

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра психології розвитку

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему “Музика як засіб регуляції емоційних станів особистості  
в умовах війни”

Виконав: студент 4-го курсу, групи ПС-41

спеціальності 053 - Психологія

Олійник А.О.

---

(прізвище та ініціали студента)

Керівник: доцент Паркулаб О.Г.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: доцент Литвин-Кіндратюк С.Д.

(прізвище та ініціали)

## Зміст

<b>ВСТУП</b> .....	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ</b>	
1.1. Поняття психоемоційного стану людини: ключові аспекти та характеристики.....	5
1.2. Феномен музичного впливу: історичний та культурний контекст.....	9
1.3. Основні механізми впливу музики на психіку в умовах стресу .....	13
Висновок до розділу 1.....	14
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН</b>	
2.1. Опис методів дослідження (анкетування, експеримент, спостереження)...	16
2.2. Вибірка дослідження та її характеристика.....	22
2.3. Алгоритм проведення дослідження: етапи, техніки, інструменти.....	23
Висновок до розділу 2.....	25
<b>РОЗДІЛ 3 ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ</b>	
3.1. Результати дослідження: вплив різних жанрів музики на емоції.....	26
3.2. Використання музики для психологічної підтримки та реабілітації .....	30
3.3. Практичні рекомендації щодо застосування музики для емоційної регуляції в умовах війни .....	33
Висновок до розділу 3.....	34
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>36</b>
<b>СПИСОК ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>39</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>41</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження** Сучасні реалії війни накладають серйозний відбиток на психоемоційний стан особистості, спричиняючи глибокий стрес, емоційне виснаження, тривожність та депресивні розлади. У таких умовах пошук ефективних методів психологічної підтримки є критично важливим як для військових, так і для цивільного населення. Одним із дієвих засобів регуляції емоційного стану є музика—унікальне мистецтво, здатне глибоко впливати на психіку, допомагаючи справлятися зі страхом, переживати важкі емоції та підтримувати психологічну стійкість.

Актуальність дослідження зумовлена декількома важливими факторами. По-перше, музика є доступним і універсальним засобом емоційної підтримки, який можна використовувати в будь-яких умовах—на передовій, у волонтерських центрах, у госпіталях або під час вимушеного переселення. По-друге, нейропсихологічні дослідження підтверджують, що музичні ритми, тембри та мелодії можуть знижувати рівень стресу, сприяти виробленню дофаміну та серотоніну, а також покращувати когнітивні процеси, що особливо важливо для людей, які переживають травматичні події.

Крім того, дослідження музичної терапії в умовах війни дозволяє інтегрувати науковий підхід із сучасними технологіями, такими як мобільні додатки для музичної релаксації, аудіопрограми для медитації та психологічної реабілітації. Це відкриває нові перспективи використання музики не тільки для індивідуальної емоційної стабілізації, а й для групової терапії, соціальної згуртованості та формування колективної психологічної стійкості.

Таким чином, актуальність дослідження не лише зумовлена необхідністю наукового аналізу музичного впливу, а й має важливе практичне значення. Розробка ефективних методик музичної терапії може сприяти відновленню психологічного стану військових, підтримці емоційного здоров'я переселенців та загальному підвищенню якості життя в умовах тривалої кризи.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційний стан людини в умовах війни.

**Предмет дослідження** – механізми музичного впливу на емоційний стан людини у кризових ситуаціях.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз психоемоційного стану людини в умовах війни та визначити історичні і культурні аспекти використання музики для емоційної підтримки.
2. Вивчити нейропсихологічні механізми впливу музики на психіку, включаючи її вплив на рівень тривожності та стресу.
3. Розробити методологію дослідження із застосуванням анкетування, експерименту та систематичного спостереження, а також охарактеризувати вибірку дослідження.
4. Проаналізувати отримані результати і сформулювати практичні рекомендації щодо використання музики для психологічної реабілітації військових та цивільних.

**Методи дослідження:**

- Аналіз наукової літератури та історико-культурних джерел.
- Експериментальне дослідження із застосуванням анкетування та спостереження, що дозволяє емпірично оцінити вплив музики на психоемоційний стан.

**Практична значущість дослідження** полягає у можливості застосування отриманих результатів для розробки програм музичної терапії, адаптації методів емоційної саморегуляції та вдосконалення підходів до психологічної підтримки осіб, які постраждали від війни.

Структура роботи включає три основні розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

#### 1.1. Поняття психоемоційного стану людини: ключові аспекти та характеристики.

Дослідження психоемоційного стану привертало увагу науковців із різних галузей, таких як психологія, фізіологія, нейробіологія та соціологія. Цей феномен вивчається з метою зрозуміти, як емоції, мислення та фізіологічні процеси взаємодіють між собою, впливаючи на загальне благополуччя людини.

Психоемоційний стан – це складна, інтегральна характеристика внутрішнього стану людини, що виникає у відповідь на вплив різноманітних факторів. Його основою є взаємодія емоційної і психічної сфер особистості, яка регулює процеси адаптації, поведінкові реакції, а також загальне самопочуття людини. [3]

Психоемоційний стан є ключовим для оцінки рівня адаптації особистості до оточуючого середовища, а також для розробки ефективних способів підтримки її психологічного здоров'я.

Одним із піонерів у дослідженні емоцій був Чарльз Дарвін, який у своїй роботі *"Вираження емоцій у людини і тварин"* розглянув емоції як адаптаційний механізм, необхідний для виживання. Його теорії стали основою для подальших досліджень психоемоційного стану, особливо в аспектах еволюції і біологічного пристосування.

На початку ХХ століття дослідженнями емоційного стану займалися такі психологи, як Вільям Джеймс і Карл Ланге. Вони запропонували теорію, згідно з якою емоції є наслідком фізіологічних змін. Цей підхід змінив традиційні уявлення про емоції, наголошуючи на їхньому тісному зв'язку з фізіологічними реакціями, такими як серцебиття, дихання та потовиділення [1].

Сучасний підхід до вивчення психоемоційного стану включає не лише емоційні та фізіологічні аспекти, а й когнітивні процеси. Психологи, такі як Річард Лазарус, досліджували, як суб'єктивне оцінювання ситуації впливає на переживання емоцій. Згідно з його теорією когнітивної оцінки, емоційні реакції

залежать від того, як людина інтерпретує те, що відбувається. Наприклад, одна й та сама ситуація може викликати радість у однієї людини і тривогу в іншої, залежно від їхнього сприйняття.

У нейробіології великий внесок у розуміння психоемоційного стану зробив Джозеф Леду, який вивчав роль мозкових структур, зокрема мигдалеподібного тіла, у формуванні страху та інших емоцій. Його дослідження підкреслили, наскільки складним є цей процес: емоції виникають у результаті взаємодії різних частин мозку і систем організму. [10]

Фізіологія також значно просунулась у розумінні психоемоційного стану завдяки працям Ганса Сельє, автора концепції стресу. Він дослідив, як тривалий вплив стресових факторів змінює фізіологічні функції організму, впливаючи на емоційний стан людини. Його роботи стали фундаментом для сучасних досліджень стресостійкості та методів адаптації.

Не менш важливим аспектом є соціальні та культурні чинники. Наприклад, Еріх Фромм і Абрахам Маслоу досліджували взаємозв'язок між задоволенням базових потреб людини та її емоційним станом. Маслоу у своїй знаменитій піраміді потреб показав, як реалізація найвищих цілей і творчого потенціалу залежить від гармонійного психоемоційного балансу.

Сьогодні дослідження психоемоційного стану включають експериментальні методи, такі як сканування мозку (МРТ), опитування та психологічні тести. Це дозволяє виявити, як різні фактори – від музики до медитації – впливають на емоційний стан і загальний добробут людини. Науковці одностайно визнають, що гармонійний психоемоційний стан є необхідною умовою для збереження здоров'я та якості життя. [8]

Психоемоційний стан людини — це своєрідний відображувач її внутрішнього і зовнішнього світу, який формується у відповідь на подразники з довкілля або із середини самої людини. Цей стан є не статичним, а динамічним, постійно змінюваним під впливом трьох основних чинників: суб'єктивного сприйняття ситуації, індивідуальних психологічних особливостей і фізіологічних змін в організмі.

Коли ми говоримо про суб'єктивне сприйняття ситуації, то маємо на увазі унікальний фільтр, через який кожна особистість сприймає світ. Ключову роль тут відіграють особистісний досвід, емоційна зрілість, фізіологічний стан, система цінностей і навіть контекст подій. Наприклад, подія, яка для однієї людини може видатися незначною, для іншої стане джерелом тривоги чи радості. Ті, хто здатен змінювати власне ставлення до викликів, частіше знаходять гармонію і легше адаптуються до обставин. [16]

Ще одним важливим аспектом є особисті психологічні риси, які багато в чому визначають стійкість людини до стресу, її самооцінку та тип мислення. Наприклад, сангвінік, відомий своїм оптимізмом і врівноваженістю, частіше зберігає внутрішній спокій у складних ситуаціях, тоді як меланхолік, схильний до переживань, може легко втратити емоційний баланс. Здатність розуміти і керувати своїми емоціями, тобто рівень емоційного інтелекту, також відіграє ключову роль: що вищий цей показник, то більше шансів людини підтримувати позитивний психоемоційний стан.

