

Конкурсна програма “Культура під час війни”, ЛОТ 3. Культурний Штурм, Проект № 8CUW31-02868, “Вібрації відновлення. Оркестр для реабілітації”.

ЗВІТ ПСИХОЛОГА **за результатами проєкту “Вібрації відновлення.** **Оркестр для реабілітації”**

Серія з п'яти музично-психологічних концертів була проведена у Військово-клінічному медичному центрі Північного регіону, м. Харків, загальна кількість глядачів склала 142 людини. Події відбувалися у будівлі клубу де були присутні військовослужбовці у процесі лікування та відновлення, медичний персонал та відвідувачі. Формат подій поєднував живе виконання музичних творів оркестром зі структурованим психологічним супроводом, спрямованим на підтримку емоційної регуляції, безпеки та інтеграції переживань.

Проєкт став продовженням системної роботи з психоемоційною підтримкою військових, які проходять лікування або реабілітацію. Концерти проводилися в умовах максимально близького контакту з аудиторією, із можливістю проживати музику разом, у спільному полі уваги. Така форма сприяла підвищенню відчуття включеності, людяності та присутності, що є критично важливим у період відновлення після бойових дій та медичних втручань.

Співпраця з адміністрацією шпиталю та медичними фахівцями дала можливість забезпечити травмоінформовану організацію простору: повага до індивідуальних меж, добровільність включення у процес, можливість відступу, дозвіл на емоції, відсутність оцінювання реакцій.

Цілі та очікуваний вплив

Загальна мета проєкту Сприяти відновленню емоційного та тілесного контакту із собою у військових та пацієнтів шпиталю через безпечне та структуроване проживання музичних переживань у груповому середовищі.

Конкретні завдання:

1. Зменшення психоемоційної напруги, що часто супроводжує фізичне відновлення, біль та постстресові стани.
2. Повернення здатності відчувати і розпізнавати власні емоції, зниженої через хронічне напруження або дисоціативні механізми.
3. Посилення відчуття опори та приналежності, яке є ключовим фактором стабілізації у кризових та травматичних умовах.
4. Формування безпечного простору, де можлива вразливість без ризику.
5. Підтримка групової єдності, довіри і міжлюдського тепла - через спільне переживання музики без слів.

Очікуваний вплив

Психологічна дія концертів передбачала рух по емоційній хвилі, яка відображає природний цикл відновлення:

Відкриття → *Катарсис* → *Інтеграція* → *Стабілізація*

- **Відкриття** - м'яке вмикання чутливості та емоційного контакту.
- **Катарсис** - безпечне емоційне вивільнення у супроводі музики і групи.
- **Інтеграція** - поступове вирівнювання та укладання відчуттів.
- **Стабілізація** - тепле повернення до себе, заспокоєння та збирання внутрішньої опори.

Результати показали, що саме така побудова програми дозволила учасникам переживати навіть інтенсивні емоції без перевантаження, з можливістю завершити концерт у стані спокою, зібраності і тепла - що і є основним терапевтичним ефектом.

Метод аналітичної оцінки впливу

Загальний підхід

Для оцінки впливу музично-психологічних концертів застосовано змішану модель збору даних, яка поєднує:

1. кількісні дані (емоційні реакції, зафіксовані під час прослуховування),
2. якісні дані (вербальна рефлексія та невербальні прояви учасників),
3. спостереження за поведінкою та тілесно-емоційною динамікою в групі.

Такий підхід дозволив оцінити не лише сам факт емоційного реагування, але і структуру та глибину переживань, а також те, як саме музика впливала на емоційний стан слухачів у динаміці події.

Фіксація емоцій у реальному часі (QR-додаток)

Перед початком концерту учасникам пропонували відсканувати QR-код, що відкривав спеціально створений додаток для реєстрації емоційних реакцій під час виконання кожного твору.

У додатку було доступно 6 категорій емоційних відгуків:

Реакція	Емоційний вектор
Приємно зворушений	м'яке розкриття, тепла емоційність
Спокійний	заспокоєння, вирівнювання дихання
У захваті	піднесення, внутрішня сила й світло
Почуваю радість	легкість, жвавість, життєвість

Занепокоєний	емоційний рух без завершення, активація
Сумно	торкання пам'яті, втрати, осмислення болю

Цей інструмент дозволив отримати прямі реакції, не спотворені пам'яттю чи соціальною бажаністю, що є критично важливим при роботі з військовими та пацієнтами у стані відновлення.

Анкетування після концерту

Після завершення концерту учасникам пропонували заповнити коротку постподієву анкету та прийняти участь у групах рефлексії, які допомагали:

- зафіксувати зміни внутрішнього стану («до» та «після»),
- виявити емоційні образи та асоціації, що виникли під час прослуховування,
- визначити що учасники забирають із собою з цього досвіду.

Питання були відкритими, теплими та ненав'язливими - відповіді дозволяли учаснику озвучити власний сенс, не бути «об'єктом вимірювання», а стати співавтором процесу відновлення.

Група рефлексії та ресурсні МАК-карти

Одразу після концерту відбувалася коротка група рефлексії з використанням метафоричних асоціативних карт (МАК). На столі були розкладені карти з різними образами; кожен учасник міг вільно обрати ту, що відгукувалася його стану після прослуховування та забрати з собою, як нагадування-місток про свій стан.

