МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

ВПЛИВ МУЗИКИ РІЗНИХ ЖАНРІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Бакалаврська робота

Студентка групи: ППб-1-22-40д

АЛЕКСАНДРА АКІМОВА

Науковий керівник:

старший викладач

кафедри практичної психології

ЯРОСЛАВ КОРКОС

Київ — 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МУЗИКИ РІЗНИХ ЖАНРІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ.....10

1.1. Особливості психологічних станів людини.....10

1.2. Історико-психологічний огляд поглядів на вплив музики.....22

1.3. Психологічні особливості впливу музики на студентів.....32

Висновки до 1 розділу.....37

РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ РІЗНИХ ЖАНРІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ.....40

2.1. Організація дослідження та методика дослідження.....40

2.2. Процедура проведення дослідження.....46

2.3. Результати емпіричного дослідження вплив музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів.....50

Висновки до 2 розділу.....69

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....73

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....75

ДОДАТКИ.....82

АНОТАЦІЯ

Акімова А. Д. Вплив музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Кафедра практичної психології. Київ. 2026. 75 с.

Актуальність теми. *У сучасному соціокультурному просторі музика виконує не лише естетичну, а й регулятивну функцію, впливаючи на емоційний стан, рівень напруження, зосередженість і суб'єктивне самопочуття людини. Вона активно використовується в медіаіндустрії, маркетингу, практиках релаксації, арттерапії та практиках саморегуляції, що зумовлює потребу в науковому аналізі її психоемоційного впливу. У зв'язку з цим вивчення жанрових особливостей впливу музики на психоемоційний стан має як теоретичне, так і практичне значення для психології консультування, музикотерапії, освітнього середовища та практик власної психогігієни.*

Мета дослідження. *Теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів.*

Методи дослідження. *Використано психодіагностичні методики: шкала реактивної тривожності Спілбергера, шкала самопочуття, активності та настрою, шкала самооцінки емоційних станів та шкала диференціальних емоцій. Для статистичної обробки результатів застосовано критерій Шапіро–Вілка, U-критерій Манна–Уітні та критерій Краскела-Уолліса. У дослідженні взяли участь 75 студента віком 18-26 років.*

Результати. *Хіп-хоп, регі та поп-музика були пов'язані зі зниженням тривожно-депресивних переживань, однак мали різні профілі впливу. Найвиразніший ресурсний ефект виявлено для поп-музики, тоді як регі переважно посилював спокій і самопочуття, хіп-хоп мав амбівалентний вплив, а метал-музика демонструвала тенденцію до деактивації. Отримані результати свідчать про жанрову специфіку впливу музики на окремі компоненти емоційної сфери.*

Висновки. *Результати дослідження засвідчили, що музика впливає на актуальний психоемоційний стан студентів, однак цей вплив має жанрово специфічний та індивідуально зумовлений характер. Найбільш чутливими до музичного впливу виявилися ситуативні показники спокою, енергійності, впевненості, самопочуття та настрою. Практичне значення результатів полягає в можливості використання музики як допоміжного засобу емоційної саморегуляції з урахуванням жанру, особистих асоціацій і попереднього досвіду слухача.*

Ключові слова. *Психоемоційний стан, музика, жанр, афект, емоції, студентська молодь.*

Akimova, A. D. The Influence of Music of Different Genres on the Psychoemotional State of Students. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology, educational and professional programme 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv, 2026. 75 p.

Background. *In the contemporary sociocultural context, music performs not only an aesthetic but also a regulatory function, influencing a person's emotional state, level of tension, concentration, and subjective well-being. It is*

actively used in the media industry, marketing, relaxation practices, art therapy, and self-regulation practices, which determines the need for a scientific analysis of its psychoemotional impact. In this regard, the study of genre-specific features of music's influence on the psychoemotional state has both theoretical and practical significance for counseling psychology, music therapy, the educational environment, and personal psychohygiene practices.

The purpose of the study. *To theoretically analyze and empirically investigate the influence of music of different genres on the psychoemotional state of students.*

Research methods. *The following psychodiagnostic methods were used: Spielberger's State Anxiety Scale, the Well-being, Activity, and Mood Scale, the Self-Assessment of Emotional States Scale, and the Differential Emotions Scale. The Shapiro–Wilk test, the Mann–Whitney U test, and the Kruskal–Wallis test were applied for statistical data processing. The study involved 83 students aged 18 to 26 years.*

Results. *Hip-hop, reggae, and pop music were associated with a decrease in anxiety-depressive experiences, although they demonstrated different influence profiles. The most pronounced resource effect was found for pop music, whereas reggae primarily enhanced calmness and well-being, hip-hop had an ambivalent effect, and metal music demonstrated a tendency toward deactivation. The obtained results indicate the genre-specific influence of music on particular components of the emotional sphere.*

Conclusions. *The results of the study showed that music influences the current psychoemotional state of students; however, this influence is genre-specific and individually determined. Situational indicators of calmness, energy, confidence, well-being, and mood were found to be the most sensitive to musical influence. The practical significance of the results lies in the possibility of using*

music as an auxiliary means of emotional self-regulation, taking into account the genre, personal associations, and the listener's previous experience.