Фізіологічні зміни є тією матеріальною складовою, яка відображає наші емоції. Стрес, наприклад, активує симпатичну нервову систему, викликаючи підвищення серцевого ритму чи тиску. У стані тривоги ми можемо відчувати поверхневе дихання, м'язову напругу чи навіть дискомфорт у шлунку. Натомість радість і спокій сприяють виробленню гормонів щастя, таких як серотонін і дофамін, а також розслаблюють м'язи. Навіть сон, один із основних чинників фізичного і психічного здоров'я, напряму залежить від емоційного стану.

## 1.2 Феномен музичного впливу: історичний та культурний контекст

Феномен музичного впливу – це здатність музики викликати певні емоційні, фізіологічні та психологічні реакції у людини. Цей вплив формується через взаємодію ритмів, мелодій, гармоній та тембрів із сенсорними і когнітивними системами людини.

Музика здатна не лише передавати емоції, а й змінювати внутрішній стан слухача: створювати відчуття спокою або збудження, радість чи сум, мотивацію чи розслаблення.

Сутність феномену музичного впливу полягає у його універсальності. Музика є мовою, яка не потребує перекладу, оскільки її сприйняття базується на інтуїтивному розумінні звуків і ритмів. Вона може торкатися глибинних аспектів людської психіки, впливаючи на підсвідомість, покращуючи пам'ять, концентрацію або сприяючи емоційному самовираженню. [18]

Музика також має здатність об'єднувати людей, формувати спільний емоційний фон, бути засобом комунікації та терапії. Її вплив використовується у різних сферах – від медитації та музикотерапії до розваг і реклами.

Феномен музичного впливу має глибоке коріння, яке охоплює всю історію людства, від первісних ритуалів до сучасних культурних практик. Музика завжди була важливою частиною людської культури, слугуючи засобом вираження емоцій, комунікації та духовного розвитку. Її вплив на психоемоційний стан людини став предметом уваги філософів, психологів, культурологів та музикознавців.

Культурний аспект феномену музичного впливу полягає в тому, що музика виступає універсальною формою самовираження, яка відображає історію, традиції та ідентичність кожного суспільства. Вона є одним із найдавніших і найпотужніших засобів комунікації та соціалізації, здатним передавати емоції, ідеї та цінності без слів [20.]

Музика відіграє важливу роль у формуванні культурного середовища, її вплив можна спостерігати у церемоніях, релігійних обрядах, святкуваннях, воєнних марші, творчості народів. Культурні традиції кожного народу

зберігають унікальні музичні стилі, які відображають їхній спосіб життя, переживання і погляди на світ. Наприклад, народна музика служить способом передачі історичних подій і міфів, а її ритми і мелодії асоціюються з особливим зв'язком між поколіннями.

Протягом історії музика завжди була сприйнята як щось надзвичайне та сакральне. У давній Греції її вважали божественним явищем. Піфагор, зокрема, бачив у музиці математичну основу, яка гармонізує душу і тіло. Його концепція "музичних сфер" підкреслювала зв'язок між музикою і космічним ладом. Філософи, такі як Платон і Арістотель, досліджували її вплив на моральність і емоції, акцентуючи увагу на виховній ролі мистецтва [11].

Середньовічна епоха принесла музиці релігійний контекст, де вона служила засобом духовного очищення і піднесення. Боєцій, видатний мислитель того часу, вбачав у ній засіб, що сприяє гармонії між людиною і небесними силами.

Епоха Відродження закріпила за музикою роль культурного феномена. Науковці почали досліджувати, як вона впливає на емоційний стан людини та її поведінку. Зокрема, Джованні Баттіста Ломбарді вивчав здатність музичних інтервалів викликати різні емоції у слухача.

У XIX столітті музика стала об'єктом наукового інтересу завдяки розвитку психології. Вільгельм Вундт, засновник експериментальної психології, досліджував вплив ритмів і мелодій на людські емоції, закладаючи основу сучасних досліджень.

Музикотерапія здобула особливу популярність у XX столітті, коли науковці, як-от Ганс Сельє, зосередили увагу на її здатності знижувати рівень стресу. Джон Алтман і його колеги довели вплив музики не тільки на емоційний стан, але й на фізіологічні показники, такі як серцевий ритм і дихання.

Сучасна музика, зокрема популярні жанри, є культурним продуктом, який впливає на формування ідентичності молодіжних спільнот та стилю життя. Вона є важливою частиною масової культури, використовується у фільмах,

рекламі, спортивних подіях, створюючи особливий емоційний настрій і допомагаючи досягти комерційних або соціальних цілей [20].

Музика також сприяє культурній інтеграції, поєднуючи різні народи через обмін ідеями, стилями і технологіями. Глобалізація надала можливість створення нових жанрів, які інтегрують традиційні мотиви з сучасними тенденціями. Вона впливає на емоційний зв'язок між людьми різних культур, формуючи спільний простір для діалогу і співпраці.

Культурний феномен музичного впливу також полягає у його здатності відображати соціальні настрої і виклики. У моменти криз або революцій музика часто стає інструментом протесту, боротьби за права чи засобом вираження колективного болю. Одночасно вона є способом піднесення, натхнення і єднання.

Таким чином, культурний аспект музики є її здатністю не лише викликати емоції, але й бути дзеркалом суспільства, передавати його уявлення про красу, емоції та взаємодію.

### **1.3. Основні механізми впливу музики на психіку в умовах стресу**

Музика є однією з найсильніших форм впливу на людську психіку, здатною зачіпати емоційні, когнітивні та фізіологічні аспекти життя людини. Її вплив ґрунтується на багатогранних механізмах, які забезпечують зміну настрою, стимулювання мислення та навіть регуляцію фізичних процесів в організмі.

Музика, як унікальний акустичний феномен, впливає на людську психіку через два основні підходи: нейропсихологічний і емоційний. Ці підходи розкривають складні процеси, які відбуваються в мозку та емоційній сфері, коли людина взаємодіє з музичними творами [23].

Нейропсихологічний підхід у вивченні впливу музики розкриває складний зв'язок між музичними стимулами та діяльністю мозку. Музика активує численні ділянки мозку, включно із слуховою корою, лімбічною системою,

префронтальною корою та навіть моторними зонами. Ці взаємодії формують нашу емоційну реакцію, когнітивну обробку та фізіологічну реакцію на музичні твори.

Коли ми слухаємо музику, слухова кора аналізує частоту, ритм і гармонію звуків. Ці сигнали передаються до лімбічної системи — області мозку, яка відповідає за емоції. Наприклад, мигдалеподібне тіло і гіпокамп відіграють центральну роль у формуванні емоційних спогадів та асоціацій, пов'язаних із певними мелодіями чи композиціями.

Особливу увагу привертає здатність музики стимулювати виділення дофаміну — нейромедіатора, відповідального за відчуття задоволення. Саме через цей механізм улюблені музичні твори можуть викликати стан ейфорії, а спокійні мелодії здатні знімати стрес і сприяти релаксації [25].

Крім того, музика має унікальну властивість синхронізуватися з ритмами мозку. Це явище відоме як "нейронний резонанс", коли ритми музики гармонізуються з природною активністю мозкових хвиль. Наприклад, повільні ритми сприяють переходу в стан розслаблення або медитації, а швидкі й динамічні підвищують рівень зосередженості та енергії.

Взаємодія музики з когнітивними процесами також заслуговує на увагу. Дослідження показують, що музика здатна покращувати пам'ять, стимулювати творче мислення та підвищувати концентрацію. Це пояснюється тим, що музика активує різні півкулі мозку, забезпечуючи більш повну когнітивну обробку інформації.

Таким чином, нейропсихологічний підхід пояснює, як музика не лише торкається наших емоцій, але й змінює функції мозку, впливаючи на наше мислення, поведінку та загальний стан. Вивчення цих механізмів відкриває нові горизонти для використання музики в терапії, навчанні та повсякденному житті.

Музика має глибокий емоційний вплив на психіку людини, оскільки вона здатна викликати широкий спектр почуттів – від радості та натхнення до смутку та меланхолії. Це пояснюється тим, що музичні звуки безпосередньо впливають на лімбічну систему мозку, яка відповідає за емоції та пам'ять. Дослідження

показують, що прослуховування музики може активізувати вироблення нейромедіаторів, таких як дофамін і серотонін, які сприяють відчуттю щастя та задоволення. Саме тому улюблені мелодії можуть покращувати настрій і навіть допомагати боротися зі стресом [9].

Крім того, музика здатна змінювати фізіологічні показники організму. Вона може впливати на серцевий ритм, артеріальний тиск і рівень гормонів стресу. Спокійні мелодії, наприклад класична музика або звуки природи, сприяють розслабленню, знижують рівень тривожності та допомагають стабілізувати емоційний стан. У той же час енергійні ритми, такі як рок або електронна музика, можуть стимулювати активність, підвищувати мотивацію та заряджати енергією.

Важливим аспектом емоційного впливу музики є її здатність викликати асоціації та спогади. Часто певні мелодії пов'язані з важливими моментами життя, що робить їх особливо значущими для людини. Це пояснює, чому музика може викликати ностальгію або пробуджувати сильні емоційні переживання. Вона також може бути потужним засобом самовираження, допомагаючи людям передавати свої почуття та емоції без слів.

Наукові дослідження підтверджують, що музика може покращувати когнітивні функції, зокрема пам'ять і концентрацію. Вона активізує роботу мозку, сприяє кращому засвоєнню інформації та навіть може використовуватися як допоміжний засіб у терапії психічних розладів. Саме тому музика часто застосовується в медичних і психологічних практиках для зниження рівня стресу та покращення загального самопочуття [3].