Учасники ділилися:

- що саме їх зачепило,
- який спогад або почуття піднялося,
- що вони хочуть «забрати з собою».

Цей етап виконував функції:

- інтеграції емоційного досвіду,
- нормалізації переживань,
- підтримки взаємної присутності й тепла у групі.

Жодного аналізу чи інтерпретації вибору карт не здійснювалося - тільки слухання та прийняття.

Спостереження за невербальними реакціями

Під час концертів велося ненав'язливе спостереження за невербальною динамікою групи.

Фіксувалися:

- зміни дихання (з глибоких коротких → повільніших і рівних),
- розслаблення м'язової напруги,
- поява контакту очима,
- сльози як м'яке вивільнення переживання,
- спонтанні обійми між побратимами,
- підспівування або легке похитування в такт,
- а також тихий сон у декого як маркер глибокого розслаблення нервової системи.

У глядачів реакції були різними, але в групі поступово формувалася єдина хвиля, стан спільності і теплоти, що є важливою ознакою відновлення почуття безпеки.

Аналітичні показники

Для кількісного аналізу використано два основні показники:

Показник	Що вимірює	Значення
Інтенсивність	кількість емоційних реакцій на твір	показує «силу» групового відгуку
Ентропія (H)	різноманітність емоційних реакцій	показує «глибину та індивідуальність» переживань

Поєднання цих двох кривих дозволило нам визначити, що концерти формували психологічно безпечну і природну емоційну динаміку:

Відкриття → Катарсис → Інтеграція → Стабілізація

Основні результати та аналіз емоційної динаміки

Загальна динаміка стану аудиторії

На початку концерту у більшості учасників спостерігався підвищений рівень внутрішньої напруги, характерної для періоду реабілітації після бойового та медичного навантаження. Ця напруга поєднувала в собі втому, захисну зібраність, обмеження у прояві почуттів та звичку “тримати себе в руках”.

У процесі слухання перших композицій учасники переходили до стану тихої внутрішньої присутності: погляди ставали м'якшими, дихання - рівнішим, зникала м'язова фіксація у шиї та плечах.

Це свідчить про зниження гіперпильності і повернення відчуття базової безпеки.

У середині програми спостерігався пік емоційної активації: з'являлися сльози, поглиблювалося дихання, виникали обійми між побратимами та подяки один одному жестом чи поглядом. Цей момент можна інтерпретувати як катарсис - природне, нефорсоване емоційне вивільнення. Завершення концерту дало ефект збирання, тепла та інтеграції: обличчя учасників ставали "м'якшими", було більше спокійного зорового контакту, дотиків і легких усмішок. Деякі слухачі спали м'яким сном - це маркер відновлення нервової системи після перенапруження.

Невербальна динаміка групового реагування

Невербальний компонент реакцій був важливим, оскільки не всі військові можуть одразу вербалізувати емоції через втому, перевантаження, стан відновлення або звичку до емоційного самоконтролю. Під час концертів ми фіксували:

Ознака	Як проявлялась	Психологічний зміст
Зміни дихання	подих ставав глибшим і повільнішим після 2–4 твору	розслаблення вегетативної активації, зниження тривоги
Положення тіла	плечі опускалися, зменшувалася напруга в шиї та щелепі	повернення від «бойової готовності» до стану безпеки
Зоровий контакт	з'являвся поступово, особливо після кульмінаційних моментів	відновлення здатності до соціального контакту
Сльози / зволоження очей	зустрічалось часто, особливо на L'estasi і Чорнобривці	природне емоційне вивільнення, дозвіл близькості, безпечне проживання болю
Підспівування / рух губами	на знайомих мелодіях (Два кольори, Обійми мене)	активація тілесної та емоційної пам'яті, повернення до відчуття «я живу»
Обійми, дотик між побратимами	виникали спонтанно, без запрошення ззовні	маркер довіри і міжособистісного

		тепла, дозвіл на близькість
Посмішка / «м'яке обличчя»	після другої половини концерту	ознака інтеграції і стабілізації стану
Тихий сон	у частини учасників у пізніх композиціях	глибоке нервово розслаблення і відновлення ресурсу і нервової системи

Окремо важливо відзначити: на вербальні реакції не були одноманітними, але вони резонували між собою, створюючи відчуття спільного поля.

У групі виникало те, що в груповій психотерапії називають «спільним диханням» - стан, коли люди різні, але кожен відлунує іншого. Це підтримує тезу, що концерти не лише активували емоцію, вони пом'якшували внутрішню оборону, дозволяючи теплу і близькості з'явитися без примусу.

Невербальна динаміка показала поступове зниження гіперпильності, перехід від емоційної ізоляції до соціальної включеності та появу м'якого тілесного ресурсу. Рух від напруги - до розслаблення, від закритості - до спільності, від мовчазної витримки - до теплих жестів підтримки, узгоджується з терапевтичною моделлю **«Відкриття → Катарсис → Інтеграція → Стабілізація»** і підтверджує ефективність обраної музично-психологічної структури концертів.

