

Варий М.Й. Психология организованной преступности: состояние исследования, проблемы.

В статье проведена оценка состояния психологического исследования организованной преступности в науке, очерчены психологические проблемы ее появления, развития и функционирования, а также профилактики и борьбы с ней на транснациональном, национальном, региональном, районном и местном (поселочном, сельском) уровнях.

Ключевые слова: организованная преступность, смысл общности, социальная психология организованной преступности, общественное сознание, социальный страх.



Varij M.J. Organized crime from positions of psychological science: state of research, problems.

Estimation of stages concerning psychological studies of organized crime is made in the article. Psychological problems related to the organized crime origin, its evolution and functioning as well as the preventive measures and fighting it are outlined.

Key words: organized crime, sense of unity, social psychology of organized crime, public awareness, social fear.



УДК 159.91:612.8

О.А. Куций

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙ ЛЮДИНИ У НАТОВПІ

У статті досліджуються психофізіологічні аспекти регуляції емоцій учасників натовпу. Розкрито механізми впливу музики, кольорового освітлення та кольору на емоції людини у натовпі через психофізіологічні реакції організму.

Ключові слова: психофізіологія емоцій, людина у натовпі, психофізіологічні засоби регуляції емоцій, музика, колір, світло.



Історія має багато прикладів деструктивної поведінки натовпу, внаслідок якої загинула та була скалічена значна кіль-

кість людей та було завдано великої матеріальної шкоди. Натовп є імпульсивним, безапеляційним, емоційно нестабільним, йому дуже властивий ефект психологічного та психофізіологічного зараження. Внаслідок збігу певних обставин та подій він здатен за короткий період часу перейти від okazіональної чи конвенціональної стадії до експресивної, панічної чи агресивної. У цьому випадку натовп не контролює власні емоції, перетворюється на тваринну зграю, що не бачить меж та перешкод. Тоді навіть найбільш моральні люди у натовпі знижуються до рівня стада й починають діяти за його законами. На цій стадії натовпу вже значна більшість основних видів психологічного впливу (переконання, навіювання, маніпуляція, ігнорування, напад, прохання, примус, формування позитивного ставлення та ін.) є недоцільними або малоефективними через те, що натовп не спроможний прогнозувати події, обдумувати власну поведінку, аналізувати та об'єктивно сприймати інформацію. У ньому домінують емоції, на що здебільшого вказують дослідники [9; 14; 17; 24]. Тоді необхідними є інші види чи засоби впливу, які б на психофізіологічному, тобто підсвідомому рівні були здатні знизити емоційність натовпу, що посилює його раціональний бік. Виходячи з цього, вважаємо дослідження актуальним.

Аналіз досліджуваної проблеми вказує на те, що емоційні процеси особистості досліджувало багато вчених, які визначили причини виникнення, перебігу, класифікацію емоцій, запропонували прийоми попередження виникнення негативних емоційних станів, їх корекції та контролю [1; 6; 10; 16; 19]. Особливої уваги заслугоує вивчення психофізіологічних процесів, що спричиняють, регулюють та супроводжують процеси емоційного реагування на події, їх відчуття та сприйняття. Цей аспект найширше досліджувався психологами-фундаменталістами (Б.Г. Ананьєв, Дж. Брунер, І.В. Вартамян, В. Вундт, Н.М. Данилова, В.В. Клименко, О.М. Леонт'єв та ін.) та фахівцями з прикладної психології (О.М. Гусев, К.Е. Изард, Е.П. Ільїн та ін.). Однак особливості впливу на емоції людини у натовпі через спе-

цифічні зовнішні стимули потребують аналізу для практичного використання.

Разом з тим, значну увагу дослідників викликала проблема виникнення натовпу, особливості його утворення, функціонування, динаміки та впливу на нього (А.П. Назаретян, С.К. Роштин, Ч. Маккей, Г. Лебон, С. Московичі, Г. Лебон, В.В. Москаленко, Р. Чалдіні, В.П. Шейнов, Е. Аронсон, Е.Р. Пратканіс, А. Бандура, Ф. Зімбардо та ін.). Проте, на наш погляд, недостатньо глибоко вивчені питання управління емоціями людей у натовпі та, відповідно, їх поведінкою. Майже не досліджувались питання психофізіологічних процесів людини, яка перебуває у натовпі. Науковці займалися проблемою виникнення паніки, вказували на роль психофізіології в її генезі, але все ж обмежилися поверхневим трактуванням та поясненням цього явища через зараження, наслідування, активізацію інстинкту самовиживання.