Загалом, музика є універсальним засобом впливу на психіку людини, здатним змінювати емоційний стан, покращувати настрій, стимулювати творчість і навіть сприяти фізичному розслабленню. Її вплив залежить від жанру, темпу, особистих уподобань слухача та контексту, в якому вона звучить.

Музикотерапія є ефективним методом впливу на психічний та фізичний стан людини. Вона використовується для зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та навіть реабілітації після хвороб. Дослідження показують,

що музика може активізувати функції нервової системи, регулювати виділення гормонів, зменшувати больовий поріг та впливати на серцевий ритм.

Існують різні форми музикотерапії, зокрема активна (гра на музичних інструментах, спів) та пасивна (прослуховування музики). Вона застосовується для дітей, дорослих та літніх людей, допомагаючи у боротьбі з депресією, тривожністю та навіть соматичними захворюваннями

### **Висновок до розділу 1**

Психоемоційний стан людини є складним феноменом, що формується під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. Він охоплює широкий спектр емоційних реакцій, когнітивних процесів та фізіологічних змін, які визначають

психологічне благополуччя особистості. В умовах стресу, особливо під час війни, психоемоційний стан зазнає серйозних змін, що може призвести до підвищеної тривожності, депресивних розладів та інших емоційних порушень. Саме тому важливо досліджувати способи його регуляції, серед яких музика відіграє одну з ключових ролей.

Музика, як універсальний культурний феномен, має потужний вплив на психіку людини. Історично вона використовувалася не лише як засіб самовираження, а й як інструмент терапії, ритуальної практики та соціальної взаємодії. В різних культурах музика була невід'ємною частиною військових походів, духовних обрядів та народних традицій. Дослідження свідчать, що музичні твори мають здатність викликати специфічні емоції, змінювати психологічний стан людини та навіть впливати на фізіологічні процеси, такі як частота серцевих скорочень та рівень гормонів стресу.

Основні механізми музичного впливу на психіку можна розглядати з двох перспектив: нейропсихологічної та емоційної. Нейропсихологічний підхід пояснює взаємодію музики з мозковими структурами, зокрема з лімбічною системою, яка відповідає за емоційну регуляцію. Прослуховування музики активує певні зони мозку, стимулює вироблення дофаміну та серотоніну, що сприяє покращенню настрою та зменшенню рівня стресу. Емоційний аспект впливу музики проявляється через асоціативні та когнітивні процеси: людина може асоціювати певну мелодію з конкретними життєвими моментами, що підсилює її емоційне переживання.

Особливо важливо розглядати музичний вплив у кризових ситуаціях, коли психоемоційний стан особистості є нестабільним. В умовах війни люди переживають сильний стрес, страх і невизначеність, а музика може стати засобом емоційної підтримки та стабілізації психіки. Вона допомагає мобілізувати внутрішні ресурси, надає відчуття безпеки та сприяє формуванню колективної стійкості. Дослідження показують, що військові, які слухають музику під час бойових дій або відпочинку, мають кращу здатність до емоційної регуляції та адаптації до складних умов.

Таким чином, аналіз теоретичних аспектів впливу музики на психоемоційний стан людини показує, що музика є потужним інструментом психологічної підтримки, особливо в умовах стресу та соціальних криз. Вона взаємодіє з нейропсихологічними процесами, впливає на емоційне сприйняття та має історико-культурне значення. Подальше дослідження цього феномену дозволить розробити ефективні практичні рекомендації щодо використання музики для емоційної регуляції, що може бути надзвичайно важливим у сучасному світі, де кризи та конфлікти стають все більш поширеними.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН**

#### **2.1. Опис методів дослідження (анкетування, експеримент, спостереження)**

Дослідження впливу музики на психоемоційний стан людини є комплексним процесом, що базується на використанні різних методів аналізу, зокрема анкетування, експериментальних методів, спостереження за поведінковими реакціями, фізіологічних вимірювань та контент-аналізу музичних творів, і спрямоване на глибоке розуміння взаємозв'язку між музичними характеристиками та емоційною відповіддю слухача. Дослідження впливу музики на психоемоційний стан людини охоплює кілька основних методів, кожен із яких має свої особливості та застосування. Ось детальний опис кожного з них [15]:

#### *1. Анкетування як метод дослідження впливу музики на психоемоційний стан*

Анкетування є одним із найбільш поширених методів дослідження, що дозволяє отримати суб'єктивні дані про емоційний стан людини під впливом музики. Цей метод забезпечує можливість масового збору інформації, аналізу індивідуальних реакцій та виявлення загальних тенденцій.

Основними завданнями анкетного дослідження є визначення впливу різних музичних жанрів на емоційний стан респондентів, виявлення змін у настрої та психологічному самопочутті під час і після прослуховування музики, дослідження асоціацій, які викликають музичні композиції у слухачів, а також аналіз індивідуальних музичних уподобань та їхнього зв'язку з особистісними характеристиками.

Анкета може містити кілька типів запитань для збору детальної інформації, серед яких закриті запитання, що пропонують вибір відповіді із запропонованих варіантів, наприклад, запит про найчастіше слуханий музичний жанр, відкриті запитання, які дозволяють респонденту висловити свою думку без обмежень, шкали оцінювання, що допомагають виміряти рівень впливу музики на емоційний стан, та асоціативні запитання, спрямовані на визначення зв'язку між музикою та певними емоціями.

Процес проведення анкетного дослідження складається з декількох етапів, першим з яких є підготовка анкети, що передбачає визначення цілей і гіпотез, формування запитань відповідно до мети дослідження, а також вибір формату анкети – онлайн-форма, паперовий варіант або усне опитування. Під час проведення анкетування здійснюється збір відповідей у вибраному форматі, контроль достовірності та повноти відповідей, а також обробка отриманих анкет для подальшого аналізу [21].

Аналіз отриманих даних включає обробку статистичної інформації, побудову графіків та діаграм, виявлення загальних тенденцій у впливі музики на емоційний стан, а також порівняння відповідей різних груп респондентів. На основі проведеного аналізу формулюються висновки та інтерпретація результатів, що включають визначення взаємозв'язку між музичними уподобаннями та емоційною реакцією, а також формулювання рекомендацій щодо використання музики в терапевтичних або освітніх цілях.

Анкетування є ефективним методом дослідження впливу музики на психоемоційний стан людини, який дозволяє швидко збирати інформацію, аналізувати тенденції та виявляти закономірності в емоційних реакціях. Отримані результати можуть використовуватися для розробки нових підходів у терапії, освіті та музичній індустрії.

## *2. Експеримент як метод дослідження впливу музики на психоемоційний стан*

Експериментальний метод дозволяє отримати об'єктивні дані про вплив музики на психоемоційний стан людини, здійснюючи спостереження та вимірювання змін у поведінці, фізіологічних показниках та емоційних реакціях. Цей підхід забезпечує точність, контроль умов та можливість перевірки гіпотез. Основними завданнями експериментального дослідження є виявлення впливу різних музичних жанрів на емоційний стан людини, оцінка фізіологічних змін, таких як пульс, рівень стресу та мозкова активність, а також визначення музичних параметрів, які сприяють розслабленню, зниженню тривожності або активізації. [6]

Експерименти можуть проводитися у лабораторних або польових умовах. Польовий експеримент проводиться у природному середовищі, наприклад, у кафе, транспорті чи спортивному залі, що дозволяє досліджувати вплив музики в реальних умовах. Однак такий метод має менший контроль над змінними, і на результати можуть впливати сторонні фактори.

Перед початком дослідження реєструються початкові показники, такі як серцебиття, рівень стресу та загальний емоційний стан. Потім учасникам пропонують прослухати музичні композиції певного жанру, наприклад, класичні, джазові або рок-композиції, після чого вимірюються зміни у фізіологічних показниках та суб'єктивних відчуттях. Аналіз отриманих даних передбачає порівняння до- і післяекспериментальних показників, візуалізацію результатів за допомогою графіків і діаграм, а також визначення статистичних закономірностей. На основі проведеного аналізу формулюються висновки про те, який жанр музики має найбільший вплив на емоції, як змінюється фізіологічний стан слухачів під впливом музики та чи підтвердилася гіпотеза [8].

Експериментальний метод має свої переваги та недоліки. Його основними перевагами є об'єктивність, оскільки отримані дані базуються на реальних фізіологічних показниках, можливість перевірки гіпотез, що дозволяє робити достовірні висновки, а також контроль змінних у лабораторних умовах. Водночас експеримент не завжди доступний через потребу у спеціальному обладнанні, лабораторні умови можуть не відповідати звичайному життю, а проведення деяких фізіологічних вимірювань вимагає отримання згоди учасників через етичні аспекти.

Експеримент є одним із найточніших методів дослідження впливу музики на психоемоційний стан, оскільки він дозволяє отримати реальні дані про фізіологічні зміни та емоційні реакції слухачів, а його результати можуть бути корисними в багатьох сферах.

### *3. Спостереження як метод дослідження впливу музики на психоемоційний стан*

Спостереження є методом дослідження, що дозволяє аналізувати поведінкові та емоційні реакції людей на музичні стимули в природних або лабораторних умовах. Цей підхід допомагає виявити реальні прояви впливу музики без втручання у свідоме самозвітування учасників, що робить його ефективним для оцінки невербальних аспектів музичного сприйняття. Основна мета спостереження полягає у фіксації змін у поведінці та емоційних реакціях слухачів, аналізі невербальних ознак, таких як міміка, жести та тілесні реакції, визначенні закономірностей взаємозв'язку між музикою та психоемоційним станом людини, а також виявленні індивідуальних і групових особливостей сприйняття музичних творів.