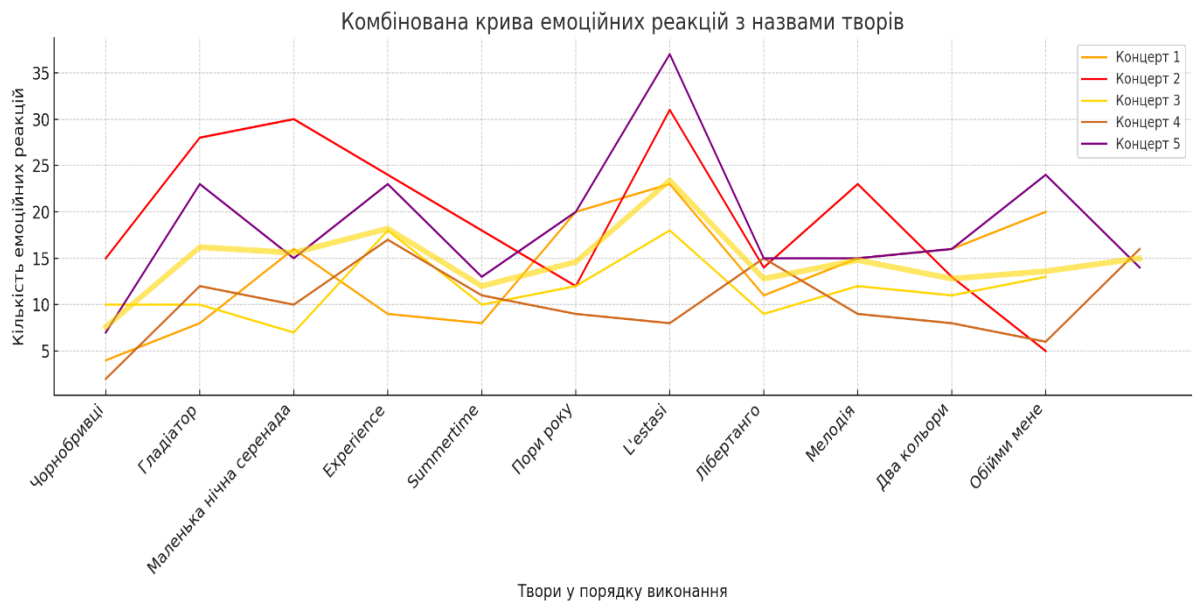
Комбінований графік та зведена емоційна хвиля (5 концертів)

Для аналізу емоційної динаміки ми об'єднали дані отримані за допомогою QR додатку, узагальнивши емоційні реакції впродовж п'яти концертів, для наочності був збудований комбінований графік, у якому:

- кожна крива відображає емоційний відгук аудиторії на окремому концерті,
- товста напівпрозора лінія відображає усереднену хвилю - спільний емоційний процес,
- вісь X показує порядок виконання творів, що важливо для розуміння психологічної послідовності програми.

Цей графік представлений на рис.1 і дозволяє побачити закономірний рух емоційного стану групи, який формується не випадково, а структурно через композиційне планування концерту.

Рис.1 Комбінована емоційна хвиля



Отримані дані та комбінована крива емоційних реакцій показують стійку, повторювану динаміку емоційного переживання, яка з'являлася у всіх п'яти концертах незалежно від контексту, складу групи чи часу проведення. Цю динаміку можна описати як структуровану подорож:

обережне відкриття → наростання емоцій → катарсис → інтеграція → тепла стабілізація.

На початку програми («Чорнобривці») переважають м'які і впізнавані емоції, що допомагають безпечно «увійти в простір». Цей етап є важливим для військових, оскільки дозволяє поступово зняти напруження контролю, яке часто є необхідною частиною їхнього щоденного функціонування.

У міру розвитку програми графік демонструє підйом емоційної активності, що посилюється на творах із яскравою мелодичною драматургією. Кульмінаційним і найстабільнішим піковим моментом у всіх п'яти концертах є твір L'estasi. Саме тут фіксується найвища частота як вербальних, так і інтенсивних невербальних реакцій: тиха сльоза, полегшене дихання, спонтанні дотики, обійми між побратимами, погляди присутності. Це не «надрив», а керований м'який катарсис, що відбувається у безпечному груповому полі, де переживання виходить назовні, не руйнуючи внутрішню опору.

Після піку хвиля не обривається різко, а переходить у фазу вирівнювання та інтеграції («Summertime», «Мелодія», «Два кольори»). На цьому етапі дихання і м'язовий тонус стабілізуються, емоція «стає на місце» й починає проживатися як досвід, а не як напруга. Це критичний терапевтичний момент, який наочно видно на графіку як м'яке зниження амплітуди після кульмінації. Фінальний твір «Обійми мене» послідовно викликає стан теплої внутрішньої зібраності. Він не

«закриває концерт» формально, а завершує емоційний процес. Саме в цей момент у багатьох учасників виникає спокійний погляд, м'якість рухів, тиха вдячність і відчуття повернення до себе у присутності інших. Графік у цьому місці демонструє узгоджене вирівнювання реакцій, емоція не зникає, а переходить у стан стійкої внутрішньої рівноваги.

Ключові висновки

- Емоційна динаміка відтворювана у всіх концертах → ефект не випадковий.
- Пік на L'estasi є структурним, а не ситуативним → програма має внутрішню драматургію відновлення.
- Перехід від катарсису до інтеграції відбувається м'яко, без емоційного «перенасичення», що особливо важливо для військових із досвідом травматизації.
- Фінальний стан не є втомою → це спокійна, тепла, зібрана присутність.