Таким чином, з метою напрацювання технік впливу, які б регулювали емоції учасників натовпу, оминаючи їх свідомий контроль, необхідним є дослідження впливу певних додаткових засобів на емоційну сферу особистості, що перебуває у натовпі через її типові психофізіологічні реакції на певні зовнішні стимули.

З огляду на викладене вище, **метою статті є** визначення можливостей регуляції емоцій учасників натовпу через їх специфічні психофізіологічні реакції на певні зовнішні стимули, що властиві людині.

Спочатку проаналізуємо механізм заволодіння емоціями людини у натовпі.

Емоції охоплюють широке коло психічних явищ. Так, О.М. Леонт'єв розрізняє три види емоційних процесів: афекти (відповідь на ситуацію), емоції (більш тривалий стан; виникають на основі уявлень про пережиті чи уявні ситуації) і почуття (специфічне узагальнення емоцій, що пов'язані з уявленням або ідеєю про деякий об'єкт) [1; 13; 18]. П. Мілнер вважає, що хоча і

прийнято відрізняти емоції від голоду, спраги, вони мають багато спільного між собою, а їх розподіл є досить умовним [1; 12].

Емоції й відчуття виникають як відображення певного стану внутрішнього середовища, через збудження відповідних рецепторів. П. Фресс [18, с. 3–4] вважає, що, хоча й існує єдиний континуум внутрішніх переживань – від слабких до сильних почуттів, – тільки сильні переживання можуть називатися емоціями. Їх відмінною рисою є дезорганізаційний вплив на поточну діяльність. Таке звуження поняття емоції відповідає уявленням, вираженим в активаційній теорії Д. Ліндслі (емоції відповідають локальній ділянці верхньої частини шкали активації з найбільш високим її рівнем [6; 10]). Це пояснює такі властивості натовпу, як алогічність мислення, імпульсивність та навіюваність.

В екстремальних умовах може виникнути боротьба між природним для людини інстинктом самозбереження і соціальною потребою дотримуватися певної етичної норми. Вона переживається у формі боротьби між страхом і почуттям обов'язку, соромом. Експериментальна модель «емоційного резонансу» П.В. Симонова [19] відтворює типову для соціальних взаємин ситуацію виникнення колективних негативних емоційних станів і пояснює існування механізму зараження, що є найбільш характерним для психології натовпу [9; 14; 17]. Відповідно до моделі, емоції передаються на багатьох рівнях, у тому числі й на фізіологічному.

Емоції дозволяють людині передавати свої переживання іншим людям через мімічні й пантомімічні рухи. Існують генетично задані універсальні комплекси поведінкових реакцій, що виражають виникнення основних емоцій. Фізіологи вважають, що самостійний нейрофізіологічний механізм запускає виразні рухи тварин. У експериментах встановлено два типи агресивної поведінки: «афективну агресію» і «холоднокровний» напад [6; 10; 18]. Афективна агресія натовпу «відключає» в індивіда здоровий глузд, що пояснюється саме домінуванням емоцій.

Запускаються механізми наслідування та зараження, внаслідок чого людина скоює такі ганебні вчинки, що за звичних умов є неможливими [9; 14].