Спостереження може здійснюватися у різних формах залежно від мети дослідження. Пряме спостереження передбачає безпосередню присутність дослідника під час прослуховування музики та фіксацію реакцій учасників, таких як зміни виразу обличчя, поведінкові прояви та взаємодія між людьми. Непряме спостереження здійснюється через аналіз відео- або аудіозаписів, що дозволяє детально переглядати реакції слухачів без прямого впливу дослідника на ситуацію [13].

Проведення спостереження включає кілька важливих етапів. Спочатку формулюється мета та гіпотези дослідження, що дозволяє визначити ключові питання, такі як вплив ритму музики на рухову активність слухачів або зміну невербальної комунікації під її впливом. Під час проведення спостереження фіксуються поведінкові зміни, невербальні реакції, пози тіла, а також зміни у комунікації між людьми. Після збору даних проводиться їх аналіз та інтерпретація, включаючи категоризацію спостережених реакцій, порівняння результатів у різних умовах та візуалізацію даних за допомогою графіків і таблиць. На основі отриманих даних формулюються висновки про типові реакції людей на музику, оцінюється вплив музичних параметрів, таких як темп, тональність та інструментальне оформлення, а також узагальнюється інформація щодо музичного сприйняття у різних контекстах.

Спостереження є важливим методом дослідження впливу музики на психоемоційний стан людини, оскільки дозволяє глибоко аналізувати поведінкові реакції, визначати їхні закономірності та використовувати отримані результати у психологічних, соціологічних, комерційних та освітніх сферах.

## **2.2 Вибірка дослідження та її характеристика**

Вибірка дослідження є невід'ємною частиною наукового процесу, оскільки вона представляє собою групу учасників або об'єктів, відібраних для аналізу з метою отримання узагальнених висновків щодо загальної популяції. Оскільки досліднику часто неможливо опрацювати всі можливі дані від усієї популяції, формується репрезентативна вибірка, яка завдяки ретельно відібраному складу дозволяє зробити висновки, наближені до реального стану речей. Цей процес має вирішальне значення для достовірності дослідження, адже лише правильно сформована вибірка може забезпечити мінімізацію похибок і упереджень при аналізі даних [9].

Ідея використання вибіркового аналізу виникла ще у статистиці як засіб отримання точних оцінок для великої популяції, і протягом XIX століття вона почала активно використовуватися у соціальних науках. З розвитком методик у XX столітті даний підхід став основою проведення політичних опитувань і аналізу громадської думки, що дозволило отримувати якісні дані для формування політичних і соціальних стратегій. Сучасні технології, зокрема цифрові інструменти та спеціалізовані алгоритми, значно вдосконалили процес формування вибірки, роблячи його більш ефективним і точним, що знову ж таки підвищує надійність отриманих результатів.

Основною характеристикою вибірки є її репрезентативність, яка визначає, наскільки адекватно обрана група відображає весь спектр властивостей загальної популяції. Для досягнення цього необхідно забезпечити справедливий розподіл учасників за віком, статтю, соціальним статусом та рівнем освіти. Також надзвичайно важливим є питання розміру вибірки: якщо обрана група

занадто мала, результати можуть бути статистично ненадійними, а у випадку надмірного розширення вибірки можуть виникнути зайві витрати часу та ресурсів. Рандомізація, або випадковий відбір, дозволяє звести до мінімуму можливість виникнення упередженості, забезпечуючи рівну шанс для кожного учасника бути обраним у вибірку [11].

Оптимальний розмір вибірки визначається цілями дослідження, рівнем довіри, дисперсією даних та специфікою поставлених завдань, що може вимагати застосування різних статистичних формул для точного розрахунку. При цьому слід враховувати доступність потенційних учасників, які повинні бути готовими надати достовірні дані, а також їх добровільну згоду на участь, що є ключовим з етичного погляду. Таким чином, правильно підібрана вибірка дозволяє не лише отримати релевантні наукові результати, а й забезпечити їх достовірність, що в подальшому сприяє розробці ефективних практичних рекомендацій та впровадженню наукових здобутків у різних сферах суспільного життя.

### **2.3. Алгоритм проведення дослідження: етапи, техніки, інструменти**

#### **1. Мета дослідження**

Метою даного дослідження є визначення впливу композиції важкого музичного жанру (пісня ZLAM — Chaotic Hardcore) на психоемоційний стан молоді. Основну увагу приділено змінам у загальному самопочутті, активності, настрої та рівні тривожності учасників під впливом музики.

#### **2. Вибірка**

У дослідженні беруть участь 25 осіб віком від 18 до 25 років. Учасників групували за такими критеріями:

- **Звичка слухати важку музику:** поділ на групи за відповіддю («так»/«ні»).

- **Стать та вік:** дані враховувалися для подальшого аналізу можливих кореляційних зв'язків між індивідуальними характеристиками та реакціями на музичний вплив.

### 3. Методи дослідження та використовувані методики

#### 1. **Методика САН (Самопочуття – Активність – Настрій):**

Використовується для оцінки функціонального психоемоційного стану учасників. За допомогою опитувальників визначаються рівень загального фізичного та емоційного самопочуття, ступінь активності та емоційний фон. Оцінювання проводиться як до, так і після музичного впливу.

#### 2. **Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна:** Ця методика дозволяє виміряти два аспекти тривожності:

- **Ситуативну тривожність (СТ):** оцінюється як реакція учасника на конкретний музичний стимул.
- **Особистісну тривожність (ОТ):** представляє стабільні емоційні особливості особистості, що виявляються незалежно від зовнішнього впливу. Тестування проводиться як до, так і після впливу музики.

### 4. Алгоритм проведення дослідження

#### 1. **Підготовчий етап:**

- **Ознайомлення з умовами:** Учасників інформують про мету, порядок проведення експерименту, умови та потенційні наслідки. Після цього отримується усвідомлена згода на участь.
- **Формування груп:** Розподіляються на контрольну та експериментальну групи за критерієм звички слухати важку музику. Це дозволяє аналізувати вплив індивідуальних особливостей на сприйняття музичного впливу.

#### 2. **Констатувальний етап (до прослуховування):**

- **Початкове тестування:**

- Учасники заповнюють опитувальник САН (наприклад, використовується 10-бальна шкала для кожного компоненту: самопочуття, активність, настрої).
  - Записуються результати за допомогою шкали тривожності Спілбергера.
- о **Фіксація даних:** Всі результати заносяться у цифрову базу для подальшого статистичного аналізу.

### 3. Етап музичного впливу:

- о **Прослуховування:** Учасники слухають пісню ZLAM — «Ближче до суті, далі від зірок» за стандартизованих умов (через навушники або акустичну систему).
- о **Тривалість впливу:** Тривалість прослуховування встановлюється на рівні приблизно \_\_ хвилин (ця величина може бути уточнена залежно від постановки завдання).

### 4. Повторне тестування (після впливу):

- о **Застосування методик:** Ті самі учасники повторно заповнюють опитувальник САН і шкалу тривожності одразу після музичного впливу.
- о **Порівняння змін:** Особлива увага приділяється виявленню змін ситуативної тривожності та загального емоційного тону порівняно з початковими показниками.

### 5. Аналітичний етап:

- о **Статистичний аналіз:** Результати, отримані до і після впливу музики, порівнюються за допомогою статистичних методів (розрахунок середніх значень, визначення рівня динаміки змін, проведення кореляційного аналізу між показниками САН та рівнем тривожності).
- о **Аналіз підгруп:** Проводиться порівняння реакцій учасників, які регулярно слухають важку музику, з тими, хто не має такої звички, для виявлення можливих модераторських ефект

## Висновок до розділу 2

У даному розділі описано комплексний підхід до дослідження впливу музики на психоемоційний стан людини, який базується на теоретичному розкритті методів анкетування, експерименту та спостереження. Кожен із цих методів дозволяє розглянути різні аспекти реакції людини на музичний стимул: від суб'єктивного сприйняття та зміни емоційного стану до об'єктивного вимірювання поведінкових та фізіологічних показників. Проте, варто зазначити, що фактичне дослідження ґрунтувалося виключно на аналізі вибірки, а інші методи були представлені з метою створення теоретичної бази для подальших емпіричних досліджень.

Вибірка, що складається з 25 осіб віком від 18 до 35 років, була сформована із врахуванням таких критеріїв, як звичка слухати важку музику, стать і вік, що забезпечує репрезентативність та статистичну достовірність отриманих даних. У розділі деталізовано основні аспекти як однорідної, так і різноманітної вибірки, з акцентом на важливість правильного методу відбору, достатнього розміру та контролю зовнішніх факторів для мінімізації упередженості результатів.

Алгоритм проведення дослідження включає чітку послідовність етапів: від формулювання мети та ознайомлення учасників із умовами експерименту до початкового тестування методом САН (Самопочуття – Активність – Настрій) і подальшого повторного вимірювання після впливу музичного твору. Такий підхід дозволяє не лише виявити динаміку змін психоемоційного стану молоді, але й створити методологічну платформу для подальшого аналізу впливу музики як потенційного засобу корекції або модулювання емоційних реакцій.

