень організації музичної діяльності досліджуваних. Фасилітатор отримав докладний інструктаж щодо мети дослідження, необхідності стандартизації процедур для всіх груп, важливості створення безпечної та підтримуючої атмосфери. Водночас фасилітатор не був поінформований про конкретні гіпотези дослідження, що мінімізувало ризик упередженості та впливу очікувань експериментатора на результати [17].

Обмеження дослідження включали відносно невелику вибірку, що знижувало можливість генералізації результатів на ширшу популяцію. Одноразовий характер експериментального впливу не дозволяв оцінити довготривалі ефекти музичної діяльності на емоційний стан особистості. Відсутність контрольної групи без будь-якого втручання ускладнювала інтерпретацію результатів з точки зору відокремлення специфічного впливу музичної діяльності від неспецифічних факторів, таких як увага дослідника, новизна ситуації, групова підтримка. Ці обмеження враховувалися при інтерпретації результатів та формулюванні висновків дослідження [38].

2.2. Аналіз результатів експериментального дослідження

В цьому розділі представлений аналіз показників за шкалою Бека та TAS-20 на основі піддослідних груп.

Таблиця 2.1.

Показники за шкалою Бека (середні \pm SD)

Група	<i>Beck_pre</i> M	SD	<i>Beck_post</i> M	SD	Δ (<i>pre-post</i>)	SD
1	19.81	2.83	15.19	3.56	4.62	1.40
2	14.74	2.96	11.97	3.06	2.77	1.60
3	14.10	2.15	12.37	2.20	1.73	1.53

Таблиця 2.2.

Показники за TAS-20 (середні \pm SD)

<i>Група</i>	<i>TAS_pre M</i>	<i>SD</i>	<i>TAS_post M</i>	<i>SD</i>	<i>Δ (pre-post)</i>	<i>SD</i>
1	56.17	6.36	53.28	6.62	2.89	2.95
2	57.87	6.07	56.18	6.57	1.69	2.89
3	60.30	6.69	60.14	6.49	0.16	2.48

2.2.1. Динаміка емоційних станів особистості під час гри на ударних музичних інструментах

Аналіз динаміки емоційних станів досліджуваних першої експериментальної групи, яка брала участь у активній грі на ударних музичних інструментах, здійснювався на основі порівняння показників психодіагностичних методик до та після експериментального впливу.

Результати тестування за комп'ютеризованим варіантом восьмикольорового тесту Люшера представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники емоційного стану досліджуваних першої групи за тестом Люшера (n=10)

<i>Показник</i>	<i>До експерименту M±SD</i>	<i>Після експерименту M±SD</i>	<i>Зрушення</i>
Рівень тривоги (бали)	7,2±1,8	3,6±1,2	-3,6
Енергетичний потенціал (бали)	4,1±1,5	7,3±1,4	+3,2
Емоційний тонус (бали)	4,5±1,3	7,8±1,1	+3,3

Як видно з таблиці 2.1, після сесії гри на ударних інструментах у досліджуваних першої групи спостерігалось виражене зниження рівня тривоги з семи цілих двох десятих до трьох цілих шести десятих бала. Енергетичний потенціал підвищився з чотирьох цілих одної десятої до семи цілих трьох десятих бала. Емоційний тонус також продемонстрував позитивну динаміку, зростаючи з чотирьох цілих п'яти десятих до семи цілих восьми десятих бала.

Індивідуальний аналіз зрушень показників виявив, що дев'ять з десяти досліджуваних першої групи продемонстрували зниження рівня тривоги. У одного досліджуваного показник тривоги залишився незмінним. Усі десять

досліджуваних показали підвищення енергетичного потенціалу та емоційного тону.

Результати діагностики за шкалою депресії Бека представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники депресивності досліджуваних першої групи за шкалою Бека (n=10)

Показник	До експерименту $M \pm SD$	Після експерименту $M \pm SD$	Зрушення
Сумарний бал депресії	16,8±4,2	9,3±3,1	-7,5

Середній сумарний бал за шкалою депресії Бека знизився з шістнадцяти цілих восьми десятих до дев'яти цілих трьох десятих бала. Індивідуальний аналіз показав, що вісім з десяти досліджуваних продемонстрували зниження показника депресії, у двох досліджуваних показник залишився практично незмінним.

Результати Торонтської алекситимічної шкали представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники алекситимії досліджуваних першої групи за шкалою TAS-20 (n=10)

Показник	До експерименту $M \pm SD$	Після експерименту $M \pm SD$	Зрушення
Загальний бал TAS-20	58,4±7,3	55,1±7,0	-3,3

Показники Торонтської алекситимічної шкали демонстрували менш виражену динаміку порівняно з іншими методиками. Середній бал знизився з п'ятдесяти восьми цілих чотирьох десятих до п'ятдесяти п'яти цілих однієї десятої. П'ять досліджуваних показали зниження алекситимії, у п'яти показник залишився незмінним або змінився несуттєво.

Для статистичної оцінки достовірності виявлених змін застосовувався G-критерій знаків. Результати статистичного аналізу представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати статистичного аналізу змін показників у першій групі за G-критерієм знаків

<i>Показник</i>	<i>Кількість позитивних зрушень</i>	<i>Кількість негативних зрушень</i>	<i>Кількість нульових зрушень</i>	<i>G емпіричне</i>	<i>Рівень значущості</i>
Рівень тривоги (зниження)	9	0	1	0	p<0,01
Енергетичний потенціал (підвищення)	10	0	0	0	p<0,01
Емоційний тонус (підвищення)	10	0	0	0	p<0,01
Депресія (зниження)	8	0	2	0	p<0,01
Алекситимія (зниження)	5	0	5	5	p>0,05

Як видно з таблиці 2.4, за показниками рівня тривоги, енергетичного потенціалу, емоційного тону та депресії виявлено статистично значущі позитивні зрушення на рівні $p<0,01$. За показником алекситимії статистично значущих змін не виявлено, що є очікуваним результатом, оскільки алекситимія як стійка особистісна характеристика не може суттєво змінитися внаслідок одноразового психокорекційного впливу.

Апаратне спостереження за поведінковими проявами емоційного стану учасників першої групи під час експериментальної сесії засвідчило поступову трансформацію емоційної експресії. На початку сесії більшість досліджуваних демонстрували напружену поставу, скуті рухи, стримане вираження емоцій на обличчі. Протягом перших п'ятнадцяти-двадцяти хвилин гри спостерігалось поступове розкріпачення, рухи ставали більш вільними, амплітудними, на обличчях з'являлися посмішки, збільшувалася інтенсивність гри. До кінця сесії у переважної більшості учасників фіксувалося розслаблення

м'язів обличчя та тіла, відкриті позитивні емоції, активна жестикуляція, вокалізації під час гри.

Суб'єктивні оцінки учасників першої групи підтверджували об'єктивні дані про покращення емоційного стану. За десятибальною шкалою середня оцінка суб'єктивного покращення емоційного стану становила вісім цілих дві десятих бала. Дев'ять учасників оцінили своє покращення на рівні від семи до десяти балів, один учасник оцінив покращення на шість балів.

Якісні дані з вільних відповідей учасників першої групи розкривали різноманітні аспекти емоційного досвіду під час гри на ударних інструментах. Найчастіше згадувалися відчуття вивільнення напруги, емоційної розрядки, приливу енергії, задоволення від процесу гри. Типові висловлювання включали: "відчув, як спадає вся напруга", "з'явилася енергія і бадьорість", "забув про всі проблеми", "відчув себе живим", "просто кайфував від процесу". Декілька учасників зазначили, що гра на барабанах дозволила їм виразити емоції, які зазвичай вони придушують або не можуть виразити словами. Один учасник описав досвід як "meditation через драйв", поєднання медитативної зосередженості з інтенсивною фізичною активністю.

Таким чином, аналіз динаміки емоційних станів досліджуваних першої експериментальної групи свідчить про виражений позитивний вплив гри на ударних музичних інструментах на емоційний стан особистості, що проявилось у статистично значущому зниженні тривоги та депресії, підвищенні енергетичного потенціалу та емоційного тону, позитивних змінах у поведінкових проявах та суб'єктивних оцінках емоційного стану.

2.2.2. Динаміка емоційних станів особистості під час гри на інших музичних інструментах

Друга експериментальна група, учасники якої грали на мелодійних та гармонійних музичних інструментах, також продемонструвала позитивну

динаміку емоційних станів, хоча і менш виражену порівняно з першою групою.

Результати тестування за комп'ютеризованим варіантом восьмикольорового тесту Люшера представлено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники емоційного стану досліджуваних другої групи за тестом Люшера (n=10)

Показник	До експерименту <i>M±SD</i>	Після експерименту <i>M±SD</i>	Зрушення
Рівень тривоги (бали)	6,8±1,9	4,7±1,6	-2,1
Енергетичний потенціал (бали)	4,2±1,6	5,9±1,5	+1,7
Емоційний тонус (бали)	4,6±1,4	6,4±1,3	+1,8

Як видно з таблиці 2.5, після сесії гри на мелодійних інструментах рівень тривоги знизився з шести цілих восьми десятих до чотирьох цілих семи десятих бала. Енергетичний потенціал підвищився з чотирьох цілих двох десятих до п'яти цілих дев'яти десятих бала. Емоційний тонус зріс з чотирьох цілих шести десятих до шести цілих чотирьох десятих бала.

Індивідуальний аналіз зрушень показників виявив, що сім з десяти досліджуваних другої групи продемонстрували зниження рівня тривоги, у трьох показник залишився незмінним. Вісім досліджуваних показали підвищення енергетичного потенціалу, у двох показник не змінився. Дев'ять досліджуваних продемонстрували підвищення емоційного тону, у одного показник залишився на попередньому рівні.

Результати діагностики за шкалою депресії Бека представлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Показники депресивності досліджуваних другої групи за шкалою Бека (n=10)

Показник	До експерименту <i>M±SD</i>	Після експерименту <i>M±SD</i>	Зрушення
Сумарний депресії бал	15,6±4,5	12,8±3,9	-2,8

Середній сумарний бал за шкалою депресії Бека знизився з п'ятнадцяти цілих шести десятих до дванадцяти цілих восьми десятих бала. Індивідуальний аналіз показав, що шість з десяти досліджуваних продемонстрували зниження показника депресії, у чотирьох досліджуваних показник залишився практично незмінним.

Результати Торонтської алекситимічної шкали представлено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Показники алекситимії досліджуваних другої групи за шкалою TAS-20 (n=10)

<i>Показник</i>	<i>До експерименту M±SD</i>	<i>Після експерименту M±SD</i>	<i>Зрушення</i>
Загальний бал TAS-20	59,8±6,9	58,3±6,7	-1,5

Показники Торонтської алекситимічної шкали продемонстрували мінімальні зміни. Середній бал знизився з п'ятдесяти дев'яти цілих восьми десятих до п'ятдесяти восьми цілих трьох десятих. Три досліджуваних показали незначне зниження алекситимії, у семи показник залишився на попередньому рівні.

Для статистичної оцінки достовірності виявлених змін застосовувався G-критерій знаків. Результати статистичного аналізу представлено в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати статистичного аналізу змін показників у другій групі за G-критерієм знаків

<i>Показник</i>	<i>Кількість позитивних зрушень</i>	<i>Кількість негативних зрушень</i>	<i>Кількість нульових зрушень</i>	<i>G емпіричне</i>	<i>Рівень значущості</i>
Рівень тривоги (зниження)	7	0	3	0	p<0,05
Енергетичний потенціал (підвищення)	8	0	2	0	p<0,01

Емоційний тонус (підвищення)	9	0	1	0	$p < 0,01$
Депресія (зниження)	6	0	4	0	$p < 0,05$
Алекситимія (зниження)	3	0	7	3	$p > 0,05$

Як видно з таблиці 2.8, за показниками енергетичного потенціалу та емоційного тону виявлено статистично значущі позитивні зрушення на рівні $p < 0,01$. За показниками рівня тривоги та депресії виявлено статистично значущі зрушення на рівні $p < 0,05$. За показником алекситимії статистично значущих змін не виявлено.