Keywords: *psychoemotional state, music, genre, affect, emotions, students.*

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі музика відіграє важливу роль у житті звичайної людини. Вона створює необхідну атмосферу в кіно- та ігроіндустріях, використовується як засіб для розслаблення або зосередження, для психологічного налаштування на певні види діяльності та для вираження власних емоційних переживань.

Дані про психоемоційний вплив музики також нерідко застосовують у маркетингу та ергономіці, щоб створити сприятливу фонову атмосферу в публічних місцях. Вона виступає ключовим елементом у практиках медитації та окремих напрямках арт терапії. Розуміння того, як музика взаємодіє з нашим фізіологічним та психологічним станом, стає одним із важливих факторів особистої психогігієни, адже у світі, де життя характеризується стрімким ритмом, вона може слугувати засобом як і для психоемоційного розвантаження, так і додатковим чинником накопичення стресу. Попри те, що музику давно використовують для маніпулюванням настроєм, більшість академічних досліджень історично фокусувалися на класичних або терапевтичних композиціях, залишаючи поза увагою новітні, популярні та субкультурні жанри, які домінують у повсякденному медіапросторі сучасної молоді.

Актуальність цієї роботи випливає з необхідності систематизувати інформацію про те, як саме структурні елементи та емоційне наповнення різних музичних жанрів корелюють із фізіологічними й психологічними реакціями. Глибоке вивчення цих реакцій має пряме практичне значення. Результати можуть бути безпосередньо використані у клінічній та консультативній музикотерапії для розробки більш точних і персоніфікованих програм корекції емоційних станів, а також для створення науково обґрунтованих рекомендацій щодо використання

музики для підвищення продуктивності праці, покращення концентрації уваги у навчальному процесі та оптимізації фонової атмосфери у комерційних просторах. Таким чином, ця бакалаврська робота заповнює існуючу наукову прогалину, забезпечуючи перехід від загальних уявлень про лікувальний потенціал музики до конкретних, жанрово орієнтованих відомостей, необхідних для ефективного впливу на психоемоційне здоров'я людини.

Об’єкт дослідження: психоемоційний стан людини

Предмет дослідження: вплив музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів.

Для реалізації мети поставлено такі **завдання:**

1. Дослідити поняття «психоемоційний стан» та його взаємозв’язок з музикою.

2. Проаналізувати історико-психологічні засади вивчення впливу музики на психіку людини.

3. Визначити критерії класифікації музичних жанрів та проаналізувати теорії їхніх впливів на емоційну сферу людини.

4. Провести емпіричне дослідження впливу різних музичних жанрів на психоемоційний стан людини та на основі його результатів

Методи дослідження: для розв'язання поставленої проблеми, нами використано такі методи дослідження, як: а) теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення наукових робіт; б) емпіричні квазіекспериментальне дослідження з вимірюванням до і після впливу з використанням опитувальників: методика САН; шкала реактивної тривожності з методики “Шкала реактивної та особистісної тривожності” Спілбергера; методика самооцінки емоційних станів А. Уессман та Д. Рікс; методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда. в) кількісний та якісний

аналіз емпіричних даних за допомогою критеріїв Манна-Уітні та Краскела-Уолліса.