Це дозволяє розглядати програму не лише як музичний виступ, а як цілісну терапевтичну інтервенцію, де музика, групова присутність і продумана послідовність творів працюють як єдиний механізм відновлення людяності, контакту і внутрішньої опори. Програма має потенціал безпечного масштабування та впровадження у різні шпиталі й реабілітаційні середовища без втрати ефекту.

В таблиці 1 надано кількість емоційних реакцій по кожному твору.

Табл.1

Музичний твір	Концерт 1	Концерт 2	Концерт 3	Концерт 4	Концерт 5	Усього
Чорнобривці	4	15	10	12	7	48
Гладіатор	8	28	10	10	23	79
Маленька нічна серенада	16	30	7	17	15	85
Experience	9	24	18	11	23	85
Summertime	8	18	10	9	13	58
Пори року	20	12	12	8	20	72
L'estasi	23	31	18	15	37	124 ← найвища сума
Лібертанго	11	14	9	9	15	58
Мелодія	15	23	12	8	15	73
Два кольори	16	13	11	6	16	62
Обійми мене	20	5	13	16	24	78

Аналітичні висновки за зведеною таблицею

1. Існують композиції з високим стабільним емоційним резонансом, незалежно від аудиторії.

Це L'estasi (124 реакції) та Маленька нічна серенада / Experience (по 85).

Це означає, що ці твори працюють як універсальні тригери емоційного контакту, і їх вплив не залежить від складу групи чи динаміки залу.

2. Початкова композиція («Чорнобривці») має найнижчу сумарну кількість реакцій (48), але високу відтворюваність цього показника.

Тобто вона не покликана викликати сильні переживання, а служить порогом входження, знімає напругу контролю та активує безпеку.

3. Твори фіналу («Два кольори», «Обійми мене») мають середню емоційну амплітуду і високу групову однорідність реакцій.

Це свідчить, що кульмінаційне переживання не залишається «незавершеним», учасники повертаються до теплої внутрішньої рівноваги та значущих цінностей.

4. Коливання між концертами незначні для більшості творів, що вказує на:

- відсутність випадкових піків, викликаних «настроєм залу»
- структурну передбачуваність ефекту програми
- можливість масштабування без втрати терапевтичної дії.

5. L'estasi - не тільки пік, але й найбільш передбачуваний пік.

Навіть у концертах з меншим загальним емоційним фоном, на L'estasi реакції завжди максимальні.

Це означає, що саме ця композиція є центром внутрішньої трансформації, а не просто «ефектною частиною».

6. Високі реакції у «Маленькій нічній серенаді», Experience і Порах року показують, що глибокий відгук не обмежується кульмінацією.

Тут формується емоційна підготовка до катарсису, де людина дозволяє собі відчувати.

Зведена кількість реакцій демонструє, що емоційний ефект програми не є випадковим, а формується завдяки композиційному підбору творів і їх послідовності. Існують твори зі стабільно високим універсальним резонансом (L'estasi, Experience), твори підготовчого емоційного розігріву (Маленька нічна серенада, Пори року) та твори теплої інтеграції і завершення (Два кольори, Обійми мене). Це підтверджує, що програма діє як цілісний терапевтичний модуль, а не як набір окремих музичних номерів.

Термальна діаграма ентропії (якість емоційного відгуку)

Для того, щоб оцінити не лише інтенсивність, але й характер емоційного переживання, було проаналізовано ентропію емоційних реакцій для кожної композиції в програмі. Кількість реакцій показує, наскільки активно учасники відгукувалися, однак не дає відповіді на те, наскільки різноманітними були ці переживання - чи відчував зал спільний стан, чи в кожному моменті одночасно проживалося багато різних емоцій.

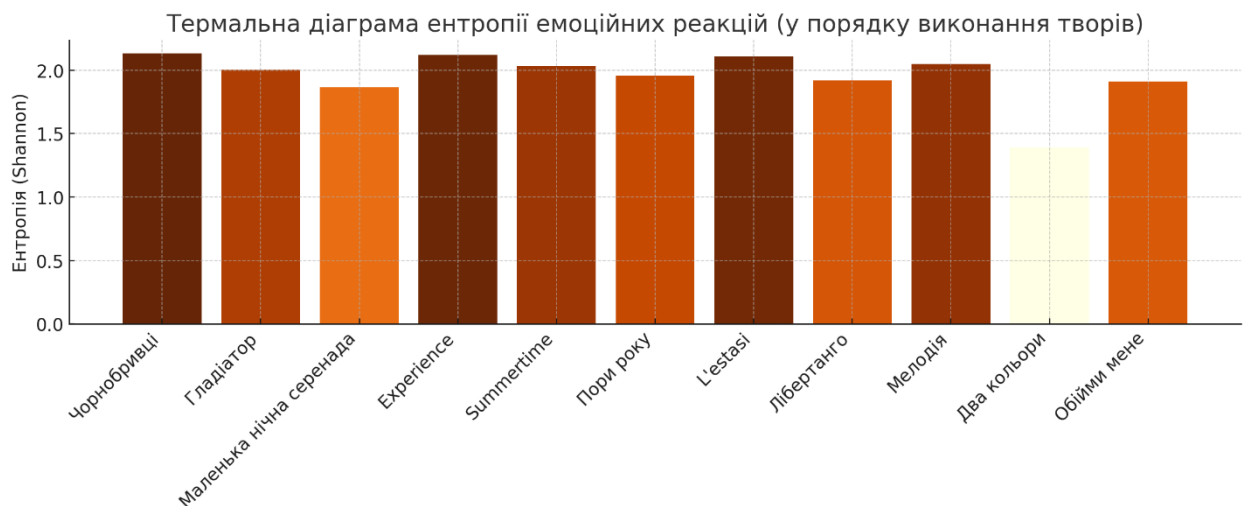
Ентропія дозволяє побачити цю різницю:

- низька ентропія → група переживає подію узгоджено, у спільному теплому стані,
- висока ентропія → у моменті є багатоголосся емоцій, поєднання різних внутрішніх процесів.