Важливим компонентом емоцій є зміна активності вегетативної нервової системи. Під час нападу люті підвищується рівень норадреналіну та адреналіну в крові, частішає ритм серця, перерозподіляється кровотік на користь м'язів та головного мозку, розширюються зіниці. Невропатолог Дж. Пейпец висунув гіпотезу про існування єдиної системи, що поєднує ряд структур мозку й утворює мозковий субстрат для емоцій [18]. П. Мак-Лін запровадив термін «лімбічна система», в яку включив систему, що запропонована Дж. Пейпцом, та пов'язані з нею інші структури мозку [18]. Джерелом збудження для цієї системи є гіпоталамус. Виникнення будь-якої емоції має в своїй основі активацію різних груп біологічно активних речовин в їх складній взаємодії. Так, важливу роль у розвитку афектів відіграють біогенні аміни (серотонін, дофамін, норадреналін). Й.С. Кеті вказав, що із зростанням у мозку концентрації серотоніну настрої у людини піднімається, а його нестача серотоніну викликає стан депресії [1, с. 3]. А відповідно до карти точок самороздратування в мозку, яку склав Дж. Олдс [1; 12], найсильніший ефект самороздратування пов'язаний з гіпоталамусом, медіальним передньомозковим пучком і перегородкою. Так, при електричній стимуляції мозку спостерігається дивовижна наполегливість у прагненні продовжити самороздратування. Далі відбувається самостимуляція, що супроводжується позитивними емоціями. Вказане свідчить про таке: при збудженні окремих частин мозку до певного рівня у індивіда виникає потреба у ще більшому збудженні. Тоді людині «хочеться» максимально активізувати мозок, який вона сама вже не спроможна зупинити. Цей нейропсихічний механізм пояснює «максималізм» як характеристику натовпу.

Таким чином, формування та розвиток емоцій у людини значною мірою залежать від психофізіологічних процесів організму. Тому необхідно розглянути перспективи використання

засобів, що здатні впливати та регулювати емоції учасників натовпу через особливості їх сприйняття організмом людини на підсвідомому рівні. Цими засобами можуть бути музика, колір, монохромне освітлення певного кольору.

Музична культура в своєму глибинному значенні давно вийшла за межі кола шанувальників музики. Властивість музики впливати на стан людини застосовується в терапевтичних сеансах, рекламі, кіно тощо. У наукових дослідженнях вказується на важливу роль музики, що викликає появу емоцій. Психофізіологічна концепція музичного сприйняття стала предметом пильної уваги цілого ряду дослідників. Так, на ролі музики у функціонуванні емоцій наголошував Б.М. Теплов, який, узагальнюючи результати багатьох психологічних експериментів, виклав свої висновки: 1) позаемоційним шляхом не можна досягнути змісту музики; 2) сприйняття музики йде через емоції, але емоціями не закінчується: через них пізнається світ [1; 18; 21].

А В.М. Мясіщев констатував, що всім досліджуваним, як музично неосвіченим, так і професійним музикантам, властива активна реакція на музику, що виражається у вегетативних і психічних реакціях [2]. Це підтверджує Л.П. Новицька, яка провела експериментальні дослідження впливу рок-, диско і класичної музики на динаміку психічного стану слухачів. Установлено, що перебудова корково-підкоркових взаємовідносин під впливом музики виявилася пов'язаною зі зміною міжпівкульного балансу [15, с. 173–174]. Надгучна рок-музика інтенсифікує процес гальмування кіркових реакцій за типом п'яного ефекту. Динаміка і ритм впливають на дихання, пульс, кров'яний тиск, опірність шкіри і мозкову електричну активність. Тривалість одноманітного ритму перешкоджає мисленню і підсилює емоційність, яка може призвести до афекту агресивності [16, с. 10–11]. Запускається алогічність натовпу, й людина обмежено або зовсім не усвідомлює своїх дій.

Крім згубного впливу гучності й одноманітності ритму, слухач піддається впливу низькочастотних звукових коливань, які

не вловлюються людським слухом, але викликають неусвідомлені негативні почуття тривоги і страху. Так, психофізіологічний експеримент з впливу підпорогових звукових коливань нижчої частоти, що проведений у Вінницькому національному медичному університеті, дав наступні результати: відбувається зсув отоліти утрікулуса і сакулуса, які виробляють то послаблення, то натягування склесених зі статоконіями волосків. У результаті цього виникає збудження рецепторів, від яких у центральну нервову систему надходять аферентні нервові імпульси. З вестибулярного аналізатора, завдяки зв'язкам з багатьма відділами ЦНС, збудження розповсюджується на інші структури нервової системи, що викликає вегетативні і вестибулярні рефлекси й статокінетичну неузгодженість. Прослуховування композицій в стилі хеві-треш-металу викликає підвищення пульсації і частоти дихання, погіршення рухової координації, уповільнення реакцій на подразники, зниження показників якості уваги, ослаблення короткочасної пам'яті. Надмірна сила звуку (95–100 дБ.) викликає стомлення, погіршує процеси мислення [1, с. 2–3].