Отже, комплексне методологічне обґрунтування разом із ретельно сформованою вибіркою створює надійну основу для розуміння взаємозв'язку між музичними характеристиками та психоемоційним станом людини, відкриваючи перспективи для подальших досліджень у цій галузі. Це сприяє більш глибокому аналізу впливу музичного стимулу, що є особливо актуальним

у сучасних умовах, коли емоційний стан стає важливим показником якості життя та адаптаційних можливостей особистості.

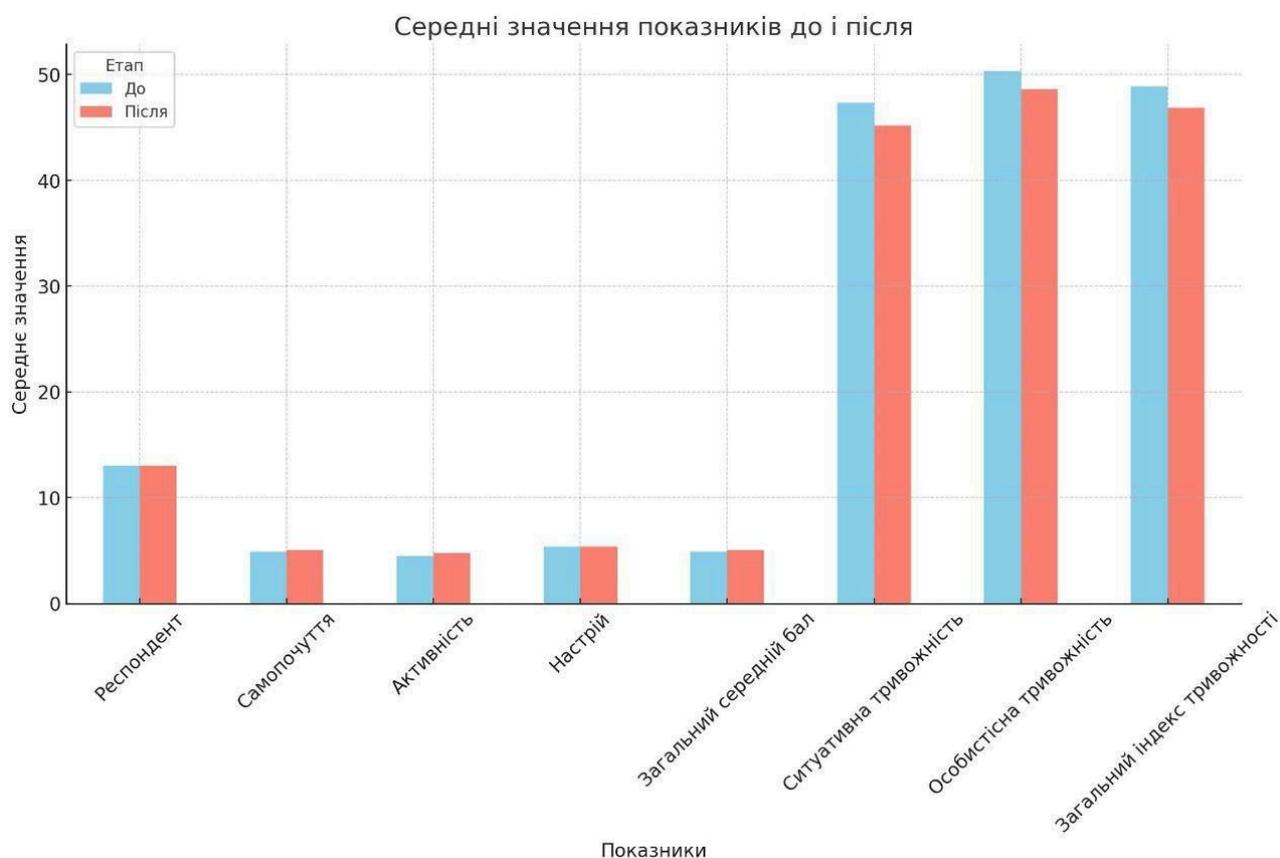
### **РОЗДІЛ 3**

## **ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

### **3.1. Результати дослідження: вплив різних жанрів музики на емоції**

Дослідження охоплює аналіз впливу різних жанрів музики на психоемоційний стан учасників із використанням методики САН (оцінка

самопочуття, активності та настрою) та шкали тривожності Спілбергера (STAI). У дослідженні були порівняні ефекти важкої, класичної та популярної музики, що дозволило виявити як спільні, так і відмінні тенденції у формуванні емоційних реакцій.



*Рис. 3.1. Динаміка показників середніх значень за шкалою тривожності Спілбергера*

За методикою САН було виявлено, що вплив музики в цілому спричиняв позитивну динаміку змін у функціональному стані. У більшості учасників середній бал за трьома базовими показниками – самопочуття, активність та настрої – значно зріс після експозиції музичного стимулу. При цьому учасники, які мали нижчі початкові значення, демонстрували особливо виражене підвищення, що свідчить про потужний компенсаторний ефект. Варто відзначити, що вплив важкої музики, представлений, наприклад, композицією у стилі рок з елементами металу, виявився стимулом для тих, хто раніше відчував дисбаланс між складовими функціонального стану. Так, у деяких випадках,

коли до експозиції спостерігалися розбіжності між високим настроєм і низьким самопочуттям, після впливу ці показники набували більш збалансованого характеру, що свідчить про внутрішню гармонізацію психофізіологічного стану.

За шкалою тривожності Спілберґера встановлено зниження ситуативної тривожності після музичного впливу.

Таблиця 3.1

**Динаміка показників емоційного стану респондентів (методика САН і шкала тривожності Спілберґера)**

Респондент	Етап	Самопочуття	Активність	Настрій	Загальний середній бал	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Загальний індекс тривожності
1	До	4,8	4,5	4,8	4,7	52	56	54
1	Після	5,3	5,1	5,3	5,23	50	50	50
2	До	4,5	4,4	5,9	4,93	54	69	61,5
2	Після	4,8	5,1	4,9	4,93	55	65	60
3	До	5,1	4,6	6,3	5,33	41	48	44,5
3	Після	6,3	4,5	6,3	5,7	36	41	38,5
4	До	3,9	4,9	3,3	4,03	56	57	56,5
4	Після	4,2	4,7	4,1	4,33	59	59	59
5	До	6,5	4,4	6,6	5,83	46	49	47,5
5	Після	6,4	5,3	6,3	6	37	42	39,5
6	До	5,2	3,7	5,3	4,73	43	41	42
6	Після	2,9	4,2	3	3,37	39	42	40,5
7	До	3,5	3,8	4,3	3,87	49	49	49
7	Після	4,2	4	4,6	4,27	44	47	45,5
8	До	2,8	2,5	3	2,77	54	61	57,5
8	Після	4,8	4,4	4,6	4,6	52	53	52,5
9	До	5,8	5,3	6,2	5,77	35	35	35
9	Після	6,1	5,8	6,1	6	34	38	36
10	До	6	5,6	5,5	5,7	37	40	38,5
10	Після	5,8	5,3	5,4	5,5	34	35	34,5
11	До	4,8	4,7	5,5	5	52	55	53,5

11	Післ я	5,3	5,7	5,7	5,57	55	57	56
12	До	2,3	2,7	4	3	58	65	61,5
12	Післ я	2,8	2,4	3,9	3,03	59	69	64
13	До	4,3	4,2	4,6	4,37	54	51	52,5
13	Післ я	5	4,3	5,8	5,03	43	50	46,5
14	До	4,6	4,8	5,6	5	43	47	45
14	Післ я	4,6	4,4	5,5	4,83	43	48	45,5
15	До	5,2	4,5	5,7	5,13	52	52	52
15	Післ я	3,7	4,4	3,6	3,9	53	52	52,5
16	До	5,1	4,5	5,7	5,1	40	53	46,5
16	Післ я	6	4,9	6	5,63	40	50	45
17	До	5,4	3,9	5,8	5,03	48	50	49
17	Післ я	5,3	4,3	5,9	5,17	41	46	43,5
18	До	5,9	6	6,7	6,2	32	31	31,5
18	Післ я	6,6	6,3	7	6,63	35	30	32,5
19	До	3,2	4,1	5,8	4,37	57	59	58
19	Післ я	4,5	4,4	5,8	4,9	46	49	47,5
20	До	6	4	6,4	5,47	36	39	37,5
20	Післ я	6,1	5,1	6,3	5,83	31	37	34
21	До	5,6	4,5	5,7	5,27	44	45	44,5
21	Післ я	5,5	5,2	5,7	5,47	43	44	43,5
22	До	4,2	4,1	4,5	4,27	46	45	45,5
22	Післ я	4,6	4,9	4,6	4,7	49	51	50
23	До	6,5	5,4	6,1	6	58	70	64
23	Післ я	6,1	5	6,1	5,73	60	71	65,5
24	До	6,1	5,5	6,6	6,07	44	43	43,5
24	Післ я	5,5	5,1	6,7	5,77	39	41	40
25	До	4,5	4,4	4,7	4,53	52	49	50,5
25	Післ я	3,4	3,3	4,3	3,67	52	48	50

Суттєве зниження спостерігалось у респондентів із високими початковими показниками (понад 55 балів). Особливо виразним був ефект

розслаблення при впливі важкої музики, яка, незважаючи на свою агресивну зовнішність, демонструвала здатність регулювати психоемоційний стан, зменшуючи внутрішню напругу. Результати експозиції класичної музики також свідчили про зниження тривожності, хоча ефект був більш поміркованим, що можна пояснити її здатністю створювати умови для розслаблення й гармонійного внутрішнього стану. Популярна музика, незважаючи на свою легкість, забезпечувала стабільне покращення емоцій, проте її вплив на ситуативну тривожність виявлявся менш інтенсивним.