На тепловій (термальній) діаграмі (рисунок 2) використано палітру від жовтого до темно-бордового, де:

- жовтий означає м'якість та однорідність переживання,
- помаранчеві відтінки вказують на середню змішаність емоцій,
- бордові та коричневі тони сигналізують глибоку поліфонію, тобто одночасність сильних але різних почуттів.

Рисунок 2 Ентропія емоційних реакцій



Інтерпретація динаміки

На початку програми, у «Чорнобривцях», ми спостерігаємо високу ентропію. Це відображає те, що учасники приходять у концерт із різними внутрішніми станами: напруженою, втомленою, очікуванням, ностальгією чи закритістю. Група ще не зібрана в єдину емоційну тканину, її палітра широка і

нерівномірна. Це природний «вхід у простір». У творах «Гладіатор», «Маленька нічна серенада», «Summertime» та «Пори року» графік показує помірну ентропію. Це означає, що група поступово синхронізується, починає «дихати разом», внутрішні переживання стають спільними та взаємно підтримуючими. Пікові значення ентропії спостерігаються у Experience та L'estasi. Тут палітра емоцій стає глибокою, густою і багатошаровою, але не хаотичною. Люди проживають сильні, різні за відтінком почуття - від смутку до полегшення - одночасно, але у безпечному просторі присутності. Це і є м'який катарсис: переживання виходить назовні, не руйнуючи внутрішню опору. Далі, у «Лібертанго» і «Мелодія», ентропія помірно знижується - група повертається до рівноваги, емоції укладаються і знаходять свою форму.

У «Два кольори» ентропія найнижча серед усіх творів, що вказує на єдине спільне переживання тепла та прийняття, коли значення слів і мелодії об'єднують групу у спільну культурну ідентичність. Фінальне «Обійми мене» повертає м'яку різноманітність емоцій, не пікову, а спокійно багату, що відповідає процесу завершення, подяки і повернення до себе разом з іншими. Графік ентропії підтверджує, що музична програма не викликає хаотичних емоційних зрушень і не «піднімає» переживання без можливості їхнього завершення. Навпаки, вона вибудовує керовану, безпечну і природну динаміку проживання почуттів - від різноманітності до синхронізації, від глибокого внутрішнього руху до тепла і зібраності.

Це свідчить про терапевтичний характер програми, її структурованість і можливість масштабування у реабілітаційному середовищі.

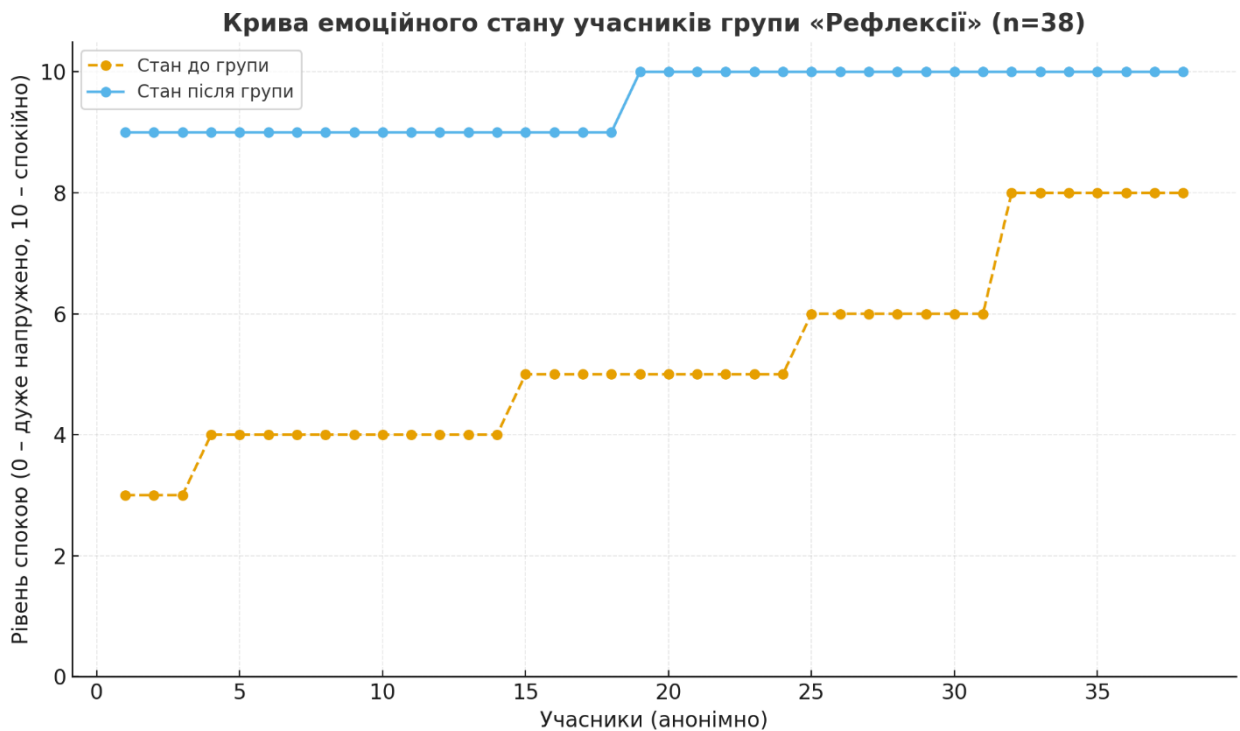
ГРУПИ «РЕФЛЕКСІЇ» (післяконцертні групи підтримки)