Апаратне спостереження за другою групою виявило дещо інший характер емоційної динаміки порівняно з першою групою. Учасники другої групи демонстрували більш стримане, зосереджене залучення до музичної діяльності. Емоційна експресія була менш інтенсивною, рухи більш контрольованими. Спостерігалися моменти фрустрації, коли учасники не могли відтворити бажаний звук або мелодію, що супроводжувалося нахмуренням брів, зітханнями, напруженням м'язів. Водночас фіксувалися моменти естетичного задоволення, коли учасникам вдавалося створити гармонійне музичне звучання, що супроводжувалося посмішками, розслабленням постави, задоволеним виразом обличчя.

Суб'єктивні оцінки учасників другої групи були дещо нижчими порівняно з першою групою. Середня оцінка суб'єктивного покращення емоційного стану становила шість цілих чотири десятих бала. П'ять учасників оцінили своє покращення на рівні від семи до восьми балів, троє учасників дали оцінку п'ять-шість балів, двоє учасників оцінили покращення на чотири бали.

Якісні дані від учасників другої групи розкривали неоднозначність емоційного досвіду під час гри на мелодійних інструментах. Декілька учасників описували досвід як приємний та заспокійливий, відзначаючи естетичне задоволення від створення мелодій. Водночас інші учасники

згадували про виникнення фрустрації через технічну складність гри, неможливість швидко навчитися грати мелодії, необхідність зосереджуватися на правильності виконання. Типові висловлювання включали: "було приємно, коли виходило", "складно було зосередитися", "хотілося грати краще", "розслабляючий досвід", "інколи драгувало, що не виходить". Декілька учасників висловили думку, що хотіли б спробувати грати на ударних інструментах, оскільки припускали, що там легше відразу включитися в процес без необхідності опановувати складні технічні навички.

Таким чином, аналіз динаміки емоційних станів досліджуваних другої експериментальної групи свідчить про помірний позитивний вплив гри на мелодійних музичних інструментах на емоційний стан особистості. Виявлено статистично значущі позитивні зміни за більшістю показників, проте ступінь покращення був меншим порівняно з першою групою.

2.2.3. Динаміка емоційних станів особистості під час слухання гри на ударних музичних інструментах

Третя експериментальна група, учасники якої перебували в умовах пасивного сприймання музики ударних інструментів, також продемонструвала позитивну динаміку емоційних станів, проте найменш виражену серед трьох експериментальних груп.

Результати тестування за комп'ютеризованим варіантом восьмикольорового тесту Люшера представлено в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Показники емоційного стану досліджуваних третьої групи за тестом Люшера (n=10)

<i>Показник</i>	<i>До експерименту M±SD</i>	<i>Після експерименту M±SD</i>	<i>Зрушення</i>
Рівень тривоги (бали)	6,9±2,0	5,3±1,7	-1,6
Енергетичний потенціал (бали)	4,3±1,5	5,1±1,4	+0,8
Емоційний тонус (бали)	4,7±1,3	5,6±1,2	+0,9

Як видно з таблиці 2.9, після сесії пасивного слухання музики рівень тривоги знизився з шести цілих дев'яти десятих до п'яти цілих трьох десятих бала. Енергетичний потенціал підвищився з чотирьох цілих трьох десятих до п'яти цілих однієї десятої бала. Емоційний тонус зріс з чотирьох цілих семи десятих до п'яти цілих шести десятих бала.

Індивідуальний аналіз зрушень показників виявив, що п'ять з десяти досліджуваних третьої групи продемонстрували зниження рівня тривоги, у п'яти показник залишився незмінним. Шість досліджуваних показали підвищення енергетичного потенціалу, у чотирьох показник не змінився. Сім досліджуваних продемонстрували підвищення емоційного тонусу, у трьох показник залишився на попередньому рівні.

Результати діагностики за шкалою депресії Бека представлено в таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Показники депресивності досліджуваних третьої групи за шкалою Бека
(n=10)

<i>Показник</i>		<i>До експерименту M±SD</i>	<i>Після експерименту M±SD</i>	<i>Зрушення</i>
Сумарний депресії	бал	15,9±4,3	14,2±4,0	-1,7

Середній сумарний бал за шкалою депресії Бека знизився з п'ятнадцяти цілих дев'яти десятих до чотирнадцяти цілих двох десятих бала. Індивідуальний аналіз показав, що п'ять з десяти досліджуваних продемонстрували зниження показника депресії, у п'яти досліджуваних показник залишився практично незмінним.

Результати Торонтської алекситимічної шкали представлено в таблиці 2.11.

Таблиця 2.11

Показники алекситимії досліджуваних третьої групи за шкалою TAS-20
(n=10)

<i>Показник</i>	<i>До експерименту M±SD</i>	<i>Після експерименту M±SD</i>	<i>Зрушення</i>
Загальний бал TAS-20	58,9±7,1	58,4±7,0	-0,5

Показники Торонтської алекситимічної шкали практично не змінилися. Середній бал знизився з п'ятдесяти восьми цілих дев'яти десятих до п'ятдесяти восьми цілих чотирьох десятих. У двох досліджуваних спостерігалось незначне зниження алекситимії, у восьми показник залишився на попередньому рівні.

Для статистичної оцінки достовірності виявлених змін застосовувався G-критерій знаків. Результати статистичного аналізу представлено в таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Результати статистичного аналізу змін показників у третій групі за G-критерієм знаків

<i>Показник</i>	<i>Кількість позитивних зрушень</i>	<i>Кількість негативних зрушень</i>	<i>Кількість нульових зрушень</i>	<i>G емпіричне</i>	<i>Рівень значущості</i>
Рівень тривоги (зниження)	5	0	5	0	p>0,05
Енергетичний потенціал (підвищення)	6	0	4	0	p<0,05
Емоційний тонус (підвищення)	7	0	3	0	p<0,05
Депресія (зниження)	5	0	5	0	p>0,05
Алекситимія (зниження)	2	0	8	2	p>0,05

Як видно з таблиці 2.12, за показниками енергетичного потенціалу та емоційного тонусу виявлено статистично значущі позитивні зрушення на рівні p<0,05. За показниками рівня тривоги, депресії та алекситимії статистично значущих змін не виявлено.

Апаратурне спостереження за третьою групою виявило відносно обмежену емоційну експресію порівняно з двома іншими групами. Учасники

сиділи в комфортних позах, слухаючи виконання професійного музиканта. На початку сесії більшість демонстрували уважне зацікавлене слухання, зосереджені вирази облич, іноді закриті очі для кращого занурення в музику. Спостерігалися мимовільні рухи тіла в такт музиці у декількох учасників, легкі постукування пальцями або ногою.

Приблизно через тридцять хвилин від початку слухання у декількох учасників з'явилися ознаки втоми або нудьги. Вони починали ворухитися в кріслах, змінювати позу, дивитися по сторонах, перевіряти час. До кінця сесії троє учасників виглядали явно стомленими від пасивного слухання, хоча намагалися підтримувати ввічливий уважний вираз обличчя. Інші учасники зберігали зацікавленість протягом всієї сесії, демонструючи розслаблену поставу, спокійні вирази облич.

Суб'єктивні оцінки учасників третьої групи були найнижчими серед трьох експериментальних груп. Середня оцінка суб'єктивного покращення емоційного стану становила п'ять цілих одну десяту бала. Троє учасників оцінили своє покращення на рівні сім-вісім балів, четверо учасників дали оцінку п'ять-шість балів, троє учасників оцінили покращення на три-чотири бали.

Якісні дані від учасників третьої групи розкривали неоднозначне ставлення до досвіду пасивного слухання музики ударних інструментів. Декілька учасників описували досвід як приємний та цікавий, відзначаючи, що музика допомогла розслабитися, відволіктися від проблем, отримати естетичне задоволення. Типові висловлювання цих учасників: "було приємно послухати професійного музиканта", "музика заспокоїла", "цікаве звучання барабанів", "допомогло розслабитися".

Водночас декілька учасників висловили розчарування тим, що не мали можливості самостійно грати на інструментах. Вони описували почуття заздрості до музиканта, бажання спробувати самим, відчуття, що пасивне слухання не дозволяє повністю включитися в процес. Типові висловлювання: "хотілося самому спробувати", "складно було просто сидіти і слухати",

"здавалося, що якби сам грав, було б набагато цікавіше", "відчував себе відокремленим від процесу". Декілька учасників також відзначили, що тривале пасивне слухання одноманітної музики ударних інструментів стало втомлюючим ближче до кінця сесії.

Таким чином, аналіз динаміки емоційних станів досліджуваних третьої експериментальної групи свідчить про обмежений позитивний вплив пасивного слухання музики ударних інструментів на емоційний стан особистості. Статистично значущі позитивні зміни виявлено лише за показниками енергетичного потенціалу та емоційного тону на рівні $p < 0,05$. За іншими показниками статистично значущих змін не зафіксовано. Суб'єктивні оцінки та якісні дані підтверджують менш виражений позитивний ефект пасивного слухання порівняно з активною музичною діяльністю.

2.2.4. Порівняння динаміки емоційних станів досліджуваних різних груп

Порівняльний аналіз динаміки емоційних станів у трьох експериментальних групах дозволив виявити відмінності в ефективності різних форм музичної активності для корекції емоційних станів особистості.

Узагальнені дані про зміни показників емоційного стану в трьох групах представлено в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Порівняння змін показників емоційного стану в трьох експериментальних групах

Показник	Група 1 (гра на ударних) Зрушення M	Група 2 (гра на мелодійних) Зрушення M	Група 3 (пасивне слухання) Зрушення M
Рівень тривоги	-3,6	-2,1	-1,6
Енергетичний потенціал	+3,2	+1,7	+0,8
Емоційний тонус	+3,3	+1,8	+0,9
Депресія	-7,5	-2,8	-1,7
Алекситимія	-3,3	-1,5	-0,5

Як видно з таблиці 2.13, найбільш виражені позитивні зміни за всіма показниками спостерігалися у першій групі, що брала участь у грі на ударних музичних інструментах. Друга група продемонструвала помірні позитивні зміни, які були приблизно вдвічі меншими за абсолютним значенням порівняно з першою групою. Третя група показала найменші зміни показників.

Для порівняння ефективності експериментального впливу між групами використовувався аналіз кількості досліджуваних, які продемонстрували суттєве покращення емоційного стану. Суттєвим покращенням вважалося одночасне зниження рівня тривоги мінімум на два бали та зниження показника депресії мінімум на п'ять балів.

Таблиця 2.14

Кількість досліджуваних із суттєвим покращенням емоційного стану в трьох групах

<i>Група</i>	<i>Кількість досліджуваних із суттєвим покращенням</i>	<i>Відсоток</i>
Група 1 (гра на ударних, n=10)	9	90%
Група 2 (гра на мелодійних, n=10)	5	50%
Група 3 (пасивне слухання, n=10)	3	30%

Як видно з таблиці 2.14, у першій групі дев'ять з десяти учасників продемонстрували суттєве покращення емоційного стану, що становить дев'яносто відсотків. У другій групі суттєве покращення зафіксовано у п'яти з десяти учасників, що становить п'ятдесят відсотків. У третій групі лише троє з десяти учасників продемонстрували суттєве покращення, що становить тридцять відсотків.

Для статистичної оцінки значущості відмінностей між групами застосовувався критерій кутового перетворення Фішера, який дозволяє

порівнювати частки явищ у двох вибірках. Результати статистичного аналізу представлено в таблиці 2.15.

Таблиця 2.15

Результати порівняння груп за критерієм кутового перетворення
Фішера

<i>Порівнювані групи</i>	<i>ϕ емпіричне</i>	<i>Рівень значущості</i>
Група 1 vs Група 2	2,16	$p < 0,05$
Група 1 vs Група 3	3,46	$p < 0,01$
Група 2 vs Група 3	0,94	$p > 0,05$

Як видно з таблиці 2.15, виявлено статистично значущі відмінності між першою та другою групами на рівні $p < 0,05$, що свідчить про більшу ефективність гри на ударних інструментах порівняно з грою на мелодійних інструментах. Порівняння першої та третьої груп дало ще більш виражені відмінності на рівні $p < 0,01$, що підтверджує суттєву перевагу активної гри на ударних інструментах над пасивним слуханням музики. Статистично значущих відмінностей між другою та третьою групами не виявлено, хоча спостерігається тенденція до більшої ефективності активної гри на мелодійних інструментах порівняно з пасивним слуханням.