Теоретичною основа дослідження: розгляд психологічних підходів до структури та динаміки психологічних станів особистості (М. Арнольд, А. Бешара, В. Гаврилькевич, В. Джеймс, Дж. Діс, П. Екман, С. Зафейріу, Г. Левенталь, Р. Лазарус, Дж. Леду, Р. Кемпбелл, Д. Колліас, Р. В. Кошов, О. І. Кузнецов, К. І. Фоменко, Н. Фрейд, Д. Рассел, В. А. Семиченко, Дж. Сінгер, П. Словік, С. Шехтер, Ф. Фіш, Л. Хінсі, В. М. Юрченко), аналіз історико-психологічних уявлень про вплив музики на емоційно-чуттєву сферу людини (Арістотель, С. Девіс, Ф. Фаббрі, Й. Грокео, Е. Ґернандт, Д. Царліно, П. Юслін, Е. Ланґе, Ю. Мерріл, Пелосі, Платон, М. Преторіус, В. Салімпур), узагальнення сучасних даних щодо специфіки музичного впливу на психоемоційний стан студентів (С. Аалберс, Г. Аннабі, А. К. Вінк, Л. Фузар-Полі, Р. Е. Фрімен, К. Голд, Й. К. Ф. Кет, М. Кроуфорд, Д. Міранда, А. Маратос, Цз. Ляо, Ц. Лі, С. Лі, Г. Дж. Лі, М. Спрайн, Л. М. Тейґ, М. Клаес).

Організація дослідження: дослідження проводилось протягом квітня 2026 року. Загальна вибірка склала 86 осіб віком від 18 до 26 років, з яких 11 чоловіки, 75 жінки.

Структура і обсяг випускної кваліфікаційної роботи бакалавра: робота складається зі вступу, двох розділів з висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел з 62 найменувань, та 4 додатків. Основний зміст викладено на 63 сторінках комп'ютерного тексту, що містить 16 таблиць і 2 рисунка. Загальний обсяг роботи становить 75 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ МУЗИКИ РІЗНИХ ЖАНРІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

1.1. Особливості психологічних станів людини

Для ґрунтовного аналізу впливу зовнішніх факторів, включно з музикою, необхідно чітко розмежувати поняття психологічного стану, процесів та властивостей. Для цього дамо визначення двох останніх понять. Психічні процеси – це динамічне відображення дійсності в різних формах психічних явищ. Це короткочасні процеси, які виконують регуляцію поведінки індивіда, і мають початок (імпульс з зовнішнього або внутрішнього середовища) та кінець (інтерпретація інформації для її подальшого використання) (Юрченко, 2009). Виділяють три сфери психічних процесів: пізнавальні, емоційно-мотиваційні та вольові.

Психічні властивості — це найбільш стабільні та глибинні характеристики індивіда, що становлять його психологічну сутність і проявляються як типовий спосіб реагування та поведінки. Ці властивості, поряд із психічними процесами та станами, є фундаментальними категоріями, що використовуються для цілісного опису внутрішньої реальності особистості (Ковшов, 2010). До них зазвичай відносять: темперамент, характер, потреби та мотиви, таланти, стійке ставлення до себе, оточення, світу.

Тепер розглянемо основні відмінності психічних станів від процесів та властивостей. Термін «стан» визначається як сукупність обставин і умов, у яких певний об’єкт чи суб’єкт функціонує. Як і будь-які психологічні явища, психологічні стани відображають взаємодію людини з навколишнім середовищем, але містять в собі як систему організацій психічних процесів, так і суб’єктивне ставлення до відображуваного об’єкта й механізм оцінки

відображуваної дійсності (Гаврилькевич & Фірстова, 2023). В. Джеймс, який започаткував вивчення психічних станів як самостійної категорії виділяв такі основні властивості: текучість (або мінливість), селективність або вибірковість, безперервність та особистісний характер перетікання (Джеймс, 1890, цит. за: Ковшов, 2010). Тобто стани є відносно стійкими у часі, що вирізняє їх з-поміж короткочасних психічних процесів. Однак залежність від зовнішніх обставин вказує на необхідність розмежувати їх від психологічних властивостей особистості, які є сталими, закріпленими та повторюваними, незалежно від тимчасових ситуативних умов. Таким чином, можна сказати, що психологічні стани є проміжним ланцюговим явищем між динамічними процесами та психологічними властивостями особистості. До них відносять: емоційні стани, зокрема настрої, афекти, фрустрації, тривожність та ейфорію; стани уваги (від оптимальної зосередженості до неуважності); вольові стани, що проявляються у рішучості, зібраності або розгубленості; а також стани мислення (як-от сумніви) та уяви (як-от мрії) (Кузнєцов, Фоменко & Кузнецов, 2015).

