

- практ. конф. студентів та молодих вчених. Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. С. 117–118. URL: <http://dSPACE.zsmu.edu.ua/handle/123456789/16503> (дата звернення: 18.04.2025 р.)
3. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми: Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/84763/1/Yakushchenko_doslidzhennia.pdf (дата звернення: 16.05.2025 р.)
 4. Boers E., Afzali M. H., Newton N., Concord P. Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatrics*. 2019. № 173 (9). P. 853–859. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>
 5. Brooks S. Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*. 2015. № 46. P. 26–37.
 6. Friedman T. L. *The World is Flat: A Brief History of the Twenty-first Century*. Farrar, Straus and Giroux, 2005. 488 p.
 7. Pantic I., Damjanovic A., Todorovic J., Topalovic D., et al. Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*. 2012. № 24 (1). P. 90–93.
 8. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*. 2017. № 6. P. 3–17.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ МУЗИКОТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ

Міненко О. О.

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)*

o.o.minenko@cuspu.edu.ua

Переживання кризових ситуацій як соціального, так і індивідуального масштабу, актуалізує потребу у різноманітних формах, методах, технологіях надання психологічної допомоги. Одним із таких потужних і ефективних методів є музикотерапія. Музика впливає на психіку і організм людини на всіх рівнях: фізіологічному, психофізіологічному, емоційному, когнітивному, поведінковому. Тому музикотерапія є одним з актуальних і ефективних, і одночасно досить простим і доступним методом психологічної допомоги в умовах воєнного конфлікту.

Мета даної статті полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні використання музики як засобу психологічної допомоги.

В науковій літературі музикотерапія розглядається як психотерапевтичний метод, що застосовує музику в якості засобу лікувального впливу на психіку та організм людини. Вплив музики на емоційну сферу особистості у вітчизняній науці досліджували

О. Антонова-Турченко, В. Драганчук, О. Дробот, Л. Кузьмінська, С. Нечай, Г. Побережна, Н. Савельєва-Кулик, К. Щедролосоєва тощо. Серед основних психологічних механізмів психокорекційного впливу музикотерапії переважно виділяють: катарсис; емоційну розрядку; регулювання емоційного стану; засвоєння нових способів емоційної експресії; підвищення соціальної активності [1].

З метою емпіричного дослідження впливу музики на емоційний стан особистості нами разом з Пушкаренко А. було впроваджено психокорекційні заняття регулювання психоемоційного стану особистості в умовах воєнного конфлікту засобами музикотерапії. Для діагностики психоемоційних станів було використано методику самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса.

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса» до прослуховування музичних творів представлений на *рис. 1*.

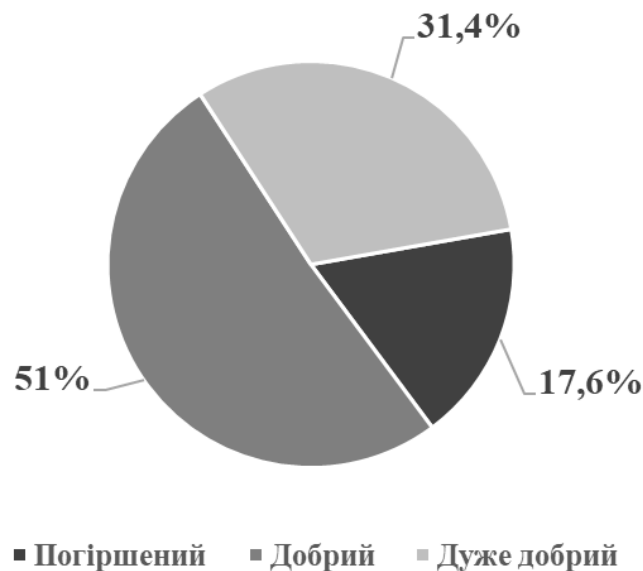


Рис. 1. Аналіз результатів за методикою «Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса» до прослуховування музичних творів

Отримані дані свідчать про те, що 17,6% респондентів мають погіршений емоційний стан, 51% гарний і 31,4% дуже гарний емоційний стан. Отже, більшість респондентів мають гарний і дуже гарний емоційний стан. Але приблизно п'ята частина досліджуваних мають погіршений емоційний стан і, відповідно, потребують психокорекційного втручання.

Аналіз результатів за методикою «Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса» після прослуховування музичних творів представлено на *рис. 2*.

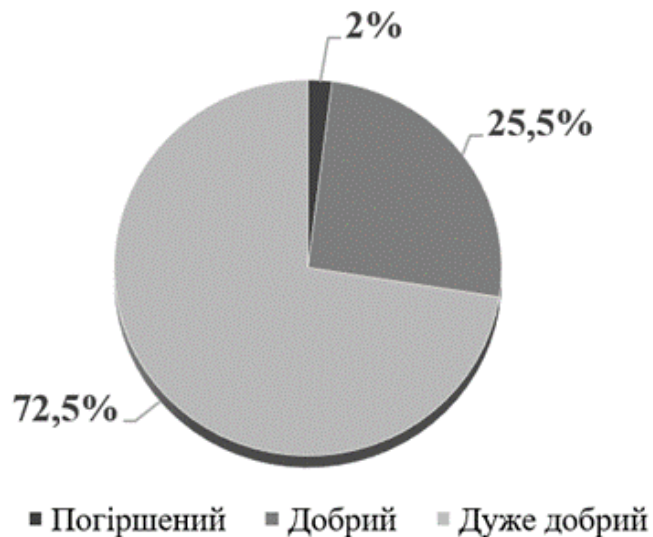


Рис. 2. Аналіз результатів за методикою «Самооцінка емоційного стану Уессмана-Рікса» після прослуховування музичних творів

За даними дослідження, 2% респондентів мають погіршений емоційний стан, 25,5% гарний, 72,5% дуже гарний.

Отже, аналіз отриманих в результаті діагностики змін дозволяє зробити висновок, що після психокорекційного заняття регулювання психоемоційного стану особистості в умовах воєнного конфлікту засобами музикотерапії кількість досліджуваних з погіршеним емоційним станом зменшилась на 15,6%; кількість досліджуваних з гарним емоційним станом зменшилась вдвічі, на 25%; в той же час кількість досліджуваних з дуже гарним емоційним станом збільшилась більше, ніж вдвічі – на 41%. Отримані дані свідчать про позитивний вплив музики на психоемоційний стан особистості.

Музика є потужним засобом впливу на всі аспекти психіки: емоційний, когнітивний, психофізіологічний. Емпірично доведений позитивний вплив музики на емоційні стани особистості відкриває можливості для впровадження музикотерапії в процес психологічної допомоги, що є особливо актуальним в умовах воєнного конфлікту.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гельбак А. М. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами : навч.-метод. посіб. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2019. 50 с.