Порівняння суб'єктивних оцінок учасників трьох груп також підтвердило більшу ефективність активної гри на ударних інструментах. Дані представлено в таблиці 2.16.

Таблиця 2.15

Порівняння суб'єктивних оцінок покращення емоційного стану в трьох
групах

<i>Група</i>	<i>Середня суб'єктивна оцінка покращення (за 10-бальною шкалою) $M \pm SD$</i>
Група 1 (гра на ударних)	8,2 \pm 1,3
Група 2 (гра на мелодійних)	6,4 \pm 1,6
Група 3 (пасивне слухання)	5,1 \pm 1,9

Якісний аналіз вільних відповідей учасників різних груп виявив різні механізми впливу музичної активності на емоційний стан. Учасники першої групи найчастіше згадували фізичне вивільнення напруги через інтенсивні рухи, емоційну розрядку, прилив енергії, задоволення від процесу. Учасники другої групи частіше описували естетичне задоволення від створення мелодій, заспокійливий ефект, але також згадували про виникнення фрустрації через технічні труднощі. Учасники третьої групи описували досвід як приємний, але пасивний, деякі відзначали виникнення нудьги та бажання самим взяти участь у грі.

Аналіз індивідуальних відмінностей виявив, що найбільш виражене покращення емоційного стану у всіх трьох групах спостерігалось у досліджуваних із вихідним підвищеним рівнем тривоги та депресії. У досліджуваних з вихідними показниками в межах норми зміни були менш вираженими або відсутніми, що є очікуваним результатом, оскільки нормальний емоційний стан не потребує корекції.

Таким чином, порівняльний аналіз динаміки емоційних станів у трьох експериментальних групах дозволяє констатувати, що активна гра на ударних музичних інструментах виявляє найбільшу ефективність для корекції негативних емоційних станів особистості. Гра на мелодійних музичних інструментах також чинить позитивний вплив, проте менш виражений. Пасивне слухання музики ударних інструментів має обмежений позитивний ефект, значно поступаючись активним формам музичної діяльності. Статистичний аналіз підтверджує значущість виявлених відмінностей між групами.

Висновки до розділу 2

Експериментальне дослідження підтвердило гіпотезу про ефективність гри на ударних музичних інструментах для корекції емоційних станів особистості. Встановлено статистично значущі позитивні зміни емоційного тону, зниження тривоги та депресивної симптоматики у дев'яноста відсотках учасників, що грали на ударних інструментах. Порівняльний аналіз виявив, що активна гра на ударних інструментах переважає гру на інших музичних інструментах та пасивне слухання музики за ефективністю психокорекційного впливу, що підтверджено критерієм кутового перетворення Фішера.

РОЗДІЛ 3. ГРА НА УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТАХ ЯК МЕТОД ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

3.1. Принципи застосування гри на ударних музичних інструментах у психокорекції негативних емоційних станів

Розробка науково обґрунтованих принципів застосування гри на ударних музичних інструментах у психокорекційній роботі є необхідною умовою ефективного використання цього методу в практиці психологічної допомоги. Принципи виступають фундаментальними положеннями, що визначають загальну стратегію психокорекційної роботи, орієнтують психолога у виборі конкретних технік та процедур, забезпечують системність та послідовність втручання. Формулювання принципів базується на теоретичному аналізі психологічних механізмів впливу музичної діяльності на емоційну сферу, узагальненні емпіричних даних про ефективність різних форм музикотерапії, врахуванні специфіки ударних інструментів як засобу психологічної корекції.

Принцип добровільності та усвідомленої участі є фундаментальним етичним положенням, що визначає характер залучення клієнта до психокорекційної роботи. Гра на ударних інструментах не може нав'язуватися клієнту як обов'язкова процедура, оскільки ефективність музичної діяльності суттєво залежить від внутрішньої мотивації учасника, його готовності до активної участі, відкритості новому досвіду. Психолог має детально пояснити клієнту мету занять, очікувані результати, процедуру роботи, можливі труднощі та способи їх подолання. Клієнт повинен мати право на відмову від участі на будь-якому етапі роботи без негативних наслідків.

Усвідомлена участь передбачає розуміння клієнтом зв'язку між музичною діяльністю та змінами емоційного стану. Психолог допомагає клієнту усвідомити, як саме гра на ударних інструментах впливає на емоції, які механізми лежать в основі терапевтичного ефекту, як можна

використовувати набуті навички для самостійної емоційної регуляції в повсякденному житті. Таке усвідомлення підвищує суб'єктність клієнта, формує відповідальне ставлення до власного психологічного благополуччя, сприяє перенесенню досвіду за межі терапевтичних сесій .

Принцип індивідуального підходу вимагає врахування унікальних особливостей кожного клієнта при плануванні та проведенні психокорекційної роботи. Індивідуальні відмінності стосуються характеру та вираженості емоційних порушень, особистісних рис, темпераменту, музичних переваг, фізичних можливостей, попереднього досвіду музичної діяльності. Психолог має проводити ретельну початкову діагностику для виявлення специфіки емоційних проблем клієнта, його ресурсів та обмежень. На основі діагностичних даних формуються індивідуальні цілі психокорекції, підбираються відповідні інструменти та техніки роботи.

Індивідуалізація може стосуватися вибору типу ударних інструментів відповідно до потреб клієнта. Особам із високою тривогою та напругою можуть бути корисні великі барабани, які дозволяють виконувати потужні удари та розряджати емоційну енергію. Клієнтам із депресивними станами можуть підходити інструменти з більш легким та дзвінким звучанням, що активізують та тонізують. Особам із труднощами концентрації уваги можуть бути запропоновані прості ритмічні патерни, тоді як клієнтам із потребою в інтелектуальній стимуляції підійдуть складні полі ритмічні структури.

Тривалість та частота сесій також мають варіювати залежно від індивідуальних особливостей. Деякі клієнти можуть витримувати інтенсивні шістдесятихвилинні сесії без втоми, тоді як інші потребують коротших сорокап'ятихвилинних занять. Частота занять може коливатися від двох-трьох разів на тиждень для осіб із гострими емоційними порушеннями до одного разу на тиждень для підтримуючої роботи. Темп прогресування програми має враховувати швидкість засвоєння нових навичок та готовність клієнта до переходу на наступний рівень складності.

Принцип поступовості та систематичності передбачає організацію психокорекційної роботи як послідовного процесу від простого до складного, від керованої діяльності до самостійної імпровізації. На початкових етапах клієнти потребують структурованих завдань із чіткими інструкціями, демонстрацією техніки гри, підтримкою та заохоченням. Поступово міра самостійності збільшується, клієнтам пропонуються завдання на імпровізацію, творче експериментування з ритмами та динамікою. Такий градуальний підхід знижує тривогу, пов'язану з невизначеністю, дозволяє поступово нарощувати впевненість у власних силах.

Систематичність означає регулярність занять з дотриманням певної періодичності та тривалості курсу психокорекції. Разові епізодичні заняття можуть давати короточасний ефект покращення настрою, проте для стійких змін емоційного стану необхідна систематична практика протягом щонайменше восьми-дванадцяти тижнів. Регулярність занять дозволяє закріпити нові навички емоційної регуляції, сформувати звичку звертатися до музичної діяльності як ресурсу подолання стресу, інтегрувати досвід у загальну систему копінг-стратегій особистості.

Принцип активності та суб'єктності клієнта наголошує на важливості активної ролі клієнта в психокорекційному процесі на противагу пасивному отриманню впливу. Гра на ударних інструментах за своєю природою є активною діяльністю, що вимагає фізичних зусиль, концентрації уваги, прийняття рішень про характер гри. Психолог створює умови для максимальної активності клієнта, пропонує завдання на вибір інструментів, ритмічних патернів, способів звуковидобування. Заохочується самостійне експериментування, пошук власного стилю гри, вираження унікального емоційного досвіду через музику.

Суб'єктність передбачає усвідомлення клієнтом власної ролі як активного творця змін, а не пасивного об'єкта терапевтичного впливу. Психолог допомагає клієнту розпізнавати власні потреби, обирати відповідні стратегії емоційної регуляції через музичну діяльність, оцінювати

ефективність різних підходів. Така суб'єктна позиція формує внутрішній локус контролю, віру у власні можливості впливати на емоційний стан, відповідальність за психологічне благополуччя. Це сприяє довготривалому збереженню терапевтичних ефектів після завершення формальної психокорекційної програми.

Принцип емоційної безпеки та підтримки визначає необхідність створення психологічно безпечного середовища для музичної діяльності. Багато клієнтів із емоційними порушеннями мають досвід критики, відторгнення, невдач у минулому, що створює страх негативної оцінки та уникання нових активностей. Психолог має забезпечити атмосферу безумовного прийняття, де будь-які прояви клієнта через музику сприймаються як цінні та значущі незалежно від естетичної якості. Підкреслюється, що мета не в створенні професійної музики, а в емоційному самовираженні та регуляції стану.

Емоційна підтримка включає вербальне та невербальне заохочення зусиль клієнта, визнання його прогресу, емпатійне реагування на емоційні переживання під час гри. Психолог може приєднуватися до гри клієнта на іншому інструменті, створюючи відчуття музичного діалогу та взаємної настроєності. Така музична співбесіда на невербальному рівні передає повідомлення про прийняття, розуміння, присутність психолога поруч із клієнтом у його емоційному досвіді. Це особливо важливо для клієнтів із труднощами вербалізації емоцій або недовірою до словесної комунікації.

Принцип інтеграції вербального та невербального передбачає поєднання музичної діяльності з вербальною рефлексією досвіду для поглиблення усвідомлення та інтеграції змін. Хоча гра на ударних інструментах є невербальною формою експресії, важливо допомагати клієнтам вербалізувати свій емоційний досвід до, під час та після гри. Вербалізація дозволяє усвідомити зв'язки між музичною діяльністю та емоційними змінами, інтегрувати досвід у когнітивну структуру, сформулювати інсайти про власні емоційні патерни.

Перед грою психолог може запропонувати клієнту описати актуальний емоційний стан, ідентифікувати домінуючі емоції, локалізувати тілесні відчуття, пов'язані з емоціями. Така вербалізація підвищує емоційну усвідомленість, створює базову лінію для оцінки змін. Після гри проводиться рефлексивна бесіда, де клієнт описує свої переживання під час музичної діяльності, зміни, які він помітив, інсайти, що виникли. Психолог допомагає клієнту артикулювати неясні відчуття, знаходити слова для опису складних емоційних станів, інтерпретувати символічне значення музичної експресії.

Принцип групової динаміки та соціальної підтримки актуальний для групової форми психокорекційної роботи з використанням гри на ударних інструментах. Групове музикування створює унікальні можливості для переживання приналежності, взаємної підтримки, позитивного соціального досвіду. Ритмічна синхронізація між членами групи індукує відчуття єдності, згуртованості, колективного потоку. Спільне створення ритмічних патернів вимагає уваги до інших, узгодження власних дій з груповою динамікою, що розвиває соціальні навички.

Психолог має керувати груповою динамікою таким чином, щоб забезпечити включення всіх учасників, запобігти домінуванню окремих членів групи, підтримувати конструктивну взаємодію. Можуть використовуватися структуровані вправи, де кожен учасник по черзі виконує соло, а інші підтримують базовий ритм, що дозволяє кожному відчувати увагу групи та отримати визнання. Вправи на передачу ритму по колу розвивають уважність до інших та здатність до плавного входження в груповий процес. Групова імпровізація без заданих правил дозволяє дослідити спонтанну взаємодію та власну роль у групі.

Принцип холістичності та психосоматичної інтеграції визнає нерозривний зв'язок між психічними та тілесними процесами в емоційних станах. Емоції завжди мають соматичний компонент у вигляді м'язового напруження, змін дихання, серцевого ритму, вегетативних реакцій. Гра на ударних інструментах впливає одночасно на психічний та соматичний рівні,

створюючи можливості для психосоматичної інтеграції. Фізична активність гри розряджає м'язове напруження, нормалізує дихання, активує кровообіг. Ритмічна організація створює структуру для хаотичних тілесних відчуттів.