Ю.П. Рижов досліджував вплив вібрації звукових коливань на зміни ритмів мозку. Тета-ритм частотою 7,5 Гц сприяє виникненню стану, що характерний для глибокої медитації. При частотах нижче за 4 Гц виникає сильне прагнення заснути, проблема збереження бадьорої свідомості. На основі проведених експериментів дослідник виокремив у структурі музичного твору тілесно-руховий, емоційно-динамічний, рефлексивно-медитативний і сугестивно-трансний аспекти [18]. Також Ю.П. Рижов установив, що монофонічне звучання у вигляді відбиття ритму, коли темп досягає або перевищує швидкість биття серця (130–140 ударів за хвилину), здатне пробудити тілесно-руховий аспект реакції людини. При цьому темп, який у 2–3 рази повільніший за серцевий, здатний ввести людину у стан трансу [18]. Про це ж свідчать результати експериментів Е.В. Назайкінського: через музичну темпо-ритміку відбувається прискорення занурення в змінені стани свідомості. Темп, який підтримується тільки звучанням бараба-

нів, з накладенням часто повторюваних ритмічних малюнків, не потребує детальної емоційно-ментальної обробки. Цю інформацію зможе «обробити» і тіло. Емоційність і мислення звільняються від участі в процесі реагування, віддаючи при цьому пріоритети тілу [13]. На це ж вказує У. Кванц, який позначив ознаки, на підставі котрих можна визначити вид музичного афекту [11; 18]. Кодування різних емоцій через музику можливе за допомогою моделі, що зображена на рисунку.



Рис. 1. Модель кодування емоційних станів за типом музики

За моделлю можна прогнозувати емоції, що викликаються музикою:

1. Повільний темп + мінорне забарвлення – формує задумані, сумні, похмурі, трагічні настрої, сум.
2. Повільний темп + мажор – спричиняє спокій, врівноваженість.
3. Швидкий темп + мінор – драматичність, схвильованість, пристрасність, протест, гнів, бунт, наступально-вольові дії.
4. Швидкий темп + мажор – радість, веселість, триумф [11; 18].

Цим може пояснюватись перехід від експресивної стадії натовпу до діючої. Емоції вже відключили мислення настільки, що людина у натовпі починає робити те, що й оточуючі. Натовп починає проявляти «етичну спонтанність», при якій може собою навіть пожертвувати задля якоїсь важливої справи. Мо-

жливим є й інший варіант, коли натовп руйнує, змітає всіх і все на своєму шляху.

Крім того, на думку А. М. Сохора [20, с. 175–178] та А.Л. Готсдінера [2, с. 35–42], за відсутності звучання людина продовжує переживати музику на рівні слухових уявлень. Психофізіологічний наслідок музики має різну тривалість – від 2–5 хв. до 15–30 хв. Це явище також необхідно враховувати як за-сіб впливу на емоції учасника натовпу.

Викладене вище вказує на потребу підвищеної уваги до планування масових заходів, де будь-яка аудиторія під впливом специфічної надгучної музики може перетворитись на експресивний натовп та й у більш небезпечні стадії. Через правильний, адекватно підібраний репертуар музики можливою є регуляція емоцій людини у натовпі, які є передумовою для таких небезпечних характеристик, як імпульсивність, максималізм, етична спонтанність, образність і алогічність мислення, релігійність.

Таким чином, оптимальна гучність, чергування ритму в музиці, зміна мінорної тональності на мажорну, паузи й т.ін. можуть попереджувати виникнення небезпечних стадій натовпу. Враховуючи те, що не тільки музика, а й звуки спричиняють певний вплив, – необхідним є саме музично-звуковий супровід, який є досить дієвим засобом регуляції емоцій людини у натовпі, що буде виражатись у контрольованій поведінці.

Далі розглянемо світло і колір як засоби регуляції емоцій людини у натовпі, оскільки масові заходи досить часто оформлюються у певних кольорових спектрах, під час яких використовуються певні світлові ефекти.