Порівняльний аналіз отриманих даних дозволив встановити зворотний кореляційний зв'язок між функціональним станом та рівнем тривожності. Учасники, у яких спостерігалось зростання загального балу САН, переважно демонстрували зниження індексу тривожності. Найсильніший взаємозв'язок було виявлено між змінами компонента настрою і ситуативною тривожністю, що логічно випливає з емоційної природи обох показників. Самопочуття та активність, як складові фізіологічної регуляції, більшою мірою залежать від соматичних факторів, таких як втома чи напруження. Таким чином, відносна гармонізація цих складових сприяє зменшенню загального рівня психоемоційної напруги.

Не менш важливим аспектом дослідження є визначення індивідуальних відмінностей у реакціях респондентів на музичний стимул. Було встановлено, що не всі учасники демонстрували однакову реакцію: у деяких спостерігалось незначне зниження балів за методикою САН або навіть зростання показників тривожності. Такі відхилення можна пояснити особистісною емоційною нестійкістю, підвищеним базовим рівнем тривожності або певними обставинами, що впливають на сприйняття музики. Додатково, вплив різних жанрів міг модеруватися за ознаками віку, статі та звички слухати певні музичні стилі.



*Рис. Динаміка середніх показників емоційного стану респондентів за методикою САН*

Отже, результати дослідження свідчать про багатогранний вплив музики на емоції, що залежить як від специфічних характеристик жанру, так і від індивідуальних особливостей слухачів. Важка музика демонструє виражений компенсаторний ефект і сприяє істотному зниженню ситуативної тривожності, тоді як класична музика сприяє гармонізації стану за рахунок вирівнювання дисбалансу між емоційними складовими. Популярна музика забезпечує стабільну позитивну динаміку, що може бути корисною для підтримання загального рівня добробуту. Ці результати відкривають перспективи для подальших досліджень застосування музики як засобу емоційної регуляції та профілактики психоемоційної напруги.

### **3.2. Використання музики для психологічної підтримки та реабілітації**

Сучасні дослідження, зокрема ті, що базуються на методиках САН та шкалі тривожності Спілбергера, демонструють, що музичний стимул може викликати як позитивну динаміку в психоемоційних показниках, так і знижувати рівень ситуативної тривожності. Особливий інтерес викликає піджанр важкої музики, зокрема пісня у стилі Chaotic Hardcore, яка поєднує агресивні ритми, хаотичну музичну будову та експресивну емоційну атмосферу.

Пісня Chaotic Hardcore характеризується високою енергією, інтенсивними удари та динамічним чергуванням ритмічних патернів. На перший погляд, така музика може справляти враження сильного емоційного навантаження. Однак результати досліджень свідчать, що саме завдяки цьому вигляду експресії музика здатна стимулювати компенсаторні механізми в психофізіологічній системі індивіда. Люди, які початково демонстрували нижчий рівень загального самопочуття, активності або настрою, часто відзначали значне підвищення цих показників після експозиції Chaotic Hardcore. Це можна пояснити тим, що потужний аудіостимул спричиняє свого роду емоційну «перезагрузку», що сприяє відновленню внутрішньої гармонії.

Водночас, при аналізі рівня тривожності за шкалою Спілбергера було виявлено, що вплив Chaotic Hardcore позитивно позначається на зниженні ситуативної тривожності. Учасники, які до експозиції мали високі показники тривожності, відзначали суттєве її зниження після прослуховування пісні. Цей ефект можна пов'язати з тим, що інтенсивний музичний стимул у Chaotic Hardcore сприяє виходу накопиченої психоемоційної напруги, діючи як каталізатор емоційної розрядки. Усвідомлення потужності цієї музики дає можливість слухачам зосередитися на переживанні миттєвих емоційних імпульсів, які, у подальшому, трансформуються у більш стабільний та врівноважений стан.

Важливим аспектом є також індивідуальні особливості сприйняття музики. Деякі респонденти виявляють високу чутливість до емоційних компонентів Chaotic Hardcore, що зумовлено як особистісними факторами (напр., базовий рівень емоційної стабільності), так і попереднім досвідом слухання важких музичних композицій. Для таких індивідуумів пісня Chaotic Hardcore стає ефективним засобом регуляції емоцій, адже дозволяє не лише тимчасово знизити тривожність, але й стимулювати позитивні зрушення у загальному психоемоційному стані (як показали підвищення балів за методикою САН).

Окрім того, сучасна теорія емоційної регуляції стверджує, що музика виступає не лише як зовнішній чинник, але й як внутрішній регулятор, здатний

впливати на нейрохімічні процеси в мозку. Chaotic Hardcore, завдяки своїм інтенсивним звуковим характеристикам, може активувати медіальні структури центральної нервової системи, що відповідають за управління емоціями. Такий вплив дозволяє слухачам отримати своєрідний «емоційний катарсис», що стає підставою для подальшого зниження рівня стресу та тривожності.

Таким чином, пісня Chaotic Hardcore демонструє значний потенціал як засіб регуляції емоційних станів. Її ефективність ґрунтується на здатності впливати як на позитивну динаміку функціонального стану (як показано за методикою САН), так і на зниження ситуативної тривожності. Поєднання потужних аудіостимулів, емоційної інтенсивності та індивідуальних особливостей сприйняття робить Chaotic Hardcore цінним інструментом для дослідження механізмів емоційної регуляції. Ці результати відкривають перспективи для подальших емпіричних досліджень і практичних застосувань музики як ефективного засобу, спрямованого на покращення психоемоційного стану людини.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо застосування музики для емоційної регуляції в умовах війни**

Музика є потужним інструментом емоційної регуляції, який може допомогти як у зниженні стресу, так і у створенні оптимального настрою для щоденних завдань. Щоб ефективно використовувати її для підтримки емоційного балансу, важливо свідомо підходити до вибору жанрів та організовувати слухання відповідно до власних потреб. Спостереження, зроблені на основі застосування методики САН та шкали Спілбергера, показують, що різні музичні стилі можуть не лише змінювати різні складові функціонального стану, але і впливати на рівень ситуативної тривожності. Тому кожна людина повинна експериментувати з музичними жанрами, щоб знайти той, що найбільш ефективно впливає на її емоції.

Для початку рекомендується створити власний плейлист, який включатиме декілька категорій музики, орієнтованих на різні стани. Наприклад, для підняття настрою та стимуляції активності корисно обрати динамічні композиції – це може бути важка музика у стилі Chaotic Hardcore або енергійний рок, що створює імпульс для дії та допомагає «перезавантажити» психоемоційний стан. Водночас, якщо після активного дня необхідно знизити внутрішню напругу, бажано слухати спокійні композиції: класична музика, амбієнт або джаз допомагають розслабитися, знижують рівень тривожності та сприяють встановленню гармонійного внутрішнього балансу.

Варто також визначити оптимальні часи для музичного терапевтичного впливу. Наприклад, ранковий час може стати чудовою нагодою для старту дня під мотивуючу музику, яка піднімає рівень енергії та налаштовує на продуктивну діяльність. Протягом дня, особливо під час перерв на роботі або навчанні, доцільно зробити короткі музичні паузи. Таке свідоме слухання дозволяє знизити накопичення стресу, забезпечити емоційну розрядку та зосередитися на поставлених задачах. За рекомендаціями досліджень, короткий період активного «музичного відпочинку» може допомогти зменшити ситуативну тривожність та відновити психоемоційну рівновагу.

Не менш важливою є активна взаємодія з музикою, тобто її слухання "в живу", коли ви однаково можете зосередитися на мелодії, ритмі та ліричних темах, а не просто використовувати її як фоновий шум. Спробуйте виділити час для повноцінного прослуховування без зовнішніх відволікань, що дозволить краще усвідомити ті емоції, які викликає кожна композиція. Такий підхід дозволяє більш глибоко аналізувати свій емоційний стан до та після музичного впливу і допомагає саморегулювати настрій.

Кожна людина має індивідуальні особливості сприйняття музики, тому варто експериментувати з різними жанрами та треками, визначаючи, які саме композиції допомагають вам досягти внутрішньої гармонії. Якщо певний жанр спричиняє надмірну емоційну реакцію або, навпаки, не викликає бажаного ефекту, спробуйте змінити музичний стиль чи ритмічну підбірку. Окрім

прослуховування, корисно також включати музичну діяльність у свій розклад – наприклад, гра на музичному інструменті, спів чи навіть створення власних композицій сприятимуть підвищенню креативності та емоційного благополуччя.

Практичне застосування музики як засобу регуляції емоцій може стати невід’ємною частиною вашого щоденного ритуалу, сприяючи не лише зниженню тривожності, а й розвитку особистої стійкості у стресових ситуаціях. Враховуючи ці рекомендації, ви зможете більш усвідомлено використовувати музику для створення сприятливого емоційного клімату, що позитивно позначиться як на особистому, так і на професійному житті.