Оскільки основну увагу в дослідженні приділено саме психоемоційним станам, варто розпочати з того, що П. Екман, провідний дослідник емоцій, виділив базові емоції, кожна з яких є сімейством пов'язаних переживань: смуток, гнів, подив, страх, огида, презирство та щастя. Сімейства – це варіації інтенсивності та типу в межах однієї базової емоції, до прикладу, гнів може варіюватися від роздратування до люті, а щастя охоплює безліч приємних емоцій, кожна з яких є універсальною та відмінною. Стосовно емоційних станів, П. Екман припускає, що настрої можуть бути ненавмисним наслідком емоційних структур, і хоча нейрохімічні зміни можуть запускати та підтримувати настрій, він також може бути викликаний інтенсивними емоційними переживаннями. Дослідник висловлює сумнів щодо корисності настроїв, припускаючи, що вони можуть зменшувати когнітивну гнучкість. І хоча емоції також роблять

це, вони діють миттєво, на декілька хвилин чи секунд, в той час як настрої тривають годинами й мають більш сильний вплив внаслідок своєї стійкості. Згідно з теорією, настрої не мають унікальних фізіологічних сигналів, а натомість розпізнаються за ознаками емоцій, які їх насичують (Ekman, 2003, с. 50).

У контексті дослідження психоемоційної сфери варто згадати класифікацію, запропоновану В. Я. Гаврилькевичем та О. Фірстовою (2023), згідно з якою емоційні стани можуть проявлятися у формі збудження і пригнічення, впливаючи на інтенсивність функцій організму. До станів емоційного збудження належать такі переживання, як піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, а також тривога, страх, гнів і лють. Ці стани активізують організм, викликаючи прискорення пульсу та дихання, м'язову напругу, підвищення кров'яного тиску та рівня цукру в крові, мобілізуючи таким чином його енергетичні резерви. На противагу цьому, емоційне пригнічення охоплює нудьгу, тугу, сум, безпорадність, апатію та горе, що призводить до зниження настрою та загальної активності, тому їх часто називають депресивними станами. Особливої уваги заслуговують позитивні афективні стани, зокрема почуття вдячності та любові, що здійснюють гармонізуючий вплив на гомеостаз організму. Зазначені емоції сприяють збалансованій роботі через синхронізацію активності симпатичного та парасимпатичного відділів нервової системи, що призводить до оптимізації біоенергетичних процесів. Емпіричне підтвердження цього феномену наведено в дослідженнях HeartMath Institute (Гаврилькевич & Фірстова, 2023)

Когнітивна психологія відійшла від уявлення про емоцію як суто афективну або фізіологічну реакцію та розглянула її як форму осмисленого реагування суб’єкта на значущі події. Одним із базових положень когнітивного підходу є теза про те, що емоція виникає не безпосередньо з ситуації, а з її оцінки. Ще М. Арнольд стверджувала, що між стимулом і

емоційною реакцією завжди міститься акт інтуїтивного оцінювання, у ході якого подія набуває значення «корисної» або «шкідливої» для суб'єкта. Вона наголошувала, що навіть за відсутності свідомого аналізу оцінка все одно має місце, а отже, емоція від початку є когнітивно опосередкованою (Arnold, 1960). Ця ідея згодом була концептуально розвинена Лазарусом, який зазначав, що «емоція є реакцією на значення, а не на саму подію», підкреслюючи центральну роль оцінювання у структурі емоційного процесу (Lazarus, 1991).

Подібні акценти простежуються і в двофакторній теорії емоцій С. Шехтера та Дж. Сінгера, відповідно до якої фізіологічне збудження не визначає якість емоції саме по собі (Schachter & Singer, 1962). На їхню думку, вирішальним чинником є когнітивна інтерпретація стану збудження в конкретному контексті. Таким чином, одна й та сама фізіологічна реакція може бути пережита як різні емоції залежно від того, як суб'єкт осмислює ситуацію. Хоча ця модель не розкриває детально структуру когнітивної оцінки, вона підтримує спільний для когнітивних теорій постулат про нерозривний зв'язок між пізнанням та емоційним досвідом.

Подальший розвиток когнітивного підходу представлений у працях А. Ортона, Дж. Клора та А. Коллінза, які розглядали емоції як результат оцінки подій щодо цілей, норм і переконань особистості. У межах їхньої теорії емоція постає як наслідок співвіднесення події з індивідуально значущими когнітивними структурами. (Ortony, Clore, & Collins, 1988). Це положення концептуально перегукується з ідеєю Р. Лазаруса про «ядрові реляційні теми», які узагальнюють смислову сутність взаємодії людини з середовищем і визначають модальність емоції (Lazarus, 1991). Таким чином, різні теоретичні підходи сходяться в розумінні того, що саме когнітивні репрезентації значущості подій є підґрунтям емоційних переживань.