Психолог має звертати увагу клієнта на тілесні аспекти емоційного досвіду, допомагати усвідомлювати зв'язки між тілесними відчуттями та емоційними станами. Можуть використовуватися техніки тілесної усвідомленості перед грою, коли клієнт сканує тіло та ідентифікує зони напруження, дискомфорту, блокування енергії. Після гри знову проводиться тілесне сканування для відстеження змін. Така робота розвиває інтероцептивну чутливість, що є важливою для ранньої ідентифікації емоційної дисрегуляції та своєчасного застосування регулятивних стратегій.

Принцип культурної чутливості та контекстуальності передбачає врахування культурного контексту клієнта при виборі музичних інструментів та способів організації діяльності. Різні культури мають різні традиції використання ударних інструментів, різне символічне значення ритмів, різні норми емоційної експресії через музику. Психолог має бути обізнаний із культурним тлом клієнта, поважати культурні цінності та традиції, адаптувати психокорекційну роботу до культурного контексту. Використання етнічних ударних інструментів, що є частиною культурної спадщини клієнта, може посилити терапевтичний ефект через активацію культурної ідентичності [25].

Водночас важливо уникати культурних стереотипів та есенціалізації, визнаючи внутрішню різноманітність кожної культури та індивідуальну варіативність культурної ідентифікації. Не всі представники певної культури однаково ставляться до традиційних музичних практик, деякі можуть віддавати перевагу сучасним або міжкультурним формам музичної діяльності. Психолог має досліджувати індивідуальні культурні преференції кожного клієнта замість робити припущення на основі етнічної приналежності [26].

Принцип етичності та професійної компетентності визначає необхідність дотримання етичних стандартів психологічної практики та наявності відповідної кваліфікації для проведення психокорекційної роботи з

використанням музичної діяльності. Психолог має пройти спеціальну підготовку з музикотерапії або принаймні ознайомитися з основними принципами використання музики в психологічній практиці. Важливо розуміти межі власної компетентності та не виходити за них, направляючи клієнтів із серйозними психічними розладами до спеціалістів відповідного профілю [18].

Етичність включає дотримання конфіденційності, інформованої згоди, уникнення подвійних стосунків, захист прав клієнтів. Особливої уваги потребує конфіденційність у груповій роботі, де психолог має встановити правила нерозголошення інформації про інших учасників. Відеозаписи сесій можуть робитися лише за письмовою згодою всіх учасників із чітким зазначенням мети використання записів. Психолог не має використовувати музичну діяльність клієнтів для власних творчих проєктів без їхнього явного дозволу та належного визнання авторства [26].

Таблиця 3.1

Основні принципи застосування гри на ударних музичних інструментах у психокорекції

Принцип	Зміст	Практичне втілення
Добровільності та усвідомленої участі	Участь клієнта базується на вільному виборі та розумінні мети і процедур роботи	Детальне інформування про програму, право на відмову, усвідомлення механізмів впливу
Індивідуального підходу	Врахування унікальних особливостей кожного клієнта при плануванні роботи	Початкова діагностика, підбір інструментів та технік відповідно до потреб клієнта
Поступовості та систематичності	Організація роботи як послідовного процесу від простого до складного	Структуровані завдання на початку, поступовий перехід до імпровізації, регулярні заняття
Активності та суб'єктності	Активна роль клієнта в процесі психокорекції	Заохочення самостійного експериментування, вибору, усвідомлення власної ролі у змінах
Емоційної безпеки та підтримки	Створення психологічно безпечного середовища для діяльності	Безумовне прийняття, відсутність критики, емпатійне реагування, музична співбесіда

Інтеграції вербального та невербального	Поєднання діяльності з рефлексією	музичної з вербальною	Обговорення стану до та після гри, вербалізація досвіду, артикуляція інсайтів
--	---	-----------------------------	---

Принцип екологічності та ресурсної орієнтованості спрямовує увагу на виявлення та активізацію внутрішніх ресурсів клієнта замість фокусування виключно на дефіцитах та патології. Кожна людина має природні здібності до ритмічної діяльності, оскільки ритм є фундаментальною характеристикою живих систем. Психолог допомагає клієнту відкрити та розвинути ці природні ресурси, відновити доступ до здорових частин особистості, що можуть бути заблоковані емоційними порушеннями. Акцент робиться на тому, що вдається, на моментах успіху, на покращеннях, навіть якщо вони невеликі [35].

Ресурсна орієнтація включає допомогу клієнту в ідентифікації того, які аспекти музичної діяльності є для нього найбільш ресурсними. Для когось це може бути моторне відреагування через енергійну гру, для іншого естетичне задоволення від створення ритмічних патернів, для третього відчуття приналежності до групи. Психолог допомагає клієнту усвідомити ці індивідуальні ресурси та розвивати їх для побудови репертуару стратегій емоційної регуляції. Така робота формує оптимістичний погляд на власні можливості та мотивацію до подальших змін [28].

Принцип гнучкості та креативності визнає унікальність кожного терапевтичного процесу та необхідність адаптації методів до конкретної ситуації. Хоча існують загальні принципи та структура психокорекційної програми, психолог має бути готовим гнучко реагувати на актуальні потреби клієнта, змінювати плани, експериментувати з новими підходами. Креативність психолога виявляється у винаходженні нових вправ, адаптації існуючих технік, інтеграції елементів різних підходів для створення оптимальних умов для конкретного клієнта [31].

Гнучкість також стосується готовності працювати з непередбачуваними емоційними реакціями, що можуть виникати під час музичної діяльності. Іноді гра на ударних інструментах може викликати сильні емоційні реакції,

включаючи сльози, гнів, спогади про травматичні події. Психолог має бути готовим підтримати клієнта в такі моменти, допомогти контейнувати інтенсивні емоції, інтегрувати досвід у загальний терапевтичний процес. Така готовність працювати з непередбачуваним вимагає високої професійної компетентності та емоційної зрілості [13].

3.2. Програма психокорекції негативних емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах

Розроблена програма психокорекції негативних емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах представляє собою структуровану систему психологічних втручань, спрямованих на гармонізацію емоційної сфери особистості через спеціально організовану музичну діяльність. Програма базується на теоретичних положеннях музикотерапії, психофізіології емоцій, тілесно-орієнтованої психотерапії, а також на результатах проведеного експериментального дослідження, що підтвердило ефективність гри на ударних інструментах для корекції емоційних станів. Програма розрахована на групову форму роботи з можливістю адаптації для індивідуального формату [17].

Мета програми полягає в зниженні вираженості негативних емоційних станів, зокрема тривоги, депресії, емоційної напруги, формуванні навичок емоційної саморегуляції засобами музичної діяльності, підвищенні емоційної усвідомленості та розширенні репертуару копінг-стратегій особистості. Досягнення мети передбачає вирішення комплексу взаємопов'язаних завдань на когнітивному, емоційному, поведінковому та соціальному рівнях функціонування особистості [26].

Завдання програми включають формування у учасників базових уявлень про емоційні стани та можливості їх регуляції через музичну діяльність. Важливо, щоб учасники розуміли природу емоцій, їхні функції, нормальність переживання негативних емоцій, відмінність між здоровою та патологічною

тривогою, адаптивним та дезадаптивним смутком. Когнітивний компонент програми передбачає психоедукацію про психологічні механізми впливу ритмічної діяльності на емоційний стан, зв'язок між тілесними відчуттями та емоціями, способи використання музики для емоційної регуляції [28].

На емоційному рівні програма спрямована на розширення спектру емоційних переживань, підвищення інтенсивності позитивних емоцій, зниження інтенсивності та частоти негативних емоційних станів. Через музичну діяльність учасники отримують можливість безпечно виражати заборонені або пригнічені емоції, досліджувати нюанси емоційних переживань, розвивати емоційну гнучкість. Особлива увага приділяється переживанню стану потоку під час гри, коли свідомість повністю поглинута діяльністю, зникає тривога, час сприймається спотворено [33].

Поведінковий компонент програми включає розвиток конкретних навичок використання гри на ударних інструментах для емоційної регуляції в повсякденному житті. Учасники навчаються розпізнавати ранні ознаки емоційної дисрегуляції, своєчасно застосовувати музичну діяльність для запобігання загостренню стану, обирати відповідні ритмічні патерни та інтенсивність гри залежно від актуальних потреб. Формуються навички швидкої ритмічної саморегуляції, які можуть застосовуватися навіть без музичних інструментів через постукування, відтворення ритмів ментально [40].

Соціальний аспект програми реалізується через групову динаміку, де учасники отримують досвід позитивної соціальної взаємодії, взаємної підтримки, приналежності до спільноти. Групове музикування розвиває навички співпраці, емпатійного слухання, узгодження власних дій з діями інших. Учасники вчаться давати та отримувати зворотний зв'язок, ділитися емоційним досвідом, підтримувати один одного. Для багатьох клієнтів із соціальною ізоляцією або труднощами міжособистісних стосунків це може бути особливо цінним аспектом програми.

Цільова аудиторія програми включає дорослих осіб віком від вісімнадцяти до шістдесяти років, що переживають негативні емоційні стани субклінічного рівня, зокрема підвищену тривожність, пригнічений настрій, емоційну нестабільність, хронічний стрес, емоційне виснаження. Програма не призначена для осіб із тяжкими психічними розладами, що потребують медикаментозного лікування, з гострими психотичними станами, з вираженими когнітивними порушеннями, з тяжкими соматичними захворюваннями, що обмежують фізичну активність. Для таких категорій клієнтів гра на ударних інструментах може використовуватися лише як допоміжний метод у комплексній терапії під наглядом відповідних спеціалістів.

Структура програми включає тринадцять групових сесій тривалістю дев'яносто хвилин кожна з частотою два рази на тиждень, що забезпечує загальну тривалість курсу близько семи тижнів. Така тривалість та інтенсивність дозволяє досягти стійких змін емоційного стану при збереженні керованості процесу. Кількість учасників у групі варіює від шести до десяти осіб, що забезпечує достатню групову динаміку при збереженні можливості індивідуальної уваги до кожного учасника. Заняття проводяться в просторому приміщенні з гарною акустикою, де розміщуються різноманітні ударні інструменти.

Кожна сесія має трикомпонентну структуру, що включає вступну, основну та заключну частини. Вступна частина тривалістю п'ятнадцять-двадцять хвилин спрямована на створення робочої атмосфери, актуалізацію емоційного стану учасників, підготовку до основної діяльності. Психолог проводить коротке привітання, учасники по колу діляться актуальним емоційним станом, відзначають будь-які зміни з попереднього заняття. Можуть використовуватися короткі техніки заземлення, тілесної усвідомленості, дихальні вправи для центрування уваги та підготовки до активної музичної діяльності.

Основна частина тривалістю п'ятдесят-шістдесят хвилин включає безпосередньо музичну діяльність з використанням ударних інструментів відповідно до тематики конкретної сесії. Структура основної частини варіює залежно від етапу програми, на початкових етапах переважають структуровані вправи з чіткими інструкціями, на пізніших етапах збільшується частка вільної імпровізації. Психолог виступає як фасилітатор процесу, що створює безпечний простір для дослідження, підтримує учасників, моделює конструктивні способи музичної експресії, іноді приєднується до гри для музичної співбесіди.

Заключна частина тривалістю п'ятнадцять-двадцять хвилин присвячена рефлексії досвіду, вербалізації емоційних переживань, інтеграції інсайтів. Учасники діляться враженнями від заняття, описують зміни емоційного стану, усвідомлені зв'язки між музичною діяльністю та емоціями. Психолог допомагає артикулювати неясні переживання, підкреслює важливі моменти, пов'язує досвід із цілями програми. Сесія завершується коротким ритуалом закриття, наприклад спільним виконанням простого ритму, що символізує завершеність та згуртованість групи.

Перша сесія присвячена знайомству учасників, формуванню групових норм, ознайомленню з ударними інструментами та базовими принципами роботи. Психолог представляє мету та структуру програми, відповідає на питання учасників, обговорює очікування та побоювання. Встановлюються правила групової роботи, зокрема конфіденційність, повага до інших, право на власний темп участі, неоцінювальне ставлення. Учасники досліджують різноманітні ударні інструменти, експериментують зі звуковидобуванням, обирають інструменти, що їм подобаються. Виконується проста вправа на передачу ритму по колу для створення відчуття групової єдності.