Світло і колір мають потужний вплив на формування психофізіологічного статусу організму людини, про що йшлося у працях Н.Є. Введенського, І.В. Годнева, С.О. Істмана, П.П. Лазарєва, С.В. Кравкова. Цей вплив, у першу чергу, опосередковується діяльністю вегетативної нервової системи (далі ВНС), її симпатичного і парасимпатичного відділів. Головним підсумком численних експериментів, присвячених зв'язку колірною зору з

іншими органами чуття, було виявлення взаємозв'язку між кольоровим зором і ВНС, а також гіпоталамусом.

Провівши аналіз колірних модальних характеристик емоційних процесів, В. Вундт вказує на відмінність фізичних основ емоціогенної дії кольорів і звуків [3; 23]. Його положення підтверджують експериментальні дослідження Л.А. Шварц про органічний зв'язок відчуттів та емоцій, зміну кольорової чутливості в залежності від емоційного стану людини [4; 7]. Зміни колірної чутливості відзначалися не тільки при переживаннях емоцій, але і при спогадах про приємні або неприємні події. Організм, що знаходиться в стані боротьби або втечі, потребує більшою мірою кольорів синьо-зеленої гама, ніж червоно-жовтої. У той же час, стан спокою та відновлення призводить до збільшення потреби в «активних» кольорах і зниження – в «пасивних». Тим самим підтримується рівновага двох відділів ВНС між собою [7; 22].

У дослідженнях М.К. Плішка було доведено, що для стану функціонального порушення нервової системи характерним є більш низький поріг (абсолютний) кольорового розрізнення червоного кольору в порівнянні з зеленим і особливо синім [5; 22]. Виходячи з цього, стає зрозумілим ряд «позитивних» і «негативних» значень кольорів. Так, клінічні спостереження колірною впливу на людину, а також дані психології кольору дозволяють дати наступні характеристики:

1. Червоний – збуджує, зігріває, при цьому збільшується активність, енергійність; на короткий час збільшує м'язове напруження, підвищує кров'яний тиск, прискорює ритм дихання.

2. Жовтий – тонізуючий, зігріваючий, збільшує м'язову активність та бадьорить; стимулює діяльність центральної нервової системи.

3. Зелений – зменшує кров'яний тиск і розширює капіляри, заспокоює, знімає напругу.

4. Синій – уповільнює серцеву активність, діє седативно, але заспокійлива дія може перейти в депресію [4; 7; 22].

Отже, специфічність застосування кольору та освітлення полягає в тому, що за допомогою цих засобів можна контролювати емоції людини у натовпі через специфічну реакцію організму на цей стимул та утримувати їх на оптимальному рівні.

Таким чином, колір, світло та музично-звуковий супровід здатні здійснювати більш ефективний вплив на емоції учасників натовпу, оскільки ці засоби фактично не усвідомлюються індивідом як спеціалізований вплив збоку та, за А.В. Кириленко, безперешкодно долають рівні довіри [14; 24].

Таким чином, регуляція емоцій учасників натовпу спирається на властиві людині специфічні психофізіологічні реакції на певні зовнішні стимули. Власне регулювання емоцій учасників натовпу поряд з іншими засобами психологічного впливу можна здійснювати через музично-звуковий супровід, колір та світло.

Ці засоби психофізіологічного впливу забезпечують перехід натовпу від експресивної до стадії дії на основі підсилення емоцій, які «відключають» мислення настільки, що людина у натовпі починає робити те, що й оточуючі.

За допомогою доцільно відібраної та узгодженої за змістом, часом, тембром і частотою музики, ще й у поєднанні з кольоровим світлом, можна як розвеселити пригнічений натовп, так і пригальмувати його активність, а також спонукати його до необхідних дій, у тому числі й неконтрольованих ним. Це вимагає наукового підходу до оформлення місць скупчення людей та музично-візуального планування масових заходів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації музичних композицій, певних над- та підпорогових звуків, що спрямовані на активізацію чи гальмування психічних процесів індивіда, який перебуває у натовпі, а також практичних рекомендацій щодо світло-кольорового облаштування місць проведення масових заходів.