Вагомий внесок у пояснення зв’язку між когнітивними процесами та емоціями зробив також Н. Фрейда, який розглядав емоції у контексті адаптації та можливостей дії. Він підкреслював, що емоційна реакція формується на основі оцінки ситуації з погляду досягнення або блокування цілей, а також з урахуванням доступних стратегій реагування. У цьому сенсі емоція є не лише переживанням, а й сигналом про стан взаємодії суб’єкта з середовищем, що безпосередньо пов’язує її з когнітивними процесами аналізу, прогнозування та прийняття рішень (Frijda, 1986).

Окрему увагу в когнітивному аналізі емоцій приділено ролі пам’яті та попереднього досвіду. Левенталь у своїй перцептивно-моторній теорії наголошував, що емоційні реакції ґрунтуються на когнітивних схемах, сформованих у процесі життєвого досвіду. Ці схеми визначають, як саме буде інтерпретована ситуація та яку емоцію вона викличе (Leventhal, 1980). Такий підхід узгоджується з положенням Р. Лазаруса про те, що оцінювання значною мірою залежить від індивідуального розвитку, культурного контексту та особистісних цінностей, які зберігаються і відтворюються через пам’ять (Lazarus, 1991).

Важливим когнітивним механізмом, тісно пов’язаним з емоціями, є увага. Дослідження показують, що емоційно значущі стимули мають пріоритет у переробці інформації, спрямовуючи та утримуючи увагу суб’єкта. Р. Лазарус підкреслював, що загроза або вигода для важливих цілей автоматично активують когнітивні процеси оцінювання, змінюючи фокус уваги. Це свідчить про двосторонній зв’язок: когнітивні процеси формують емоцію, а емоція, своєю чергою, перебудовує когнітивну діяльність.

Дж. Леду також показав існування як швидких, так і більш повільних шляхів обробки емоційної інформації (LeDoux, 1996). Навіть у випадках автоматизованих реакцій когнітивна оцінка не зникає, а лише набуває імпліцитного характеру. Це дозволяє поєднати нейробіологічні дані з

когнітивно-оціночними моделями, не зводячи емоцію до чисто фізіологічного процесу.

Таким чином, у межах когнітивно-оціночного підходу емоції постають як результат інтерпретації значущості подій для суб'єкта та його цілей. Водночас питання про те, яку функціональну роль відіграють емоції у подальшій регуляції мислення і поведінки, виходить за межі суто психологічного аналізу та потребує залучення нейропсихологічних даних. Саме в цьому контексті особливої ваги набуває концепція А. Дамасіо, яка демонструє, що емоції є необхідною умовою ефективного прийняття рішень і ставить під сумнів класичне протиставлення розуму й афекту. На основі клінічних і нейропсихологічних даних А. Дамасіо показує, що за відсутності емоційного реагування людина втрачає здатність до ефективного вибору, навіть якщо її логічне мислення, пам'ять і мовлення залишаються збереженими (Damasio, 1994).

Ця позиція спирається на ідею соматичних маркерів — тілесно-афективних сигналів, які формуються на основі попереднього досвіду та автоматично залучаються в ситуаціях вибору. Соматичні маркери виконують функцію швидкої оцінки можливих наслідків рішень, звужуючи поле альтернатив ще до розгортання свідомого аналізу. Як наголошує А. Дамасіо, без такого емоційного «фільтра» раціональний розрахунок стає надмірно деталізованим і втрачає практичну ефективність (Damasio, 1994).

Ідейні витоки цього підходу простежуються ще у працях В. Джеймса, який розглядав емоції як результат усвідомлення тілесних змін і вважав, що саме тілесний досвід становить основу суб'єктивного переживання (James, 1890). А. Дамасіо фактично розвиває цю традицію, надаючи їй нейробіологічного обґрунтування: тіло, репрезентоване в мозку, виступає необхідною системою координат для процесів, які переживаються як мислення і прийняття рішень (Damasio, 1994). У цьому сенсі «помилка

Декарта» полягає у хибному протиставленні розуму й тіла, раціонального та емоційного.

Емпіричне підтвердження гіпотези соматичного маркера було отримане у дослідженнях А. Бешари, зокрема в експериментах з Айовською ігровою задачею. А. Бешара показав, що здорова людина демонструє емоційні реакції на ризик ще до того, як може вербалізувати стратегію вибору, тоді як пацієнти з ушкодженнями префронтальної кори позбавлені таких реакцій і, відповідно, приймають дезадаптивні рішення (Bechara et al., 1997). Ці результати узгоджуються з твердженням А. Дамасіо про те, що емоції спрямовують когнітивні процеси, а не просто супроводжують їх (Bechara et al., 1997; Damasio, 1994).

