

7. Обмежена кількість досліджень щодо набуття навичок з використанням сучасних VR-пристроїв.

Технології VR значно трансформували різні галузі психології, включаючи оцінку, навчання, дослідження та корекції. Однак більшість висновків базується на експериментах з обмеженою вибіркою та в контрольованих умовах. Тому існує потреба в стандартизованому дизайні, методології й даних для оцінки ефективності VR у різних підгалузях психології. Подальша робота над особистісними факторами, валідацією конструктів та психометричними властивостями VR може підвищити ефективність застосування VR у психології.

О. Костюніна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕЦЕПТОРНОЇ МУЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЇ ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

О. Kostyunina

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF RECEPTOR MUSIC THERAPY AS A FACTOR IN PSYCHOLOGY OF RECOVERY IN WAR CONDITIONS

Роздуми над темами, означеними в конференції, надали поштовх знайти відповіді на низку актуальних питань: чи є актуальною музикотерапія у період воєнного стану? Як вплинуть воєнний стан і музикотерапія на наші душі? Нами було проаналізовано низку досліджень, які вивчали вплив музичної діяльності на здоров'я та ментальне благополуччя. Доцільним здається почати дослідження-подорож із першоджерел, а саме з есе З. Фрейда «Тлінність» (*Vergänglichkeit*).

Ця робота має філософський сенс як *performance* психічної реставрації посеред світової катастрофи, відзначаючи поза часом певний феномен «тлінності» як глобальну людську ситуацію. З. Фрейд наголошує, що наслідки війни згубні не тільки для природи та матеріальної культури. Війна вражає особистість. І йдеться як про безпосередніх учасників подій, так і про тих, кого вони, здавалося б, не торкнулися. Війна руйнує такі нематеріальні, але від цього не менш важливі феномени людського життя, як гордість досягненнями культури, повага до її носіїв, позбавляє науку передумов її об'єктивності. Отже, постає питання для психологів, філософів: чи можна сформулювати правдоподібну концепцію здорового повернення таким чином, щоби вона була доступною для широкого спектру людей? З метою відповіді на це питання нами було проведено метааналіз досліджень, що вивчають психосоціальні механізми впливу музики на ментальне благополуччя, яка зазвичай включається до інтервенцій чи дослідницьких проєктів. Розглядалась наступна музична діяльність: рецептивне прослуховування музики; гра на музичних інструментах; груповий спів; написання пісень, композиція та імпровізація; рух та танець тощо. Пріоритетними маркерами виділено показники здоров'я: симптоми й поведінка, що корелюють зі поняттям «здоров'я». Вторинні фактори описували психосоціальні процеси (збудження, настрої, соціальні зв'язки, фізична активація/розслаблення, когнітивні функції та ідентичність). Отже, отримані висновки: по-перше: виявлено теоретичну перспективу, що поєднує емоційний вимір, принцип емоційної конгруентності та вимір занурення в музику та благополуччя, тобто має сенс включати прослуховування музики для покращення ментального самопочуття та запобігання або зменшення стресових станів; по-друге, доведено, що додаткова

музична терапія значно покращила загальний стан, загальні симптоми та якість життя й нівелювала симптоми депресії (CNKI, PubMed, EMBASE, Cochrane Library, PsycINFO, Web of Science, Psychology and Behavioral Sciences Collection та Medline); по-третє, виявлено, що спільне, рецептивне та цілеспрямоване прослуховування музики: покращило соціальні зв'язки й настрій у людей похилого віку та пацієнтів лікарень, знизило збудження та покращило поставу, рухи та самопочуття людей з деменцією, покращило когнітивне здоров'я та благополуччя у школярів, людей похилого віку та людей з легкими черепно-мозковими травмами в результаті впливу на рухові, когнітивні та соціальні процеси тощо.

Отже, проведений теоретичний огляд та метааналіз надає докази та підґрунтя для подальшого розвитку напрямку музичної психотерапії — як інструменту психоемоційного впливу, подолання невротичних порушень та забезпечення особистісного зростання. Спираючись на отримані теоретичні данні, було проведено емпіричне дослідження особистісних характеристик досліджуваних в стані афективно-емоційного переживання. В експерименті сукупно взяли участь 62 учасники (free audience). Середній вік досліджуваних становив 32 роки. Гендерний склад: жінки — 86%, чоловіки — 14%. Сімейний статус: родина військовослужбовця — 62 особи. Дослідження здійснювалося відповідно до етичних принципів досліджень із залученням людини як їхнього суб'єкта Гельсінської Декларації (Declaration of Helsinki). Залучено методики: State-Trait Anxiety Inventory, STAI; ейдетико-асоціативний метод (EAM), поєднаний з підходом рецептивної музичної терапії (receptive music therapy, RMT). Додатково враховувалися закономірності впливу ладу і темпу музики. Оскільки музичний вплив видається багатокomпонентним та зачіпає різні рівні психічної організації, то доцільно визначити його вплив на загальну активність і довільну поведінку досліджуваних. Це набуває особливого сенсу для осіб з емоційною дисрегуляцією, в стані хронічного стресу, ПТСР, схильних до спонтанних, слабо контрольованих афективних реакцій. Окремо надаємо стислий опис методу ЕАМ з залученням техніки RMT. Ідея RMT полягає в тому щоб проаналізувати синергію візуально/аудіального музичного твору. ЕАМ виконується в стані умиротворіння, на самоті з вільними нотатками слів-асоціацій у наданому шаблоні.