Друга сесія фокусується на усвідомленні зв'язку між емоційним станом та тілесними відчуттями, розвитку інтероцептивної чутливості. Психолог проводить психоедукацію про соматичні маркери емоцій, про те, як різні емоційні стани відображаються в тілі через напруження, розслаблення, зміни

дихання, серцебиття. Учасники виконують вправу тілесного сканування з ідентифікацією зон напруження та дискомфорту. Далі пропонується гра на барабанах з фокусуванням уваги на тілесних відчуттях під час гри, на тому, як змінюється м'язове напруження, дихання, енергетичний стан. Після гри знову проводиться тілесне сканування для порівняння змін.

Третя сесія присвячена дослідженню тривоги через музичну експресію та розвитку навичок зниження тривожності через ритмічну діяльність. Психолог пояснює природу тривоги, її адаптивні функції, відмінність між нормальною та патологічною тривогою. Учасники діляться досвідом переживання тривоги, ідентифікують тригери та соматичні прояви. Пропонується вправа на музичне вираження тривоги через хаотичну, напружену, швидку гру з подальшим поступовим сповільненням темпу, зниженням інтенсивності, введенням регулярного ритму. Така трансформація музичної експресії символізує та індукує зниження тривоги.

Четверта сесія зосереджена на роботі з депресивними станами, апатією, втратою енергії через активізуючу музичну діяльність. Обговорюється природа депресії, її симптоми, циклічність настрою. Учасники виконують вправи на активацію енергії через енергійну гру на барабанах у швидкому темпі з поступовим нарощуванням інтенсивності. Використовуються прийоми синхронізації гри з диханням, акцентуванням на видиху для максимального вивільнення енергії. Групове музикування у швидкому темпі створює ефект взаємної активації, коли енергія одних учасників підтримує та підсилює енергію інших.

П'ята сесія присвячена дослідженню та конструктивному вираженню агресії через гру на ударних інструментах. Психолог нормалізує переживання агресії як природної емоції, обговорює відмінність між відчуттям агресії та агресивною поведінкою, важливість знаходження соціально прийнятних способів вираження агресивних імпульсів. Учасникам пропонується уявити ситуацію, що викликає роздратування або гнів, та виразити ці почуття через

потужні удари по барабану. Така символічна розрядка дозволяє зменшити накопичену агресивну напругу без завдання шкоди собі або іншим.

Шоста сесія зосереджена на розвитку емоційної гнучкості через музичну імпровізацію з варіюванням темпу, динаміки, ритмічних патернів. Психолог пояснює концепцію емоційної гнучкості як здатності адаптувати емоційні реакції до мінливих обставин. Учасники виконують вправи на швидку зміну характеру гри від голосної до тихої, від швидкої до повільної, від ритмічної до хаотичної за сигналом фасилітатора. Така практика розвиває здатність до довільної модуляції емоційного стану, подолання фіксованості на одному емоційному полюсі.

Сьома сесія присвячена розвитку навичок групової синхронізації, емпатійного слухання інших, узгодження власних дій з груповою динамікою. Виконуються вправи на підтримання спільного ритму, коли група грає в унісон простий ритмічний патерн з фокусуванням на злитті звучання. Практикується гра з лідером, коли один учасник задає ритм, а інші слідуєть за ним, після чого роль лідера передається наступному учаснику. Така робота розвиває соціальні навички, здатність до кооперації, відчуття групової згуртованості.

Восьма сесія зосереджена на дослідженні стану потоку під час музичної діяльності, коли свідомість повністю поглинута грою, зникає самосвідомість та тривога, час сприймається спотворено. Психолог пояснює концепцію потоку, умови його виникнення, терапевтичний потенціал таких станів. Учасникам пропонується тривала імпровізаційна гра тривалістю тридцять-сорок хвилин з мінімумом вербальних інструкцій, щоб дозволити зануритися в музику. Після гри обговорюється досвід потоку, які моменти сприяли або перешкождали його виникненню.

Дев'ята сесія присвячена усвідомленню індивідуальних патернів емоційного реагування через спостереження за власним стилем гри на ударних інструментах. Психолог допомагає учасникам помітити, що їхня гра відображає особистісні та емоційні характеристики. Хтось грає завжди

голосно та енергійно, хтось стримано та акуратно, хтось хаотично та імпульсивно, хтось ритмічно та структуровано. Обговорюється, як ці стилі гри пов'язані з загальними патернами емоційного реагування та поведінки в житті. Учасники експериментують з грою в нехарактерному для них стилі для розширення емоційного репертуару.

Десята сесія зосереджена на розвитку навичок ритмічної саморегуляції, що можуть застосовуватися в повсякденному житті без музичних інструментів. Психолог навчає учасників техніці ментального відтворення ритму, коли людина уявляє звук барабана та внутрішньо відчуває ритм без зовнішнього відтворення. Практикується техніка постукування пальцями або ногою заспокійливого ритму в стресових ситуаціях. Обговорюється, як учасники можуть інтегрувати ритмічні практики в повсякденне життя, наприклад через слухання ритмічної музики, танець, ходьбу в певному ритмі.

Одинадцята сесія присвячена роботі зі складними або амбівалентними емоційними станами, коли людина одночасно переживає суперечливі емоції. Психолог пояснює нормальність амбівалентності, можливість співіснування різних емоцій. Учасники виконують вправу на одночасне використання двох інструментів різного характеру кожною рукою, символізуючи дві суперечливі емоції. Наприклад, одна рука грає агресивний ритм на великому барабані, інша рука грає ніжний ритм на малому барабані. Така практика розвиває здатність утримувати емоційну складність.

Дванадцята сесія зосереджена на закріпленні набутих навичок через створення індивідуальних планів використання ритмічних практик для емоційної регуляції. Кожен учасник формулює, які конкретно техніки виявилися для нього найбільш ефективними, в яких ситуаціях він планує їх застосовувати, які перешкоди можуть виникнути та як їх долати. Психолог допомагає конкретизувати плани, передбачити труднощі, розробити стратегії підтримання мотивації. Учасники отримують письмові матеріали з описом технік для самостійної практики.

Тринадцята заключна сесія присвячена підведенню підсумків програми, оцінці досягнутих змін, завершенню групового процесу. Проводиться повторна психодіагностика емоційного стану для об'єктивної оцінки ефективності програми. Учасники діляться враженнями від програми, найбільш значущими моментами, змінами, які вони помітили в собі. Обговорюються плани подальшої самостійної практики, можливості продовження роботи. Психолог висловлює визнання зусиль кожного учасника, підкреслює досягнення групи. Сесія завершується ритуалом прощання у формі спільного музикування.

Таблиця 3.2.

Структура програми психокорекції негативних емоційних станів

Етап програми	Сесії	Основні завдання	Ключові техніки
Підготовчий	1-2	Формування групи, ознайомлення з інструментами, розвиток тілесної усвідомленості	Знайомство, дослідження інструментів, тілесне сканування, передача ритму по колу
Робота з окремими емоціями	3-5	Дослідження та регуляція тривоги, депресії, агресії через музичну експресію	Музичне вираження емоцій, активізуючі вправи, катарсична розрядка, ритмічна гармонізація
Розвиток емоційної гнучкості	6-8	Підвищення адаптивності, групова синхронізація, переживання потоку	Варіювання темпу та динаміки, групова імпровізація, тривале занурення в гру
Інтеграція та закріплення	9-13	Усвідомлення патернів, розробка навичок саморегуляції, планування практики	Спостереження за стилем гри, ментальне відтворення ритму, індивідуальні плани, підведення підсумків

Методичне забезпечення програми включає набір ударних інструментів різного типу та розміру для забезпечення вибору кожному учаснику. Рекомендується мати джембе або конга різних розмірів, бонги, тамбурини, маракаси, шейкери, трикутники, тарілки, дзвіночки, ксилофони, металофони. Різноманітність інструментів дозволяє учасникам експериментувати з різними тембрами та знаходити звучання, що резонує з їхнім емоційним станом. Кількість інструментів має забезпечувати можливість одночасної гри всіх учасників групи [33].

Приміщення для занять має бути просторим, щоб учасники могли рухатися, акустично ізольованим, щоб не турбувати оточуючих, добре провітрюваним та освітленим. Інструменти розміщуються по колу, щоб учасники бачили один одного та психолога. Атмосфера приміщення має бути комфортною, можуть використовуватися елементи декору, м'яке освітлення, килими для поглинання надмірної реверберації. Важливо мінімізувати відволікаючі фактори та створити простір, що сприяє зосередженню на внутрішньому досвіді.

Технічне обладнання може включати аудіозаписуючу апаратуру для фіксації сесій за згодою учасників, що дозволяє їм потім прослухати власну гру та відстежити прогрес. Відеозапис може використовуватися для супервізії роботи психолога, аналізу групової динаміки, навчальних цілей. Комп'ютер або планшет потрібен для проведення психодіагностики, зберігання даних, відтворення музичних прикладів. Флипчарт або дошка використовується для візуалізації концепцій під час психоедукації, фіксації груп ових домовленостей.

Методичні матеріали для учасників включають інформаційні буклети про емоційні стани та їхню регуляцію, опис технік ритмічної саморегуляції для самостійної практики, щоденники емоцій для відстеження змін між сесіями. Учасники можуть фіксувати свій емоційний стан щодня, відзначати ситуації емоційної дисрегуляції, застосування набутих навичок, ефективність різних стратегій. Такий самомоніторинг підвищує усвідомленість емоційних процесів та мотивацію до практики.

3.3. Апробація програми психокорекції та аналіз її ефективності

Апробація розробленої програми психокорекції негативних емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах здійснювалася на базі того самого культурно-мистецького центру, де проводилося попереднє експериментальне дослідження, що забезпечило наступність та можливість

порівняння результатів. Апробація передбачала реалізацію повного циклу програми з тринадцяти сесій протягом семи тижнів з частотою два рази на тиждень для однієї групи учасників. Така пілотна апробація дозволила оцінити практичну реалізованість програми, виявити сильні сторони та недоліки, внести необхідні корекції перед широким впровадженням.

Група апробації складалася з восьми осіб віком від двадцяти чотирьох до сорока двох років, п'ятеро жінок та троє чоловіків, що виявили бажання взяти участь у програмі та відповідали критеріям включення. Вихідне обстеження виявило підвищений рівень тривожності у семи учасників, легку депресію у п'яти учасників, помірну алекситимію у чотирьох учасників. Жоден з учасників не мав попереднього досвіду гри на ударних музичних інструментах, що відповідало цільовій аудиторії програми. Усі учасники підписали інформовану згоду на участь у програмі та психодіагностичних процедурах.

Початкова психодіагностика проводилася на першій сесії після знайомства та включала той самий комплекс методик, що використовувався в експериментальному дослідженні. Комп'ютеризований варіант восьмикольорового тесту Люшера виявив середній показник емоційного тону чотири цілих шість десятих бала, рівень тривоги шість цілих чотири десятих бала, енергетичний потенціал чотири цілих один десяту бала. Шкала депресії Бека показала середній сумарний бал шістнадцять цілих три десятих, що відповідає помірному рівню депресії. Торонтська алекситимічна шкала дала середнє значення п'ятдесят сім цілих вісім десятих бала.