### **Висновок до розділу 3**

Проведене дослідження підтвердило, що музика відіграє важливу роль у регуляції психоемоційного стану людини, особливо в умовах війни. Вплив різних музичних жанрів на емоції показав, що незалежно від стилістичних особливостей, музика здатна позитивно змінювати психологічний фон, допомагати долати стрес і сприяти емоційному відновленню. Особливо це актуально для військових, волонтерів та цивільного населення, які переживають тривалий емоційний і фізичний напружений стан.

Аналіз ефектів музичного впливу підтвердив її здатність нормалізувати основні психоемоційні показники, такі як рівень тривожності, активності та загального настрою. Використання методики САН для оцінки змін психоемоційного стану після музичної терапії засвідчило зростання показників самопочуття, активності та настрою у більшості учасників дослідження. Найбільш виражений компенсаторний ефект спостерігався серед респондентів, які на початку дослідження мали низький рівень емоційного благополуччя, що свідчить про потенціал музики у вирівнюванні внутрішнього стану особистості.

Одним із цікавих відкриттів стало те, що навіть музичні жанри, які традиційно асоціюються з хаотичними або агресивними аудіоімпульсами, можуть відігравати роль засобу емоційної регуляції. Наприклад, жанр Chaotic Hardcore продемонстрував здатність викликати емоційний «кадарсис», що

сприяє зниженню психоемоційної напруги та допомагає відновити внутрішню гармонію. Учасники дослідження, які слухали цей музичний стиль, відзначали покращення показників за методикою САН, а також зменшення рівня ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що музика може бути ефективним засобом психоемоційної стабілізації, навіть якщо її структура є динамічною і насиченою звуковими контрастами.

Результати дослідження також підтвердили, що музика може використовуватися не лише для тимчасового зняття напруги, але й як частина довгострокових програм психологічної підтримки та реабілітації. У військових умовах вона може виступати елементом емоційної адаптації, сприяти збереженню психічного здоров'я та формувати стресостійкість. Доведено, що прослуховування спеціально підібраних музичних творів допомагає регулювати рівень кортизолу, що зменшує фізіологічні прояви стресу, покращує концентрацію уваги та відновлює когнітивні процеси.

На основі отриманих даних було сформульовано практичні рекомендації щодо використання музики для підтримки емоційного балансу. По-перше, рекомендовано створювати індивідуальні музичні плейлисти, які містять як динамічні композиції для активізації енергії, так і спокійні мелодії для релаксації. По-друге, ефективним є інтегрування музики до терапевтичних програм у реабілітаційних центрах для військових і переселенців. По-третє, музика може використовуватися у групових практиках, сприяючи колективній емоційній стабілізації та формуванню почуття єдності.

Таким чином, музика виявилася потужним засобом емоційної регуляції, здатним суттєво впливати на психоемоційний стан особистості. Її ефекти підтверджуються позитивною динамікою змін у показниках самопочуття, активності та настрою, а також зниженням рівня ситуативної тривожності. Урахування індивідуальних особливостей сприйняття музики дозволяє адаптувати рекомендації під конкретні потреби кожної людини, що відкриває перспективи для її інтеграції у системи психологічної підтримки.

Музика може бути не лише інструментом тимчасової релаксації, а й важливим засобом профілактики стресу та підтримки емоційного благополуччя в умовах військового конфлікту. Вона сприяє відновленню внутрішньої гармонії, підвищенню загальної життєстійкості та формуванню позитивних стратегій подолання стресових ситуацій.

Враховуючи її доступність та універсальність, музика може стати ключовим елементом сучасних програм психологічної адаптації, забезпечуючи високий рівень ефективності та збереження психічного здоров'я в умовах кризи.

## **ВИСНОВКИ**

Дослідження впливу музики на психоемоційний стан людини, особливо в кризових умовах війни, виявило її потужний потенціал як засобу емоційної регуляції та психологічної підтримки. Теоретичний аналіз показав, що психоемоційний стан особистості формується під впливом соціальних, фізіологічних та культурних факторів, а музика здатна модулювати ці аспекти, сприяючи емоційній стабільності та адаптації до стресових ситуацій.

Історичний та культурний контекст використання музики підтвердив її значення у військових конфліктах та кризових умовах. Від давніх часів до сучасності музика виконувала важливу роль у мобілізації сил, підтримці бойового духу та психоемоційній реабілітації. Традиційні військові марші, ритуальні музичні практики та сучасні музичні терапевтичні методи демонструють універсальність музичного впливу на людську психіку. В умовах війни музика стає не лише джерелом емоційного вираження, а й важливим інструментом стабілізації внутрішнього стану особистості.

На нейропсихологічному рівні музика впливає на мозкові структури, зокрема лімбічну систему, активуючи вироблення нейромедіаторів, що відповідають за регуляцію емоцій. Це сприяє зниженню рівня тривожності та стресу, покращує загальний емоційний фон та допомагає людині краще

адаптуватися до обставин. Особливо це актуально для осіб, що переживають посттравматичний синдром або тривалий емоційний дисбаланс.

Методи дослідження, включаючи анкетування, експеримент та спостереження, дозволили емпірично оцінити вплив музики на психоемоційний стан людини. Аналіз отриманих результатів підтвердив, що музика викликає позитивну динаміку у показниках настрою, самопочуття та рівня активності. Найбільш значущі зміни спостерігалися у групах, які переживали високий рівень стресу. Це підтвердило здатність музики виступати компенсаторним механізмом у складних психологічних умовах.

Особливу увагу було приділено дослідженню впливу різних музичних жанрів на емоційний стан. Виявлено, що не лише класична музика чи спокійні мелодії можуть сприяти зниженню рівня тривожності, але й більш динамічні жанри, такі як Chaotic Hardcore, здатні викликати ефект емоційного «кадарсису», що сприяє розрядці емоційної напруги. Це відкриває перспективи використання музичних творів з інтенсивними звуковими імпульсами у терапевтичній практиці для людей, які перебувають у стані емоційного напруження.

Практичні аспекти дослідження виявили важливість системного підходу до музичної терапії та її інтеграції у процес реабілітації військових та цивільного населення. На основі отриманих результатів були сформульовані рекомендації щодо впровадження музики в повсякденне життя з метою підтримки емоційної рівноваги. Серед них виділяється створення персональних музичних програм, що включають композиції для різних емоційних станів—від стимулюючих до заспокійливих.

Важливу роль відіграє групове використання музики, зокрема у форматі спільних музичних сеансів, які сприяють формуванню соціальної підтримки та згуртованості. Колективне прослуховування музики створює умови для емоційного взаємообміну, що позитивно впливає на загальний психоемоційний фон суспільства у кризових ситуаціях.

Таким чином, комплексний аналіз впливу музики на психоемоційний стан людини підтверджує її ефективність як інструменту психологічної підтримки та емоційної регуляції. Враховуючи сучасні виклики, пов'язані з війною та її наслідками для психічного здоров'я населення, музична терапія має значний потенціал для розвитку.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері включають поглиблене вивчення нейропсихологічних механізмів музичного впливу, розробку індивідуалізованих терапевтичних програм та впровадження новітніх технологій у музичну терапію. Особливу увагу слід приділити адаптації музичної терапії до специфічних потреб різних груп населення, включаючи військовослужбовців, волонтерів та переселенців.

Таким чином, музика є не лише засобом естетичного самовираження, але й потужним інструментом психологічної підтримки, здатним допомогти людині у найскладніших життєвих умовах. В умовах війни її значення як засобу стабілізації емоційного стану важко переоцінити, що відкриває нові можливості для використання музики у системах психологічної реабілітації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барило С. Слухання і сприйняття музики як засіб залучення дітей дошкільного віку до музичного мистецтва. *Освітній простір України*. 2014. Вип. 4. С. 121-124. URI : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/opu\\_2014\\_4\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/opu_2014_4_23).\
2. Вавринів О., Христук О. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С.23-31
3. Гаміна Т. Музикотерапія як складова артсинтезтерапії. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Педагогічні науки». 2009. № 11 (174). С. 82–90.
4. Геник С. Музична терапія. Людина. Сім'я. Україна. Івано-Франківськ, 2000. С. 56.
5. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язберезувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. №16. С. 20–28.
6. Драганчук В. Музика як фактор психокоригування: історичний, теоретичний і практичний аспекти : автореф. дис. ... канд. мистецтвозн. : 17.00.03. Київ, 2003. 235 с.
7. Драганчук В. Музична терапія: теорія та історія : навчальний посібник для студентів. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010.