Групи «Рефлексії» стали завершальним етапом після концертних заходів проекту «Вібрації відновлення». Їх основна мета - допомогти слухачам інтегрувати емоційний досвід, отриманий під час концерту, та стабілізувати свій стан. Формат побудовано на засадах травмоінформованого підходу, який передбачає добровільність участі, створення атмосфери безпеки, прийняття, відсутність тиску та збереження особистих меж. Участь була виключно добровільною: загалом у групах узяли участь 38 осіб, які висловили бажання залишитися після концерту для короткої розмови та обміну враженнями. Кожна зустріч мала характер відкритого кола рівних, у якому учасники могли говорити або мовчати, слухати інших, ділитися спогадами, що пробудилися під впливом музики. Для створення безпечного середовища використовувався м'який музичний фон, спокійний темп, а також МАК-карти - як інструмент для саморефлексії та символічного «якоріння» позитивного переживання. Кожен учасник міг обрати картку, яка відгукується, і забрати її із собою як нагадування про спокій і надію.

Порівняння анкетних оцінок демонструє виражений зсув від напруження до спокою, що свідчить про швидке відновлення балансу через участь у спільному просторі. У психологічній інтерпретації це можна розглядати як процес м'якої саморегуляції, коли людина через безпечну групову динаміку та підтримку однодумців повертає відчуття контролю над власним станом.

Для наочності побудовано криву емоційного стану учасників до та після групи (рисунок 3), згідно даних анонімного анкетування.

Рисунок 3 Крива емоційного стану учасників групи



Абсолютна більшість учасників (100%) відзначили, що **в групі було безпечно.**

Серед найцінніших моментів, які згадували респонденти:

- можливість висловити власні думки без осуду;
- атмосфера спокою та прийняття;
- відсутність тиску;
- відчуття підтримки і тепла;
- контакт із психологом;
- музичний супровід, який створював емоційну рівновагу.

Це підтверджує, що групи виконували контейнуючу функцію - приймали, утримували й м'яко структурували емоції, які могли бути надмірними після інтенсивного досвіду.

Усі учасники зазначили появу спогадів під час або після групи. Переважно це були образи:

- родини та дитинства,
- війни і побратимів,
- дому, близьких людей,
- миру та надії.

Такі асоціації відображають глибину музичного досвіду: звуки торкалися не лише естетичних почуттів, а й пластів колективної та особистої пам'яті. Для багатьох саме через це з'являвся стан очищення та внутрішнього примирення.

Цитати з анкет:

«За нами перемога»

«Оновлене життя» / «Надія на оновлене життя»

«Відчуття спокою»

«Відчуття польоту і відпочинку»

«Згадалася рідна любов»

«Просимо більше таких концертів»

«Хотілося б почути “Місячну сонату” і “Мелодію” з фільму “Професіонал”» Такі фрази мають символічне значення: вони демонструють перехід від болю до надії, від переживання втрати - до прагнення життя і миру.

Невербальні прояви під час груп

Учасники демонстрували поступові зміни у тілесних реакціях: дихання ставало глибшим, плечі розслаблялися, вираз обличчя м'якшав. У деякого з'являлися сльози, які мали катарсичний характер і супроводжувалися відчуттям полегшення. Ці спостереження узгоджуються з даними анкет і свідчать про успішне емоційне розвантаження, коли почуття не залишаються заблокованими, а вільно знаходять свій вихід. Узагальнюючи можемо зазначити, що групи «Рефлексії» виконали роль м'якої післятравматичної інтеграції - допомогли учасникам повернутися до рівноваги, зменшити емоційне напруження й осмислити отриманий досвід.

Психологічно це можна описати як перехід від стану «емоційного відлуння» (перенасичення враженнями після концерту) до стану внутрішньої інтеграції, де емоція стає досвідом, а не болем.

Учасники виходили з кола спокійнішими, зі словами вдячності, а дехто - з фразою, яку хотів залишити як оберіг. Таким чином, групи стали ресурсним завершенням музичної події, створивши умови для глибшого засвоєння емоційного впливу.

Рекомендації на майбутнє

1. Зберігати структуру: коротка тривалість, добровільність, формат рівних, спокійна музика.
2. Посилити якірну частину: додати невеликі картки з можливістю записати власну фразу чи символ.
3. Друкована програма концерту - давати учасникам наперед, щоб підвищити відчуття безпеки.
4. Розглянути можливість окремої “рефлексивної зони” після концертів для тих, хто хоче побути у тиші або вибрати МАК без розмови.