1. Брылин Б.А. Экспериментальное исследование влияния молодежной популярной музыки на психофизиологию слушателя / Борис

Александрович Брылин. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.knukim.edu.ua/articles_brilin.htm

2. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология / Арнольд Львович Готсдинер. – М.: НВ Магистр, 1993. – 193 с.

3. Основы физиологической психологии. Т. 2 / Вильгельм Максимилиан Вундт. – М., 1880. – 325 с.

4. Дорофеева Э.Т. Сдвиги цветовой чувствительности как индикатор эмоциональных состояний / Э.Т. Дорофеева // Психические заболевания. – Л., 1970. – С. 319–326.

5. Дерибере М. Цвет в жизни и деятельности человека / Марк Дерибере. – М., 1965. – 288 с.

6. Изард К.Э. Психология эмоций; пер. с англ. / Кэрролл Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.

7. Кравков С.В. Цветовое зрение / Сергей Владимирович Кравков. – М., 1951. – 368 с.

8. Костюк А.Г. Восприятие мелодии. Мелодические параметры процесса восприятия музыки / Аскольд Глебович Костюк. – К.: Наук. думка, 1990. – 189 с.

9. Лебон Г. Психология народов и масс / Гюстав Лебон. – СПб.: Магет, 1995. – 375 с.

10. Линдсли Д.Б. Эмоции / Д.Б. Линдсли // Экспериментальная психология. Т. 1. – М., 1960. – 650 с.

11. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки / Вячеслав Вячеславович Медушевский. – М., 1976. – 254 с.

12. Милнер П. Физиологическая психология; пер. с англ. / П. Милнер. – М.: Мир, 1973. – 647 с.

13. Назайкинский Е.В. О психологии музыкального восприятия / Евгений Владимирович Назайкинский. – М., 1972. – 319 с.

14. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения: лекции / Акоп Погосович Назаретян. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 93 с.

15. Новицкая Л.П. Влияние рок-, диско и классической музыки на динамику психического состояния человека / Л.П. Новицкая // Развитие музыкального слуха учащихся общеобразовательной школы: сб. тез. – М.: НИИ ХВ, 1982. – С. 171–175.

16. Раппопорт С. Искусство и эмоции / С. Раппопорт. – М., 1968. – 267 с.

17. Рощин С.К. Психология толпы: анализ прошлых исследований и проблемы / Сергей Юрьевич Рощин // Психологический журнал. – 1990. – № 5. – С. 3–16.

18. Рыжов Ю.П. Влияние темпо-ритмической структуры музыки на психофизиологическое состояние человека / Юрий Павлович Рыжов. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.yugzone.ru/brainmusic/articles/angelight_1.htm

19. Симонов П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций / Павел Васильевич Симонов. – М.: Наука, 1970. – 178 с.

20. Сохор А.Н. Социальная обусловленность музыкального мышления и восприятия / А.Н. Сохор // Проблемы музыкального мышления. – М., 1974. – С. 68–73.

21. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. Проблемы индивидуальных различий / Борис Михайлович Теплов. – М., 1961. – 345 с.

22. Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета: методическое пособие / Леонид Петрович Урванцев. – Ярославль, 1981. – 65 с.

23. Фрилинг Г. Человек, цвет, пространство / Г. Фрилинг, К. Ауэр. – М., 1973. – 381 с.

24. Шейнов В.П. Психологическое влияние / Владимир Павлович Шейнов. – М., 2007, – 639 с.



Куцый А.А. Психофизиологические средства регулирования эмоций человека в толпе.

В статье исследуются психофизиологические аспекты регуляции эмоций участников толпы. Раскрыты механизмы влияния музыки, цветного освещения и цвета на эмоции человека в толпе через психофизиологические реакции организма.

Ключевые слова: психофизиология эмоций, человек в толпе, психофизиологические средства регуляции эмоций, музыка, цвет, свет.



Kuzyj O.A. Psychophysiological facilities of adjusting of emotions of man in a crowd.

Psychophysiological aspects of emotions regulation of the multitude are investigated in the article. Mechanisms of the influence of music, color light, and color on emotions of a person in the crowd through psychophysiological reactions of human organism are revealed.

Key words: psychophysiology of emotions, person in a crowd, psychophysiological means of emotions regulation, music, color, light.