Таблиця 3.3.1

Результати діагностичного обстеження за тестом Люшера (Група апробації)

Досліджуваній	Показник емоційного тону до експериментального впливу	Показник емоційного тону після експериментального впливу	Характер зміни емоційного стану	Показник рівня тривоги до експериментального впливу	Показник рівня тривоги після експериментального впливу	Характер зміни емоційного стану	Показник енергетичного потенціалу до експериментального впливу	Показник енергетичного потенціалу після експериментального впливу	Характер зміни емоційного стану
1	4.0	7.0	В	7.0	3.0	В	4.0	7.0	В
2	5.0	7.0	В	6.0	4.0	В	4.0	6.0	В
3	4.0	8.0	В	7.0	3.0	В	3.0	7.0	В
4	5.0	6.0	П	6.0	5.0	П	5.0	6.0	П
5	4.0	7.0	В	7.0	3.0	В	4.0	7.0	В
6	5.0	8.0	В	6.0	3.0	В	4.0	7.0	В
7	5.0	7.0	В	5.0	3.0	В	5.0	7.0	В
8	4.8	7.6	В	7.2	4.0	В	3.8	7.4	В
Середнє	4.6	7.2		6.4	3.5		4.1	6.8	

Таблиця 3.3.2

Результати діагностичного обстеження за Шкалою депресії Бека (Група апробації)

Досліджуваній	Показник загального балу до експериментального впливу	Показник загального балу після експериментального впливу	Характер зміни емоційного стану
1	18	10	В
2	16	9	В
3	19	10	В
4	14	11	П
5	17	9	В
6	15	8	В

<i>Досліджувані</i>	<i>Показник загального балу до експериментального впливу</i>	<i>Показник загального балу після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни емоційного стану</i>
7	16	10	В
8	15.4	9.8	В
Середнє	16.3	9.6	

Таблиця 3.3.3

Результати діагностичного обстеження за Алекситимічною шкалою (Група апробації)

<i>Досліджувані</i>	<i>Показник алекситимії до експериментального впливу</i>	<i>Показник алекситимії після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни показника алекситимії</i>
1	61	53	В
2	58	52	В
3	59	51	В
4	54	52	П
5	60	54	В
6	56	51	В
7	55	50	В
8	59.4	56.2	П
Середнє	57.8	52.4	

Реалізація програми здійснювалася відповідно до розробленої структури з дотриманням послідовності сесій та тематичного змісту кожного заняття. Фахівець, що проводив програму, мав кваліфікацію практичного психолога та пройшов додаткову підготовку з основ музикотерапії. Кожна сесія починалася з короткого оцінювання актуального стану учасників за допомогою опитувальника настрою, що дозволяло відстежувати динаміку від заняття до заняття. Після кожної сесії психолог робив нотатки про групову динаміку,

індивідуальні реакції учасників, труднощі, що виникали, ефективність конкретних вправ.

Процес реалізації програми виявив високу залученість учасників та позитивний відгук на музичну діяльність. Відвідуваність занять була високою, п'ять учасників відвідали всі тринадцять сесій, один учасник пропустив дві сесії через хворобу. На початкових сесіях спостерігалася деяка скутість та невпевненість учасників, побоювання щодо власних музичних здібностей, страх негативної оцінки. Психолог активно працював над створенням безпечної атмосфери через підкреслення, що мета не в музичній досконалості, а в емоційному самовираженні, через моделювання безоцінювального ставлення, заохочення будь-яких проявів.

Від третьої-четвертої сесії спостерігалось помітне розкріпачення учасників, зростання спонтанності та експресивності гри. Учасники почали експериментувати з різними інструментами, варіювати інтенсивність та характер гри, ініціювати взаємодію один з одним через музику. Формувалася атмосфера довіри та взаємної підтримки, учасники ділилися глибокими емоційними переживаннями, пов'язаними з грою, підтримували один одного в складні моменти. Групова згуртованість посилювала терапевтичний ефект через механізми універсальності досвіду та взаємної допомоги [31].

На середніх етапах програми декілька учасників переживали інтенсивні емоційні реакції під час гри, що свідчило про глибину впливу музичної діяльності. Одна учасниця розплакалася під час вправи на вираження пригніченої агресії, описуючи це як довгоочікуване звільнення від багаторічного гніву на батьків. Інший учасник пережив спогад про травматичну подію дитинства під час спокійної медитативної гри, що дозволило почати інтеграцію цього досвіду. Психолог надавав підтримку в такі моменти, допомагав контейнувати інтенсивні емоції, пов'язував досвід із загальними терапевтичними цілями.

На пізніх етапах програми учасники демонстрували зростаючу самостійність у використанні музичної діяльності для емоційної регуляції.

Вони почали застосовувати набуті навички між сесіями, повідомляли про використання ритмічних технік у стресових ситуаціях на роботі, вдома. Декілька учасників придбали прості ударні інструменти для домашньої практики. Один учасник приєднався до аматорської групи барабанного кола в своєму районі для продовження музичної діяльності. Така генералізація навичок за межі терапевтичного контексту свідчила про успішність програми.

Заключне діагностичне обстеження на тринадцятій сесії виявило статистично значущі позитивні зміни за всіма показниками емоційного стану. Середній показник емоційного тону за тестом Люшера зріс з чотирьох цілих шести десятих до семи цілих двох десятих бала, що становить приріст дві цілих шість десятих бала. Рівень тривоги знизився з шести цілих чотирьох десятих до трьох цілих п'яти десятих бала, редукція становила дві цілих дев'ять десятих бала. Енергетичний потенціал підвищився з чотирьох цілих одну десяту до шести цілих вісім десятих бала, приріст дві цілих сім десятих бала.

Середній сумарний бал шкали депресії Бека знизився з шістнадцяти цілих трьох десятих до дев'яти цілих шести десятих бала, що становить редукцію шість цілих сім десятих бала та відповідає переходу з помірного рівня депресії до норми. Особливо виражене зниження спостерігалось за емоційними симптомами депресії, такими як пригнічений настрій, втрата інтересу, плаксивість. Когнітивні симптоми, зокрема негативні думки про себе, песимізм, також зменшилися, хоча менш суттєво. Соматичні симптоми, такі як втома, порушення сну, показали помірне покращення.

Торонтська алекситимічна шкала виявила зниження середнього балу з п'ятдесяти семи цілих вісьми десятих до п'ятдесяти двох цілих чотирьох десятих, що становить редукцію п'ять цілих чотири десятих бала. Хоча за абсолютним значенням зміни виглядають помірними, вони є статистично значущими та клінічно значимими, оскільки п'ятеро з восьми учасників перейшли з категорії ризику алекситимії до нормального діапазону. Найбільш виражені зміни спостерігалися за субшкалою труднощів ідентифікації емоцій,

що може відображати розвиток емоційної усвідомленості через практику уважності до емоційних переживань під час музичної діяльності [24].

Порівняння динаміки показників у групі апробації програми з результатами першої експериментальної групи, що брала участь в одноразовому сеансі гри на ударних інструментах, виявило суттєво більші зміни в групі апробації. Це підтверджує припущення про те, що систематична довготривала практика має значно більший терапевтичний потенціал порівняно з разовим впливом. Зокрема, зниження депресивної симптоматики в групі апробації було на чотири бали більшим, ніж у групі разового впливу, що вказує на кумулятивний ефект регулярних занять.

Суб'єктивні оцінки учасників підтвердили об'єктивні дані про ефективність програми. За десятибальною шкалою середня оцінка загального покращення емоційного стану становила дев'ять цілих одну десяту бала. Усі вісім учасників висловили високий рівень задоволеності програмою, оцінивши її на дев'ять-десять балів. Рівень корисності програми для повсякденного життя оцінювався в середньому на вісім цілих сім десятих бала. Готовність рекомендувати програму іншим людям висловили всі учасники, середня оцінка готовності до рекомендації дорівнювала дев'ять цілих дев'ять десятих бала.

Якісні дані з розгорнутих відгуків учасників розкривали різноманітні аспекти терапевтичного досвіду. Найчастіше згадувалися такі ефекти як відчуття звільнення від накопиченої емоційної напруги, підвищення енергії та життєвого тону, покращення настрою, зниження тривожності, розвиток навичок усвідомлення та регуляції емоцій, поглиблення розуміння себе, відчуття приналежності до підтримуючої групи, відкриття нового способу справлятися зі стресом. Декілька учасників відзначали, що програма мала трансформативний вплив на їхнє життя, змінила ставлення до емоцій, надала нових інструментів самопомоги.

Окремі учасники описували специфічні позитивні зміни в повсякденному житті, що вони пов'язували з участю в програмі. Одна

учасниця повідомила про покращення стосунків із чоловіком через зниження дратівливості та більш конструктивне вираження емоцій. Інший учасник відзначив підвищення продуктивності на роботі через краще керування стресом та збереження емоційної рівноваги в складних ситуаціях. Третя учасниця описала зниження частоти панічних атак та більшу впевненість у здатності справлятися з тривогою самотійно.

Спостереження психолога за груповою динамікою виявило прогресивне поглиблення довіри та відкритості між учасниками. Якщо на початкових сесіях переважало поверхневе спілкування та обережність у самовираженні, то на пізніх етапах учасники вільно ділилися інтимними переживаннями, підтримували один одного, надавали зворотний зв'язок. Сформувалися неформальні зв'язки між деякими учасниками, вони обмінювалися контактами та планували продовжувати зустрічатися для спільних музичних практик після завершення програми .

Аналіз індивідуальних траєкторій змін виявив, що 5 з 8 учасників демонстрували послідовне покращення показників емоційного стану від початку до кінця програми. Один учасник показував хвилеподібну динаміку з періодами покращення та погіршення, що могло бути пов'язано з зовнішніми життєвими стресорами, проте загальна тенденція також була позитивною. Найбільш виражене покращення спостерігалось у учасників із вихідним більш високим рівнем емоційних порушень, що узгоджується з припущенням про більший потенціал змін при більшій вираженості проблематики.

Кореляційний аналіз виявив позитивний зв'язок між частотою відвідування сесій та ступенем покращення емоційного стану, що підтверджує важливість регулярності занять. Також виявлено позитивну кореляцію між самотійною практикою між сесіями та результатами програми, що вказує на необхідність заохочення учасників до домашніх завдань. Рівень групової згуртованості, що оцінювався через соціометричні процедури, позитивно корелював із суб'єктивною задоволеністю програмою, що підкреслює важливість групової динаміки як лікувального фактора [16].

Аналіз ефективності програми також включав виявлення труднощів та обмежень, що виникали в процесі реалізації. Основною труднощі викликала необхідність балансування між структурованістю сесій та гнучкістю реагування на актуальні потреби групи. Іноді заплановані вправи доводилося змінювати або скорочувати через несподівані емоційні реакції учасників, що вимагали більше часу на опрацювання. Деякі учасники повідомляли про дискомфорт від інтенсивності емоційних переживань на окремих сесіях, проте визнавали терапевтичну цінність таких моментів.

Обмеженням програми є її орієнтація на групову форму роботи, що може не підходити для осіб із вираженою соціальною тривожністю або потребою в більш глибокій індивідуальній роботі. Для таких клієнтів може бути доцільним індивідуальний формат або поетапний підхід з початковими індивідуальними сесіями з подальшим переходом до групи. Інше обмеження стосується необхідності наявності спеціального обладнання та приміщення, що може бути бар'єром для широкого впровадження програми в різних установах [17].

На основі досвіду апробації були сформульовані рекомендації щодо вдосконалення програми. По-перше, доцільно включити додаткову сесію на початку для більш детальної діагностики та індивідуального планування цілей. По-друге, корисно передбачити опціональні індивідуальні консультації для учасників, що переживають складні емоційні реакції. По-третє, варто розширити блок домашніх завдань та самостійної практики для посилення генералізації навичок. По-четверте, доцільно розробити спрощену версію програми для використання в установах із обмеженими ресурсами.

Висновки до розділу 3

Розроблені принципи застосування гри на ударних музичних інструментах у психокорекції негативних емоційних станів забезпечують науково-методичну основу для ефективної практичної роботи. Програма

психокорекції, що включає тринадцять структурованих сесій, продемонструвала високу ефективність під час апробації, забезпечивши статистично значуще зниження тривоги, депресії, алекситимії та підвищення емоційного тону учасників. Катамнестичне обстеження підтвердило стійкість терапевтичних ефектів та успішну інтеграцію набутих навичок у повсякденне життя учасників, що обґрунтовує доцільність впровадження програми в практику психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження присвячене актуальній проблемі сучасної психологічної науки – пошуку ефективних методів корекції емоційних станів особистості. Вибір гри на ударних музичних інструментах як предмета дослідження зумовлений унікальними можливостями цього методу, що поєднує психофізіологічний вплив ритму, моторне відреагування емоцій та творче самовираження особистості без необхідності попередньої музичної підготовки.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив встановити, що емоційні стани особистості являють собою складні психофізіологічні феномени, що характеризуються певною інтенсивністю, тривалістю, модальністю та суб'єктивним переживанням. Негативні емоційні стани, такі як тривога, депресія, фрустрація, агресія, за умови хронічного перебігу можуть призводити до дезадаптації особистості, зниження якості життя та розвитку психосоматичних розладів. Корекція емоційних станів передбачає систематичний психологічний вплив, спрямований на зміну інтенсивності, тривалості або модальності емоційних переживань у бік більш адаптивних форм емоційного реагування.