ВИСНОВКИ ЗА ПРОЄКТОМ “ВІБРАЦІЇ ВІДНОВЛЕННЯ. ОРКЕСТР ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ”

«Вібрації відновлення» зарекомендували себе як ефективний терапевтичний формат, що поєднує живу оркестрову музику з психологічною підтримкою для емоційного відновлення військових та медперсоналу. Протягом п'яти сесій проєкту (за три дні, загалом 142 учасники) вдалося створити **безпечний простір**, де поранені захисники та працівники шпиталю змогли **пережити керовану «емоційну хвилю»** - від напруження та відстороненості на початку до спокою й теплоти наприкінці концертів. Важливо, що кожен концерт вибудовував цю емоційну динаміку **послідовно і повторювано**, незалежно від складу аудиторії чи обставин, що підтверджує не випадковість ефекту програми.

Терапевтичний ефект та емоційні результати

Аналіз даних засвідчив виразний **терапевтичний вплив програми**. Учасники відзначали помітне зниження психоемоційної напруги після концертів та **появу відчуття спокою, полегшення й вдячності**. Порівняння анкет до і після сеансів показало зсув від тривожності та втоми до **стабільного емоційного балансу** - більшість слухачів після концерту почувалися розслабленими і зібраними. Особливо показовим є те, що фінальний емоційний стан учасників не був виснаженням чи апатією, а навпаки - **спокійною, теплою присутністю** з відчуттям внутрішньої опори. Це і є головний терапевтичний ефект програми: навіть сильні почуття були прожиті без перевантаження, з позитивним емоційним «закриттям» наприкінці кожної сесії.

Важливо, що концерти проводилися у форматі, чутливому до травми: **добровільність участі, повага до особистих меж, дозвіл на будь-які емоції без осуду** створили атмосферу психологічної безпеки. У такому середовищі військові, які зазвичай стримують почуття, відчували себе вільніше - дехто навіть дозволив собі сльози, що стало природним катарсисом і полегшенням (зі сльозами «виходив» накопичений кортизол). **Жива музика** у поєднанні з підтримкою психологів допомогла учасникам відновити **емоційний контакт із собою**, пробудити приглушені через стрес почуття та знайти розраду у спільному

переживанні. Таким чином, проєкт повертав військовим здатність відкрито відчувати й виразити емоції, що є критично важливим кроком на шляху психологічного відновлення.

Повторюваність та структура емоційного переживання

Емоційна динаміка, запланована програмою, послідовно відтворювалася на всіх п'яти концертах, що свідчить про надійну структурованість ефекту. Кожна сесія проходила як **цілісна емоційна подорож** за однаковим сценарієм: *Відкриття* → *Катарсис* → *Інтеграція* → *Стабілізація*. На початку, під час перших композицій, аудиторія тільки «налагоджувалася» - початковий твір («Чорнобривці») навмисно мав найменшу емоційну інтенсивність. Це виконувало роль порогу входження: знімало напругу контролю, давало відчуття безпеки і плавно **вмикало чутливість** слухачів. Відтак емоції поступово наростали: середина концерту приносила **кульмінацію переживань**, коли учасники досягали катарсису. Цікаво, що в кожному концерті максимум емоційних реакцій припадав на одну й ту саму композицію - *L'estasi*. Це означає, що програма має **внутрішню драматургію відновлення**, а не просто набір красивих мелодій: саме *L'estasi* стабільно стала центральною точкою внутрішньої трансформації, де відбувалося найсильніше емоційне «вивільнення».

Після пікової точки програма плавно переводила групу до спокою. Музичні твори, що звучали наприкінці (наприклад, «Два кольори» та «Обійми мене»), мали **помірну емоційну амплітуду і дуже однорідний відгук аудиторії**. Іншими словами, наприкінці всі переживали **спільне тепло та примирення** - концерт завершував не вибух емоцій, а їх гармонійне втихомирення. Ця **структурована послідовність переживань** - від м'якого відкриття, через кульмінацію, до інтеграції та заспокоєння – підтверджена обробкою даних з мобільного додатку і спостереженнями. На графіках емоційної інтенсивності п'яти концертів видно практично ідентичну «хвилю» реакцій для кожної сесії. Коливання між різними залами та днями були мінімальними, що вказує на **структурну передбачуваність ефекту програми** і відсутність випадкових стрибків через суб'єктивний «настрій залу». Додатково, аналіз **«ентропії» емоційних реакцій** (різноманітності почуттів у групі) підтвердив узгодженість групового досвіду. На початку концерту спостерігалася висока ентропія - учасники приходили з дуже різними станами (тривога, біль, скепсис, ностальгія), і загальна «тканина» групових переживань була строкатою. Проте з перебігом музичної програми ця строкатість зменшувалася: **група поступово синхронізувалася, немов починала дихати в унісон** і розділяти схожі почуття. Під час катарсичних творів (*Experience* Людовіко Ейнауді та *L'estasi*) ентропія зростала - але не хаотично: **аудиторія переживала глибокі, різнопланові емоції одночасно в безпечному просторі**. Це можна назвати «м'яким катарсисом»: сильні почуття виходять назовні, але не руйнують внутрішню

рівновагу учасників. Далі - з фінальними композиціями - різноманітність емоцій знов знижувалася до мінімуму: **група досягала спільного стану спокою, прийняття і єдності**. Наприклад, під час виконання пісні «Два кольори» графік показав найнижчий рівень ентропії, що відображає єдине колективне почуття теплої спогаду і гордості за спільну культурну ідентичність. А фінальний хіт «Обійми мене» гурту Океан Ельзи подарував м'яку палітру різних, але позитивних емоцій - своєрідне **спокійне прощання**, коли люди одночасно відчують і радість, і смуток розставання, але головне - **полегшення та вдячність** за пережитий досвід.