Зі свого боку, дослідження П. Словіка та його концепція афективної евристики демонструють, що у реальних умовах прийняття рішень люди спираються на емоційні оцінки ризику й вигоди (Slovic et al., 2002). Це дозволяє розглядати емоції як інструмент швидкої орієнтації в складних ситуаціях невизначеності, що повністю узгоджується з положеннями Дамасіо. Аналогічні висновки містяться і в роботах Д. Канемана, який показав, що інтуїтивне, швидке мислення, тісно пов’язане з афективними реакціями, відіграє вирішальну роль у більшості повсякденних виборів (Kahneman, 2011).

Таким чином, концепція А. Дамасіо вписується у ширший науковий контекст, у межах якого емоції розглядаються як необхідний компонент раціонального прийняття рішень (Damasio, 1994).

В. А. Семиченко запропонувала важливий критерій для розмежування емоційних процесів і станів, виділивши прогностичний фактор. Вона зазначала, що емоції більшою мірою відображають прогнозування ймовірних подій, виступаючи реакцією не стільки на події, що відбулись, скільки на події, що очікуються. Таким чином, емоційні процеси зміщуються до початку дії, забезпечуючи завчасне передбачення

найбільш ймовірного результату майбутніх подій і визначаючи ступінь готовності суб’єкта до реагування. Це означає, що психоемоційний стан, як інтегрована реакція, формується на етапі планування або очікування, забезпечуючи завчасну психофізіологічну готовність людини.

Цей механізм завчасного забезпечення є проявом регулятивної функції емоційних станів, задача якої полягає у скеруванні подальшої поведінки індивіда. Крім цього в підручниках загальної психології, виокремлюють ще адаптивну, соціальну та когнітивні функції. Перша функція допомагає людям шляхом швидкого реагування на загрози чи можливості адаптуватися до зовнішнього середовища, друга – сприяє соціальному зближенню і допомагає формувати глибинні міжособистісні стосунки, а третя виражається у впливі емоційних станів на когнітивні процеси, зокрема уваги, пам’яті, прийнятті рішень. Розуміння цих загальних завдань станів дозволить надалі прослідкувати, на яких саме рівнях музика впливає чи може впливати на студентів.

Важливо зауважити, що психологічні емоційні стани не є абстрактними, а пов'язані з конкретною нейронною мережею, яка включає в себе кілька ділянок префронтальної кори (ПФК), мигдалеподібне тіло, гіпокамп, передню поясну звивину та пов'язані з ними структури. Зокрема передні коркові ділянки, які мають широку анатомічну взаємність як з підкірковими центрами, так і з задніми корковими ланцюгами, критично залучені до емоційної поведінки (Salimpoor, 2012; Zhang, 2023).

В цьому плані, фундаментальні нейробіологічні механізми емоційної регуляції були детально описані у класичних роботах Р. Девідсона (2000), що прагнув перейти на проміжний рівень опису, що проникає нижче категоріальних, феноменологічно обґрунтованих класифікацій DSM і прагне охарактеризувати специфічну природу афективних стилів, які пов'язані з вразливістю до цих форм психопатології. Згідно з цим підходом, психологічні стани не є дискретними подіями, а характеризуються

динамічними параметрами афективного стилю, такими як поріг реагування, латентність до піку реакції, інтенсивність та час відновлення після емоційного збудження. В основі емоційних станів лежать дві фундаментальні мотиваційні системи – система наближення, яка пов’язана з позитивним афектом та активацією лівої префронтальної кори, та система уникнення, яка пов’язана з негативним афектом, тривогою та активацією правої півкулі. Індивідуальні відмінності у балансі цих систем формують схильність людини до певних станів, до прикладу оптимізму або тривожності (Salimpoor, 2012; Zhang, 2023).

Сучасні моделі виникнення емоційних станів розглядають їх не як результат активації окремих центрів, а як наслідок взаємодії розподілених нейронних мереж, у яких поєднуються процеси оцінки значущості стимулу, тілесного збудження та когнітивного контролю. Ключову роль у цьому відіграє динамічна взаємодія між префронтальними регуляторними механізмами «зверху-вниз» та підкірковими лімбічними структурами, що відповідають за емоційне збудження. Зокрема емоційні стани формуються через мережі, які включають мигдалеподібне тіло як детектор значущості та збудження, гіпокамп — як контекстуальний і мнемічний компонент, острівець і передню поясну кору — як вузли інтеграції інтероцептивних та мотиваційних сигналів, а також префронтальні ділянки, що модулюють ці реакції залежно від цілей і інтерпретацій ситуації. Таким чином, емоція постає як динамічний процес, що виникає з функціональної зв’язності між оцінкою, тілесними реакціями та когнітивною регуляцією, а не як фіксований внутрішній стан (Salimpoor, 2012; Zhang, 2023).