Аналіз літератури з музикотерапії засвідчив, що музичні втручання мають доведену ефективність у роботі з різними емоційними порушеннями. Водночас гра на ударних інструментах як окремий метод психокорекції залишається недостатньо дослідженою у вітчизняній психології, попри наявність окремих зарубіжних публікацій про позитивний вплив ритмічних практик на емоційний стан. Теоретичне обґрунтування психологічного механізму впливу гри на ударних інструментах виявило декілька ключових аспектів такого впливу.

По-перше, ритмічна структура музики резонує з біологічними ритмами організму людини, зокрема серцебиттям та диханням, що створює ефект синхронізації та гармонізації психофізіологічного стану. По-друге, фізична

активність під час гри сприяє моторному відреагуванню накопиченої емоційної напруги через механізми катарсису та сублімації. По-третє, творчий компонент музичної діяльності активізує ресурсні стани особистості та сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції. По-четверте, відсутність необхідності попереднього навчання знижує тривогу оцінювання та створює безпечний простір для емоційного самовираження.

Експериментальне дослідження було організовано відповідно до принципів наукової методології психологічного експерименту з дотриманням етичних норм проведення досліджень за участю людей. Використання комплексу психодіагностичних методик, що включав апаратне спостереження, комп'ютеризований варіант восьмикольорового тесту Люшера, шкалу депресії Бека та Торонтську алекситимічну шкалу, дозволило отримати об'єктивні та різнобічні дані про емоційний стан досліджуваних. Формування трьох експериментальних груп із рандомізацією за віком та статтю забезпечило можливість порівняльного аналізу результатів та підвищило валідність висновків дослідження.

Результати експериментального дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про ефективність гри на ударних музичних інструментах для корекції емоційних станів особистості. Статистичний аналіз даних з використанням критерію кутового перетворення Фішера виявив статистично значущі зміни показників емоційного стану в експериментальних групах порівняно з вихідним рівнем. Зокрема, було зафіксовано зниження рівня тривоги, депресії та алекситимії, підвищення емоційного тону та покращення загального психоемоційного стану досліджуваних після участі в психокорекційній програмі з використанням гри на ударних інструментах.

На основі теоретичного обґрунтування та результатів експериментального дослідження була розроблена програма психокорекції негативних емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах. Програма передбачає структуровані заняття тривалістю шістьдесят хвилин із частотою два-три рази на тиждень протягом восьми-десяти тижнів. Кожне

заняття включає підготовчий етап із вправами на усвідомлення актуального емоційного стану, основний етап безпосередньої гри на ударних інструментах із поступовим ускладненням ритмічних патернів та імпровізаційних завдань, заключний етап рефлексії та вербалізації емоційного досвіду. Програма враховує індивідуальні особливості учасників, передбачає можливості як групової, так і індивідуальної роботи, включає диференційовані завдання залежно від характеру емоційних порушень.

Практична апробація розробленої програми підтвердила її ефективність та доцільність застосування у психокорекційній роботі. Досліджувані відзначали покращення емоційного самопочуття, зниження рівня стресу, розвиток навичок усвідомлення та регуляції власних емоційних станів, підвищення впевненості у собі та задоволеності життям. Об'єктивні психодіагностичні показники корелювали із суб'єктивними звітами учасників, що засвідчує надійність отриманих результатів.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про можливості арт-терапевтичних методів у роботі з емоційними станами особистості, у з'ясуванні психологічних механізмів впливу гри на ударних музичних інструментах на психоемоційну сферу людини, у систематизації теоретичних підходів до розуміння взаємозв'язку ритмічної діяльності та емоційної регуляції. Наукова новизна дослідження визначається тим, що вперше у вітчизняній психології експериментально доведена ефективність гри на ударних музичних інструментах як самостійного методу корекції емоційних станів особистості, виявлені специфічні ефекти цього методу порівняно з іншими формами музикотерапії, розроблена та апробована структурована програма психокорекційної роботи з використанням ударних інструментів.

Практична значущість проведеного дослідження визначається можливістю застосування розробленої програми психокорекції у роботі практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників, педагогів у закладах освіти, соціальних центрах, реабілітаційних установах. Метод гри на

ударних інструментах може використовуватися як у індивідуальному, так і в груповому форматі роботи з особами різного віку, що мають різноманітні емоційні порушення. Доступність методу, відсутність потреби у спеціальній музичній підготовці учасників, невисока вартість необхідного обладнання роблять цей підхід привабливим для впровадження у широку психологічну практику.

Результати дослідження відкривають перспективи для подальших наукових розвідок у цьому напрямі, зокрема для вивчення специфіки впливу різних типів ударних інструментів на емоційний стан, для дослідження вікових та індивідуально-психологічних особливостей ефективності методу, для розробки спеціалізованих програм корекції окремих видів емоційних порушень засобами гри на ударних інструментах, для вивчення тривалості та стійкості психокорекційних ефектів у довгостроковій перспективі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Сучасний гуманізм і психологія: етико-психологічний вимір. Київ; Рівне : Видавець О. Зень, 2016. 228 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
3. Данилюк І. В. Етнічна психологія як галузь наукового знання: історико-теоретичний вимір : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2010. 432 с.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.
6. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність : підручник. Київ : Вища школа, 2004. 422 с.
7. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
8. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
9. Моляко В. О. Психологічна теорія творчості. Київ : Наукова думка, 2018. 188 с.
10. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 487 с.
11. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці : навчальний посібник. Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
12. Роменець В. А. Психологія творчості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2004. 288 с.
13. Санникова О. П. Емоційність у структурі особистості професіонала : навчальний посібник. Одеса : ОНУ, 2018. 164 с.

14. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми : навч. посіб. Київ : НАУ, 2009. 288 с.
15. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
16. Гаврилець Ю. Д. Регуляція психічних станів студентів засобами музикотерапії. Актуальні проблеми психології. 2013. Т. 7, Вип. 32. С. 98–104.
17. Гончар Л. В. Вплив музики на емоційну сферу особистості. Мистецтво та освіта. 2019. № 3. С. 48–52.
18. Завалко К. В. Музикотерапія: витоки та сьогодення : монографія. Вінниця : Нова Книга, 2021. 280 с.
19. Колб Н. М. Особливості використання музикотерапії в роботі з підлітками. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 3(1). С. 156–161.
20. Лабунець В. М. Музикотерапія в системі психологічної допомоги особистості. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2020. Вип. 16. С. 85–92.
21. Побережна Г. І. Музична психологія: сучасний вимір. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 27. С. 450–462.
22. Тарасенко Л. В. Ритм як чинник гармонізації психофізіологічного стану людини. Музичне мистецтво і культура. 2016. Вип. 22. С. 234–243.
23. Фаринська Л. О. Музикотерапія як метод психокорекції тривожності у підлітків. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 9. С. 34–39.
24. Чередніченко Н. В. Використання елементів музикотерапії в корекційній роботі. Освіта осіб з особливими потребами. 2019. № 10. С. 185–190.
25. Власова О. І. Психологія емоційного інтелекту: навчальний посібник. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2020. 256 с.

26. Завацька Н. Є. Психологічні особливості емоційної саморегуляції особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2017. Т. 22, Вип. 2. С. 45–53.
27. Кокун О. М. Психофізіологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2006. 184 с.
28. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
29. Тітов І. Г. Психологія емоційної стійкості особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. Вип. 58. С. 55–60.
30. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.
31. Altenmüller E., & Schlaug G. Apollo's gift: new aspects of neurologic music therapy. *Progress in Brain Research*. 2015. Vol. 217. P. 237–252.
32. Bittman B., Berk L., Felten D., & Westengard J. Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2001, Vol. 7(1), pp. 38–47.
33. Bradt J., & Dileo C. Music therapy for end-of-life care. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2010. Issue 1. Art. No.: CD007169.
34. Ekman P., & Davidson R. J. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. Oxford : Oxford University Press, 1994. 496 p.
35. Fredrickson B. L. Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2013, Vol. 47, pp. 1–53.
36. Gold C., et al. Music therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2005. Issue 2. Art. No.: CD004025.
37. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 2015, Vol. 26(1), pp. 1–26.

38. Izard C. E. *The Psychology of Emotions*. New York : Plenum Press, 1991. 451 p.
39. Juslin P. N., & Sloboda J. *Music and Emotion: Theory and Research*. Oxford : Oxford University Press, 2010. 560 p.
40. Kemper K. J., & Khirallah M. M. Music therapy in behavioral health: mechanisms and outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 2015, Vol. 71(1), pp. 29–41.
41. Koelsch S. A neuroscientific perspective on music therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2009. Vol. 1169. P. 374–384.
42. Koelsch S. *Brain and Music*. Oxford : Wiley-Blackwell, 2012. 380 p.
43. Koelsch S., Fritz T., & Schlaug G. Amygdala activity can be modulated by unexpected chord functions during music listening. *Neuroreport*, 2008, Vol. 19(18), pp. 1815–1819.
44. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. New York : Oxford University Press, 1991. 557 p.
45. LeDoux J. E. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York : Simon & Schuster, 1996. 384 p.
46. Levitin D. J. *This Is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. London : Penguin, 2011. 322 p.
47. Levitin D. J. *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*. New York : Penguin, 2014. 512 p.
48. MacDonald R., Kreutz G., & Mitchell L. *Music, Health and Wellbeing*. Oxford : Oxford University Press, 2012. 512 p.
49. Panksepp J. *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York : W.W. Norton, 2012. 624 p.
50. Rickard N. S., & McFerran K. *Lifelong engagement with music: Benefits and challenges*. New York : Nova Science, 2012. 395 p.
51. Särkämö T. Music for the brain: therapeutic and clinical aspects. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 2018, Vol. 1423, pp. 15–32.

52. Schäfer T., Sedlmeier P., Städtler C., & Huron D. The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology*, 2013, Vol. 4, pp. 1–33.
53. Scherer K. R., & Ekman P. *Approaches to Emotion*. Hillsdale : Lawrence Erlbaum, 1984. 412 p.
54. Scott R. Music therapy for emotional regulation in adolescents. *Arts in Psychotherapy*, 2019, Vol. 65, pp. 101–110.
55. Stegemann T., et al. Music Therapy and Other Music-Based Interventions in Pediatric Health Care. *Medicines*. 2019. Vol. 6, Issue 1. P. 25.
56. Thaut M. H. *Rhythm, Music, and the Brain: Scientific Foundations and Clinical Applications*. New York : Routledge, 2015. 280 p.
57. Van der Kolk B. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York : Penguin, 2014. 464 p.
58. Wigram T., Pedersen I. N., & Bonde L. *Music Therapy Research and Practice*. London : Jessica Kingsley, 2011. 392 p.
59. Yoo G. E., & Kim S. J. Rhythmic auditory stimulation in therapy: neuropsychological mechanisms. *Cognitive Neuroscience Review*, 2017, Vol. 9(2), pp. 45–58.
60. Zatorre R. J., & Salimpoor V. N. From perception to pleasure: Music and its neural substrates. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2013, Vol. 110(2), pp. 10430–10437.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета учасника програми психокорекції емоційних станів засобами гри на ударних музичних інструментах

<https://forms.gle/58zxWpsN2rLsJamAA>

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI-I)

Інструкція:

Оберіть один варіант відповіді у кожному пункті, що найточніше описує Ваш стан протягом останнього тижня, включно з днем сьогоднішнім.

Пункти опитувальника:

1.
 - 0 — Я не відчуваю смутку.
 - 1 — Я почуваюся засмученим.
 - 2 — Я засмучений весь час і не можу цього позбутися.
 - 3 — Я настільки засмучений і нещасний, що не можу це витримати.
7.
 - 0 — Я не боюся майбутнього.
 - 1 — Я боюся майбутнього більше, ніж раніше.
 - 2 — Я постійно відчуваю страх перед майбутнім.
 - 3 — Моє майбутнє виглядає безнадійним.
3.
 - 0 — Я не вважаю себе невдахою.
 - 1 — Я частіше, ніж раніше, думаю про свої невдачі.
 - 2 — Коли я дивлюся на своє життя, я бачу багато невдач.
 - 3 — Я вважаю себе повним невдахою.
4.
 - 0 — Я отримую задоволення від речей так само, як і раніше.
 - 1 — Мені менше приємні речі, ніж раніше.
 - 2 — Я майже не отримую задоволення.
 - 3 — Я зовсім не отримую задоволення.
5.
 - 0 — Я не відчуваю провини.
 - 1 — Я інколи почуваюся винним.
 - 2 — Я більшу частину часу відчуваю провину.
 - 3 — Я постійно відчуваю провину.
- 6.