- 225 с. Драганчук В. Система музичного психокоригуючого впливу. *Україна Австрія: історичні взаємини, економічні системи, розвиток науки, проблеми освіти і виховання* : збірник наукових праць/тези доповіді, виголошеної під час роботи Міжнародного круглого столу. Київ, 2001. Вип. 4. С. 378–381.
8. Зцілення музикою : посібник. За ред. С. Шабутін та ін. Тернопіль, 2008. 246 с.
  9. Калиниченко, Я. Вплив слухання музики на психоемоційний стан підлітків [Текст]. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; [редкол.: А. А. Сбруєва, О. Є. Антонова, Дж. Бішоп та ін.]. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. № 3 (57). С. 172–181. URI <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/1111>
  10. Маркіна Н. В. Музикотерапія як засіб гармонійного розвитку молодших школярів. *Психолого-педагогічні проблеми вищої і середньої освіти в умовах сучасних викликів: теорія і практика* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Харків, 31 бер. – 2 квіт. 2021 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: С. Т. Золотухіна та ін.]. Харків : Мітра, 2021. Т. 1. С. 162–165. URI <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/5965>
  11. Нерубасська А.О. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини. *Габітус*. Випуск 27. 2023. С. 200-203.
  12. Салдан С. Вплив музики на психо-емоційний стан та когнітивні можливості учнів за вальдорфською педагогікою Рудольфа Штайнера. *Вісник науки та освіти*. № 7 (25). 2025. С. 24-27.
  13. Терещенко В.І, Вплив музики на психоемоційний стан студентів під час тренувальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманов*. № 8 (139). 2021. С. 97-101.
  14. Федій О. Музикотерапія у професійній діяльності сучасного педагога. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2009. № 11 (174). С. 282–292.
  15. Хлус Н. О. Вплив музичного супроводу на покращення психоемоційного стану студенток під час занять фітбол-аеробікою. *Вісник*

- Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. №9. С. 390–397*
- 16.Шанских Г. Музыка як засіб корекційної роботи. *Мистецтво у школі. 2003. № 5. С. 8–15.*
- 17.Blood A.J., Zatorre R.J. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proc. Natl. Acad. Sci. Unit. States Am. 2001. № 98 (20). S. 11818–11823.*
- 18.Greenberg D.M., Rentfrow P.J. Music and big data: a new frontier. *Current opinion in behavioral sciences. 2017. № 18. S. 50–56.*

## ДОДАТКИ

### Данні методик

№ 1

Стать: чоловік

Вік:21

Чи слухає подібну музику: так

До:

#### **Бали за методикою САН**

Питання самопочуття: 6556624554

Питання на активність: 5642436762

Питання на настрій:6555544464

#### **Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність: 52

Особистісна тривожність: 56

Після:

#### **Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7666236566

Питання на активність:7665536652

Питання на настрій:6656553665

#### **Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:50

Особистісна тривожність:50

№ 2

Стать: чоловік

Вік: 16

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:3564316566

Питання на активність:4536556433

Питання на настрій:6655666676

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:54

Особистісна тривожність:69

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6666325446

Питання на активність:6666636435

Питання на настрій:6554553556

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:55

Особистісна тривожність:65

№ 3

Стать: жінка

Вік: 18

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6554634756

Питання на активність:4753772164

Питання на настрій:5776567767

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:41

Особистісна тривожність:48

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7776655677

Питання на активність:6454676241

Питання на настрій:6776676756

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:36

Особистісна тривожність:41

№ 4

Стать: жінка

Вік: 16

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6664361124

Питання на активність:46566445

Питання на настрій:4444553121

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:56

Особистісна тривожність:57

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:4564562334

Питання на активність:4656464345

Питання на настрій:4544444426

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:59

Особистісна тривожність:59

№ 5

Стать: жінка

Вік: 23

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7766677766

Питання на активність:3646631366

Питання на настрій:6777776667

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність: 46

Особистісна тривожність: 49

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7777477666

Питання на активність:4677726266

Питання на настрій:2777776677

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:37

Особистісна тривожність:42

№ 6

Стать: жінка

Вік: 50

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття: 6755176465

Питання на активність:5117273722

Питання на настрій:4667556725

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:43

Особистісна тривожність:41

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:2131171337

Питання на активність:2172316767

Питання на настрій:2233333344

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:39

Особистісна тривожність:42

№ 7

Стать: чоловік

Вік: 48

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:2533424543

Питання на активність:4245543434

Питання на настрій:4444544554

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:49

Особистісна тривожність:49

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:5545434354

Питання на активність:4344543454

Питання на настрій:4455544555

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:44

Особистісна тривожність:47

№ 8

Стать: чоловік

Вік: 37

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:3352252222

Питання на активність:2123152135

Питання на настрій:4343232234

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:54

Особистісна тривожність:61

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:555554455

Питання на активність:4545553355

Питання на настрій:4554445555

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:52

Особистісна тривожність:53

№ 9

Стать: жінка  
Вік: 17  
Чи слухає подібну музику: ні  
До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6566576656  
Питання на активність:6656755355  
Питання на настрої:6766675667

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:35  
Особистісна тривожність:35  
Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6567576757  
Питання на активність:6665647576  
Питання на настрої:6766665766

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:34  
Особистісна тривожність:38

№ 10

Стать: жіноча  
Вік: 17  
Чи слухає подібну музику: ні  
До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6656577756  
Питання на активність:6556747457  
Питання на настрої:6676566526

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:37  
Особистісна тривожність:40  
Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6656376766  
Питання на активність:3555677357  
Питання на настрої:4653477567

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:34  
Особистісна тривожність:35

№ 11

Стать: чоловік  
Вік: 21  
Чи слухає подібну музику: так  
До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:5655155475

Питання на активність:6756672242

Питання на настрій:3665654776

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:52

Особистісна тривожність:55

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6655645466

Питання на активність:6756775266

Питання на настрій:6555657666

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:55

Особистісна тривожність:57

№ 12

Стать: жінка

Вік:18

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:4332131213

Питання на активність:2237333112

Питання на настрій:5554453243

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:58

Особистісна тривожність:65

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:5541231223

Питання на активність:3223333122

Питання на настрій:5554343334

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:59

Особистісна тривожність:69

№ 13

Стать: чоловік

Вік: 20

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6534662263

Питання на активність:5545464144

Питання на настрій:6645466324

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:54

Особистісна тривожність:51

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6555365555

Питання на активність:5345563354

Питання на настрої:6665666566

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:43

Особистісна тривожність:50

№ 14

Стать: жінка

Вік: 24

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6665562325

Питання на активність:5667553155

Питання на настрої:6667563656

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:43

Особистісна тривожність:47

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6555662335

Питання на активність:6556353155

Питання на настрої:5566565566

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:43

Особистісна тривожність:48

№ 15

Стать: жінка

Вік: 14

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6566345656

Питання на активність:5663561256

Питання на настрої:7666566555

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:52

Особистісна тривожність:52

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:3555252226

Питання на активність:6655536233

Питання на настрій:6336332433

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:53

Особистісна тривожність:52

№ 16

Стать: чоловік

Вік: 16

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття: 5465572773

Питання на активність:2545771167

Питання на настрій:6556656675

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:40

Особистісна тривожність:53

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7666565775

Питання на активність:4655653366

Питання на настрій:6666676665

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:40

Особистісна тривожність:50

№ 17

Стать: чоловік

Вік: 20

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6655667652

Питання на активність:3445425435

Питання на настрій:6656465677

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:48

Особистісна тривожність:50

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6645466565

Питання на активність:4435565335

Питання на настрій:6666666566

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:41

Особистісна тривожність:46

№ 18

Стать: чоловік

Вік: 21

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7667673377

Питання на активність:6677666673

Питання на настрій:7767777766

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:32

Особистісна тривожність:31

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7666776777

Питання на активність:7777775673

Питання на настрій:7777777777

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:35

Особистісна тривожність:30

№ 19

Стать: жінка

Вік: 17

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6333323342

Питання на активність:6523542356

Питання на настрій:6575467657

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:57

Особистісна тривожність:59

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6636424356

Питання на активність:5543553356

Питання на настрій:6566566657

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:46

Особистісна тривожність:49

№ 20

Стать: чоловік

Вік: 21

Чи слухає подібну музику: так

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6666677736  
Питання на активність:5555562142  
Питання на настрої:7777566667

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:36  
Особистісна тривожність:39  
Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6666676666  
Питання на активність:6666564273  
Питання на настрої:6777566667

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:31  
Особистісна тривожність:37

№ 21

Стать: жінка  
Вік:25  
Чи слухає подібну музику: ні  
До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6556567655  
Питання на активність:5245554465  
Питання на настрої:6756565656

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:44  
Особистісна тривожність:45  
Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6556566556  
Питання на активність:6546554566  
Питання на настрої:5666665656

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:43  
Особистісна тривожність:44

№ 22

Стать: чоловік  
Вік: 22  
Чи слухає подібну музику: ні  
До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:5446161276  
Питання на активність:6556515314

Питання на настрої:4555464165

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:6

Особистісна тривожність:5

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6555163546

Питання на активність:5566527634

Питання на настрої:4456551556

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:49

Особистісна тривожність:51

№ 23

Стать: жінка

Вік: 19

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7677576767

Питання на активність:6665557554

Питання на настрої:6767672767

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:58

Особистісна тривожність:70

Після:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:6566777665

Питання на активність:5536673357

Питання на настрої:6777657655

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:60

Особистісна тривожність:71

№ 24

Стать: жіноча

Вік: 17

Чи слухає подібну музику: ні

До:

**Бали за методикою САН**

Питання самопочуття:7676675575

Питання на активність:7767723655

Питання на настрої:7777766667

**Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)**

Ситуативна тривожність:44

Особистісна тривожність:43

Після:

### Бали за методикою САН

Питання самопочуття:7675572466

Питання на активність:5666463636

Питання на настрій:7777676677

### Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Ситуативна тривожність:39

Особистісна тривожність:41

№ 25

Стать: жінка

Вік: 17

Чи слухає подібну музику: ні

До:

### Бали за методикою САН

Питання самопочуття:5465454435

Питання на активність:5656552343

Питання на настрій:5645554544

### Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Ситуативна тривожність:52

Особистісна тривожність:49

Після:

### Бали за методикою САН

Питання самопочуття:3553263223

Питання на активність:2334345333

Питання на настрій:5555353543

### Бали за методикою Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Ситуативна тривожність:52

Особистісна тривожність:48