У контексті впливу музики важливо зазначити, що акустичні, ритмічні та тональні стимули здатні модулювати активність структур лімбічної системи, зокрема, мигдалеподібного тіла, впливаючи на процеси емоційної регуляції.

Повертаючись до розмежування емоційних станів і процесів, слід зазначити, що у термінологічній дискусії щодо афективної сфери, Ф. Фіш (Fish, 1974) визначає емоцію як «збуджений стан, спричинений фізіологічними змінами у відповідь на певну подію», тоді як почуття є її «суб'єктивним досвідом» (Fish, 1974). Своєю чергою, Л. Хінсі та Р. Кемпбелл (Hinsel & Campbell, 1970) пропонують розглядати емоції як свідомо сприйняті почуття.

Визначення настрою та афекту є більш варіативними. Ф. Фіш (Fish, 1974) розглядає афекти як короткочасні «хвилі» або «раптові загострення» емоцій, тоді як настрій визначається ним як «емоційний стан, що переважає наразі». (Fish, 1974). Дж. Діс посилює цей акцент, описуючи настрій як «домінантний гедонічний тон моменту». Л. Хінсі та Р. Кемпбелл пропонують визначити настрій як «почуттєвий тон», особливо пережитий суб’єктивно», а термін афект у їхньому розумінні містить потяг та стосується як внутрішніх, так і зовнішніх проявів суб'єктивних почуттів (Hinsie & Campbell, 1970).

Важливо, що ці розмежування частково узгоджуються з психіатричними класифікаціями. DSM-III-R визначає афект як «патерн очевидної поведінки, що є вираженням суб'єктивно пережитого емоційного стану», тоді як настрій описується як «первазивний і стійкий емоційний стан, який помітно забарвлює сприйняття світу людиною». Це підкреслює дихотомію між зовнішнім вираженням або ж афектом і внутрішнім стійким фоном, тобто настроєм. Сучасні класифікації, зокрема DSM-5, зберігають цю ключову дихотомію. У них настрій чітко трактується як внутрішній, суб'єктивний досвід, що фіксується зі слів пацієнта, тоді як афект залишається об'єктивним, зовнішнім проявом емоції, який спостерігається клініцистом. Фактично, трактування DSM-5 є операціоналізованою і більш уніфікованою версією, яка підтримує базове розрізнення, закладене ще в DSM-III. Однак у літературі зберігаються протилежні погляди, що свідчить

про складність феноменів, наприклад, Тейлор (Taylor, 1981) стверджував, що саме афект є «емоційним тоном, що лежить в основі всіх поведінкових реакцій», що пропонує більш фундаментальну роль цьому явищу.

Відмінною від класичних теорій емоцій є концепція ядра афекту Джеймса Рассела, у межах якої афект розглядається не як інтенсивний, короткочасний і неконтрольований спалах, а як фундаментальний, примітивний стан афективної сфери. Ядро афекту визначається як свідомо переживаний внутрішній стан, що організовується вздовж двох біполярних вимірів — задоволення–незадоволення та активація–деактивація. Такий підхід дозволяє відійти від дискретного розуміння емоцій і розглядати афект як безперервний простір, у межах якого можливі плавні переходи між різними психоемоційними станами. У цій логіці класичний афект інтерпретується як прототиповий емоційний епізод — найбільш яскравий і структурно повний випадок емоційного переживання, що максимально відповідає когнітивному прототипу емоції, тоді як настрій постає як тривале існування ядра афекту без чітко визначеного об’єкта або з квазіоб’єктом.

Ключовим механізмом у теорії Рассела є атрибутований афект, згідно з яким емоційна реакція виникає внаслідок приписування внутрішнього афективного стану зовнішньому об’єкту. Об’єкт у цьому випадку є не фізичним стимулом, а його психологічною репрезентацією, тоді як сам стимул розглядається як нейтральна фізична енергія, що впливає на сенсорні рецептори. Процес сприйняття стимулу, за Расселом, є «холодною» когнітивною операцією, тоді як емоційне забарвлення з’являється лише на етапі атрибуції змін ядра афекту до ментального об’єкта. Важливо, що ядро афекту, будучи свідомо пережитим, залишається некогнітивним і нерефлексивним станом (Zajonc, 2000), що пояснює можливість його «вільно плаваючого» існування, характерного для настроїв. Емпіричні дослідження показують, що один і той самий афективний стан може бути усвідомлений як загальний настрій або як

емоція, спрямована на конкретний об’єкт, залежно від умов атрибуції (Winkielman, Berridge, & Wilbarger, 2000).