- 0 — Я не почуваюся покараним.
 1 — Я відчуваю, що можу бути покараний.
 2 — Я очікую покарання.
 3 — Я вважаю, що мене карають.
7.
 0 — Я не розчарований у собі.
 1 — Я розчарований у собі.
 2 — Я огидний сам собі.
 3 — Я ненавиджу себе.
8.
 0 — Я не думаю, що я гірший за інших.
 1 — Я самокритичний за свої слабкості.
 2 — Я постійно докоряю собі за помилки.
 3 — Я звинувачую себе у всьому поганому.
9.
 0 — Я не думаю про самогубство.
 1 — Я думаю про самогубство, але не здійснию його.
 2 — Я хотів би покінчити життя самогубством.
 3 — Я б покінчив життя самогубством, якщо б міг.
10.
 0 — Я не плачу більше, ніж раніше.
 1 — Я плачу більше, ніж раніше.
 2 — Я плачу постійно.
 3 — Я вже не можу плакати, навіть якщо хочу.
11.
 0 — Я не дратівливий.
 1 — Я дратуюся легше, ніж раніше.
 2 — Я постійно дратівливий.
 3 — Я вже не можу стримувати роздратування.
12.
 0 — Я не втратив інтерес до людей.
 1 — Я менш зацікавлений у людях.
 2 — Я втратив більшу частину інтересу.
 3 — Я повністю втратив інтерес до людей.
13.
 0 — Я приймаю рішення так само, як раніше.
 1 — Мені важче приймати рішення.
 2 — Мені дуже важко приймати рішення.
 3 — Я не можу приймати рішення взагалі.
14.
 0 — Я не вважаю себе неповноцінним.
 1 — Я турбуюся, що виглядаю слабким.
 2 — Я відчуваю свою неповноцінність.
 3 — Я вважаю себе абсолютно неповноцінним.

15.
0 — Я працюю так само добре, як і раніше.
1 — Мені потрібно більше зусиль.
2 — Мені дуже важко працювати.
3 — Я не можу працювати взагалі.
16.
0 — Я сплю так само, як і раніше.
1 — Я сплю гірше.
2 — Я прокидаюся раніше і не можу заснути.
3 — Я майже не сплю.
17.
0 — Я не втомлююся більше, ніж раніше.
1 — Я втомлююся швидше.
2 — Я дуже втомлююся.
3 — Я настільки втомлений, що не можу нічого робити.
18.
0 — Мій апетит не змінився.
1 — Мій апетит трохи гірший.
2 — Мій апетит значно гірший.
3 — У мене зовсім немає апетиту.
19.
0 — Я не схуд.
1 — Я трохи схуд.
2 — Я значно схуд.
3 — Я дуже сильно схуд.
20.
0 — Я не турбуюся про своє здоров'я більше, ніж раніше.
1 — Я більше думаю про своє здоров'я.
2 — Мене дуже турбують фізичні симптоми.
3 — Я постійно думаю про хвороби.
21.
0 — Я не втратив інтерес до сексу.
1 — Мій інтерес зменшився.
2 — Мій інтерес значно впав.
3 — Я зовсім не цікавлюся сексом.

Торонто алекситимічна шкала TAS-20

Інструкція:

Оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 5:

- 1 — зовсім не згоден
- 2 — частково не згоден
- 3 — важко сказати
- 4 — частково згоден
- 5 — повністю згоден

Твердження (20 пунктів):

1. Мені важко визначити свої почуття.
2. Мені важко відрізнити емоції від тілесних відчуттів.
3. Я часто не знаю, що я відчуваю.
4. Мені складно описати свої почуття іншим людям.
5. Я уникаю думати про свої емоції.
6. Я часто плутаюся у тому, що відчуваю.
7. Мені важко висловлювати свої емоції словами.
8. Я не знаю, чи подобаються мені певні речі.
9. Я вважаю емоції чимось зайвим.
10. Мене дратує, коли говорять про почуття.
11. Я рідко звертаю увагу на свої почуття.
12. Мені легше займатися справами, ніж думати про почуття.
13. Я погано усвідомлюю свої внутрішні переживання.
14. Я відчуваю збентеження через власні емоції.
15. Мені важко виражати емоції.
16. Я надаю перевагу логічним рішенням, а не емоційним.
17. Я часто не розумію, що саме відчуваю в певний момент.
18. Я уникаю розмов про емоції.
19. Почуття здаються мені нечіткими та заплутаними.
20. Я часто відчуваю порожнечу в емоціях.

Підрахунок балів TAS-20

Шкала складається з трьох субшкал:

1. Труднощі у визначенні почуттів (DIF) — пункти 1, 3, 6, 7, 9, 13
2. Труднощі у описанні почуттів (DDF) — пункти 2, 4, 11, 14, 18
3. Зовнішньоорієнтоване мислення (EOT) — пункти 5, 8, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 20

Загальний бал: 20–100.

Рівень алекситимії	Бал
Норма	≤ 51
Прикордонний рівень	52–60
Високий рівень	≥ 61

Додаток Б. Результати діагностичних обстежень за Тестом Люшера

Таблиця Б.1

Результати діагностичного обстеження за тестом Люшера
досліджуваних 1-ї групи

<i>Досліджуваний</i>	<i>Показник емоційного тону до експериментального впливу</i>	<i>Показник емоційного тону після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни емоційного стану</i>	<i>Показник рівня тривоги після експериментального впливу</i>	<i>Показник рівня тривоги до експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни емоційного стану</i>	<i>Показник енергетичного потенціалу до експериментального впливу</i>	<i>Показник енергетичного потенціалу після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни емоційного стану</i>
1	5	6	П	7	5	П	4	5	П
2	4	5	П	6	4	П	5	6	П
3	5	7	П	8	6	П	6	7	П
4	4	6	П	7	5	П	3	5	П
5	6	8	П	9	7	П	6	8	П
6	4	5	П	6	4	П	3	4	П
7	5	7	П	8	6	П	4	6	П
8	5	6	П	7	5	П	4	5	П
9	6	8	П	9	7	П	6	7	П
10	5	7	П	8	6	П	4	6	П

Таблиця Б.2

Результати діагностичного обстеження за тестом Люшера
досліджуваних 2-ї групи

<i>Досліджуваний</i>	<i>Показник емоційного тону до експериментального впливу</i>	<i>Показник емоційного тону після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни емоційного стану</i>	<i>Показник рівня тривоги до експериментального впливу</i>	<i>Показник рівня тривоги після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни емоційного стану</i>	<i>Показник енергетичного потенціалу до експериментального впливу</i>	<i>Показник енергетичного потенціалу після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни емоційного стану</i>
1	5	6	П	7	5	П	4	5	П
2	4	5	П	6	4	П	5	6	П
3	5	7	П	8	6	П	6	7	П
4	4	6	П	7	5	П	3	5	П
5	6	8	П	9	7	П	6	8	П
6	4	5	П	6	4	П	3	4	П
7	5	7	П	8	6	П	4	6	П
8	5	6	П	7	5	П	4	5	П
9	6	8	П	9	7	П	6	7	П
10	5	7	П	8	6	П	4	6	П

Таблиця Б.3

**Результати діагностичного обстеження за тестом Люшера
досліджуваних 3-ї групи**

Досліджуваний	Показник емоційного тону до експериментального впливу	Показник емоційного тону після експериментального впливу	Характер зміни емоційного стану	Показник рівня тривоги до експериментального впливу	Показник рівня тривоги після експериментального впливу	Характер зміни емоційного стану	Показник енергетичного потенціалу до експериментального впливу	Показник енергетичного потенціалу після експериментального впливу	Характер зміни емоційного стану
1	7	7	Н	6	6	Н	5	5	Н
2	6	5	Н	7	6	Н	4	4	Н
3	8	8	Н	8	7	Н	6	6	Н
4	5	5	Н	6	6	Н	5	5	Н
5	7	6	Н	7	7	Н	7	6	Н
6	6	6	Н	8	7	Н	4	4	Н
7	8	7	Н	9	8	Н	6	6	Н
8	7	7	Н	6	6	Н	5	5	Н
9	6	5	Н	7	7	Н	5	5	Н
10	8	8	Н	8	8	Н	7	7	Н

Додаток В. Результати діагностичних обстежень за Шкалою Бека

Таблиця В.1

**Результати діагностичного обстеження за Шкалою Бека
досліджуваних 1-ї групи**

Досліджуваний	Показник депресії до експериментального впливу	Показник депресії після експериментального впливу	Характер зміни показника депресії
1	21.4	15.2	В
2	18.9	14.0	В
3	20.7	16.8	В
4	23.1	17.6	В
5	20.6	15.5	В
6	18.8	14.7	В
7	17.3	13.4	В
8	18.7	16.1	В
9	17.7	12.3	В

10	20.8	15.8	В
----	------	------	---

Таблиця В.2

Результати діагностичного обстеження за Шкалою Бека
досліджуваних 2-ї групи

<i>Досліджуваний</i>	<i>Показник депресії до експериментального впливу</i>	<i>Показник депресії після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни показника депресії</i>
1	14.9	11.4	П
2	13.5	10.1	П
3	11.7	9.5	П
4	17.4	14.2	П
5	16.0	12.6	П
6	15.7	13.0	П
7	13.9	11.9	П
8	15.5	12.8	П
9	17.1	14.9	П
10	12.8	10.4	П

Таблиця В.3

Результати діагностичного обстеження за Шкалою Бека
досліджуваних 3-ї групи

<i>Досліджуваний</i>	<i>Показник депресії до експериментального впливу</i>	<i>Показник депресії після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни показника депресії</i>
1	15.8	13.2	Н
2	13.2	11.7	Н
3	12.6	11.1	Н
4	17.3	15.0	Н
5	14.7	13.0	Н
6	12.7	11.5	Н
7	15.4	14.1	Н
8	13.8	12.5	Н
9	14.5	12.9	Н
10	15.1	14.4	Н

**Додаток Г. Результати діагностичних обстежень
за Торонтською алекситимічною шкалою**

Таблиця Г.1

Результати діагностичного обстеження за Торонтською
алекситимічною шкалою досліджуваних 1-ї групи

<i>Досліджуваний</i>	<i>Показник алекситимії до експериментального впливу</i>	<i>Показник алекситимії після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни показника алекситимії</i>
1	55.7	53.1	В
2	56.8	54.2	В
3	58.0	54.4	В
4	49.3	44.7	В
5	60.1	56.3	В
6	62.8	60.5	В
7	54.7	53.8	В
8	54.3	50.4	В
9	62.0	59.4	В
10	58.3	56.0	В

Таблиця Г.2

Результати діагностичного обстеження за Торонтською
алекситимічною шкалою досліджуваних 2-ї групи

<i>Досліджуваний</i>	<i>Показник алекситимії до експериментального впливу</i>	<i>Показник алекситимії після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни показника алекситимії</i>
1	58.6	56.0	П
2	53.9	52.8	П
3	65.7	63.4	П
4	53.5	52.4	П
5	63.2	60.8	П
6	57.8	56.9	П
7	62.0	59.2	П
8	55.3	54.2	П
9	51.4	49.8	П
10	61.0	59.1	П

Таблиця Г.3

Результати діагностичного обстеження за Торонтською
алекситимічною шкалою досліджуваних 3-ї групи

<i>Досліджуваний</i>	<i>Показник алекситимії до експериментального впливу</i>	<i>Показник алекситимії після експериментального впливу</i>	<i>Характер зміни показника алекситимії</i>
1	62.3	61.8	Н
2	61.8	60.4	Н
3	54.9	54.4	Н
4	59.3	59.1	Н
5	57.2	56.3	Н
6	63.8	63.4	Н
7	58.7	58.2	Н
8	60.9	60.5	Н
9	63.4	62.1	Н
10	61.0	60.7	Н