Усі ці дані підтверджують: музична програма **не викликає хаотичних чи незавершених емоційних зривів**, а навпаки - **плавно керує почуттями слухачів**, даючи змогу безпечно пройти через різні стани та врешті **повернутися до рівноваги**. Таким чином, «Вібрації відновлення» працюють як **єдиний злагоджений механізм** із відновлення психологічної рівноваги, де музика, групова присутність і продумана послідовність творів діють синхронно як цілісна терапевтична інтервенція.

Потенціал для масштабування

Успіх програми має стійкий і відтворюваний характер, що відкриває перспективи для масштабування цього підходу. Той факт, що **динаміка переживань повторилася у всіх п'яти концертах** незалежно від змін у аудиторії, свідчить: методика не залежить від унікальних обставин і може бути перенесена в інші умови без втрати ефективності. Іншими словами, «Вібрації відновлення» - це **універсальний модуль**, який можна впроваджувати в різних військових шпиталях чи реабілітаційних центрах для підтримки військових із травматичним досвідом. Основні компоненти (живий камерний оркестр, адаптований репертуар та психологічний супровід із травмоінформованим підходом) є **відтворюваними**: за наявності відповідних фахівців та координації програму можливо реалізувати деінде, отримавши подібний терапевтичний ефект.

Важливо, що **масштабування не потребує компромісів із безпекою чи якістю впливу** - навпаки, результати вказують на **структурну надійність програми**, яка збереже свою дію навіть при розширенні аудиторії. Інструменти збору зворотного зв'язку (QR-додаток для емоційних реакцій, анкети, групи рефлексії) довели свою дієвість і можуть бути використані повторно для моніторингу ефектів у нових групах. Таким чином, донори та партнери можуть бути впевнені, що вкладення в розширення цього проєкту принесе **масштабований позитивний вплив** - більше військових і пацієнтів шпиталів зможуть отримати користь від музично-психологічної підтримки. Більше того, спостережені зміни відповідають загальноновизнаним тенденціям: згідно з сучасними дослідженнями, музична терапія у груповому форматі **знижує рівень**

стресу й тривоги, полегшує емоційне вираження та зміцнює соціальні зв'язки між учасниками. Проєкт «Вібрації відновлення» наочно продемонстрував ці ефекти в умовах військового шпиталю, тим самим задаючи успішний приклад інноваційної реабілітаційної практики.

Рекомендації на майбутнє

На основі отриманих результатів можна сформулювати кілька рекомендацій для подальшого розвитку програми та її впровадження в інших закладах:

- **Зберігати ключову структуру сесій.** Рекомендується і надалі дотримуватися перевіреного формату: відносно коротка тривалість концерту (близько 40 хвилин), добровільна участь слухачів, атмосфера рівності між учасниками і ведучими, спокійний камерний репертуар без різких екстремів. Ці чинники довели ефективність у забезпеченні безпеки і комфортного занурення в процес.
- **Посилити «якоріння» позитивного досвіду.** Можна додатково запровадити роздаткові матеріали або символічні сувеніри, які допоможуть учасникам закріпити пережите. Наприклад, давати кожному невеличку картку, де він/вона можуть записати свою особисту фразу, думку чи символ після концерту - щось на згадку, що підтримуватиме відчуття спокою і надії поза межами заходу.
- **Забезпечувати завчасне інформування та прозорість.** Для підвищення відчуття психологічної безпеки варто надавати учасникам програмку концерту або інформацію про твори перед початком. Розуміння того, чого очікувати (наприклад, кількість творів, наявність перерви чи групи підтримки після концерту), знижує тривогу і дозволяє слухачам спокійніше налаштуватися на процес.
- **Створити опцію тихої рефлексії.** Окрім групової розмови після концерту, доцільно облаштувати окрему «зону тиші» або куточок для індивідуальної рефлексії. Дехто з учасників може воліти побути наодинці з собою, в мовчанні, або розглянути/обрати метафоричну карту без обговорення в колі. Така опція забезпечить додатковий комфорт і підкреслить добровільність участі на заключному етапі.

На завершення, проєкт «Вібрації відновлення» продемонстрував потужний позитивний вплив на емоційний стан військових пацієнтів і персоналу. Він показав, що інтеграція мистецтва і психологічної підтримки може суттєво покращити самопочуття і згуртованість людей, які проходять через важкі випробування. Отримані результати і відгуки учасників підтверджують: цей формат вартий продовження і розширення. Рекомендовано розглянути можливість регулярного проведення таких музично-терапевтичних сесій у шпиталях та реабілітаційних центрах, а також підтримати подальші дослідження і інвестиції в подібні програми. «Вібрації відновлення» стали

надійним кроком вперед у сфері психологічної реабілітації - і їхній досвід може лягти в основу нових масштабних ініціатив на благо тих, хто відновлюється від травм війни.