Наукова новизна RMT полягає в наступному: цілеспрямоване виконання запропонованих вправ, під музику, поєднане з візуальним образом, надає інформацію про особливості емоційних переживань як постійно присутнього психічного ресурсу особистості; спонтанний асоціативний ряд дозволяє виявити актуальний емоційний досвід осіб, що брали участь в експерименті; створені образи, їх деталізація відображають спрямованість взаємодії особи із зовнішнім світом і ступінь інтеграції її емоційного та комунікативного досвіду. Коментарі до асоціацій вказують на усвідомленість і розуміння досліджуваними емоцій та емоційних станів, пережитих під час музичного впливу.

З метою ілюстрації афективного змісту було запропоновано: радісний, життєствердний, оптимістичний характер твору «Маленька нічна серенада» передає емоцію радості (В. Моцарт); повільний темп і мінорне забарвлення у творі «Адажіо» Т. Альбоні виражають сум, смуток, зневіру і скорботу; напружено-драматичний, схвильований, пристрасний характер у фіналі сонати № 14 Л. Бетховена значною

мірою відповідає емоції гніву; споглядальний, урівноважений, умиротворений емоційний фон музики «Ранок» Е. Гріга співзвучний спокою.

Статистичне опрацювання результатів RMT проведено із застосуванням програми SPSS Statistics. Після проведення RMT більшість досліджуваних відзначили зниження рівня особистісної й ситуативної тривожності та покращення психоемоційного стану. Кількість осіб з високим рівнем особистісної тривожності зменшилася з 57% до 38%, а ситуативної — з 62% до 45% (див. таблицю 1).

Табл. 1

**Узагальнені показники динаміки рівня тривожності
до і після проведення RMT**

№	Показники	До...	Після...	U-критерій Манна– Уїтні	Рівень значущості
1.	Ситуативна тривожність (STAI)	62	44	16,5	$p < 0,01$
2.	Особистісна тривожність (STAI)	57	36	29,4	$p < 0,05$
3.	Смуток	2,4	0,6	37	$p < 0,05$
4.	Гнів	3	1,1	64,5	$p < 0,05$
5.	Радість	3,4	4,7	58,8	$p < 0,05$
6.	Спокій	3,12	4,6	37,3	$p < 0,05$

Отже, певна позитивна динаміка відзначена відносно «радості» та «спокою» побічно свідчить про зниження психічного напруження в досліджуваних. Проведення RMT також стимулювало в групі зміцнення взаємозв'язків «Стосунки з чоловіком/партнером» та «Кохання» ($r = 0,48$; $p < 0,01$), тобто розроблені вправи потенційно мають вплив на особистісні характеристики. Отже, ми довели: RMT — тренінг з прийомами музичної психотерапії позитивно впливає на психоемоційне відновлення у виділеній групі.

Практична значущість полягає в тому, що отримані результати можуть бути застосовані: в навчальних програмах, арттерапевтичних програмах; тренінгах, центрах соціально-психологічної допомоги тощо.

О. Баженов, А. Гангур

**НОСТАЛЬГІЧНІ ПЕРЕЖИВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ
ЯК ЧАСТИНА СТРАТЕГІЙ АКУЛЬТУРАЦІЇ ПРИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННІ**

O. Bazhenov, A. Gangur

**NOSTALGIC EXPERIENCES OF UKRAINIAN MIGRANTS
AS A PART OF ACCULTURATION STRATEGIES IN THE EMPLOYMENT**

Пошуки кращої долі серед населення українського суспільства та думки про можливий виїзд за кордон й працевлаштування особливо загострюються під час військових дій. Часом вони набувають невиправданого «синдемічного» поширення серед верств, що найбільш вразливі до зламів у суспільстві (жінок з малими дітьми), і несуть в собі певні психологічні риси переживання стресу, які вже неодноразово були досліджені. Особливу увагу дослідників психології вимушених та невимушених,