Ця дименсійна логіка розуміння афекту знаходить концептуальне продовження у дослідженнях Димитріоса Колліаса та Стефаноса Зафейріу, які аналізують репрезентацію емоційних станів через поєднання трьох фундаментальних вимірів: валентності–збудження, категоріальних емоцій та одиниць дії мімічної активності. Зокрема їхня дименсійна модель афекту фактично операціоналізує ядро афекту Д. Рассела, представляючи емоційні стани як точки у безперервному просторі валентності та активації. Такий підхід дозволяє фіксувати не лише «чисті» емоції, а й проміжні, змішані та слабко диференційовані психоемоційні стани, що є особливо важливим для аналізу поведінки у природних, неконтрольованих умовах.

Категоріальний вимір у моделі Колліаса та Зафейріу може бути інтерпретований як результат процесу атрибуції афекту, описаного Расселом, коли внутрішній стан ядра афекту набуває конкретного емоційного значення та вербалізується у формі певної емоційної категорії. У цьому сенсі категоріальні емоції постають не як первинні психічні одиниці, а як високорівневі інтерпретації дименсійного афективного простору. Найбільш деталізований рівень — система одиниць дії — відображає тілесну та експресивну складову афекту, забезпечуючи об’єктивну фіксацію мікродинаміки емоційних станів через м’язову активність обличчя.

Інтеграція цих підходів дозволяє розглядати ядро афекту як центральну ланку, що поєднує внутрішній суб’єктивний досвід, його когнітивну інтерпретацію та зовнішню поведінкову експресію. Таким чином, концепція Рассела знаходить емпіричне й методологічне підкріплення у сучасних моделях репрезентації афекту, де дименсійна структура ядра афекту виступає основою для подальшої категоризації емоцій та їх об’єктивного аналізу.

Згідно з цією теорією, емоції, що виникають під час прослуховування музики, є результатом атрибуції (приписування) внутрішніх станів слухача звуковому стимулу. У цьому контексті актуальним дослідницьким завданням є з'ясувати, чи залежить емоційна оцінка музики від попереднього стану людини, а також дослідити, як різні музичні жанри впливають на зміни у ядрі афекту.

1.2. Історико-психологічний огляд поглядів на вплив музики

Витоками психологічних теорій про психологічний вплив музики на людину є філософські вчення Платона (Pelosi, 2010). Його концепція розглядає музику не лише як естетичне явище, а як інструмент формування, регуляції та гармонізації душі у її взаємодії з тілом, і вона постає як складова ширшого поняття, яке охоплює не лише звукову організацію, а й виховання душі загалом. У «Державі» та «Законах» музичне виховання пов'язується з формуванням чутливості, характеру та моральних якостей особистості. Але відбувається воно лише тоді, коли присутнє підпорядкування слову та смислу; «чиста» ж музика, позбавлена логосу, здатна викликати сильні афекти й несе загрозу моральної дезорієнтації, оскільки діє виключно на чуттєвому рівні. Платон виходить із припущення, що ритм і гармонія мають безпосередній вплив на внутрішні рухи душі, впорядковуючи або, навпаки, дезорганізовуючи її афективну сферу, що схоже на сучасні дослідження зв'язку ритму та моторної активності (Anderson, 2012; Enea, 2022; Pelosi, 2010). Надмірна «м'якість» або, навпаки, надмірна «напруженість» музики здатна викликати деструктивні зміни психоемоційного стану, тоді як помірковані гармонії сприяють формуванню стійкості, врівноваженості та внутрішньої дисципліни. За інтерпретацією Пелосі, тілесно переживані рухи описуються через поняття руху, напруги та розслаблення, де музика є організованим рухом, який через

слух передається тілу, крові, серцю і лише потім — душі, а багаторазово повторювані ритмічні та гармонічні рухи формують сталі внутрішні патерни реагування, що Платон пов’язує з характером і етичними нахилами (Pelosi, 2010; Wersinger, 2012). Це дозволяє говорити про ранню форму уявлення про інтеграцію сенсорних, тілесних і психічних процесів, що перегукується із сучасними уявленнями про втілене пізнання (Enea, 2022).

У цей час простежуються й перші спроби систематизувати музику: Платон та Арістотель пропонують класифікацію музичних ладів і практик за їхньою здатністю формувати характер та етичні якості слухачів. Різні лади, ритми й інструменти на цьому етапі розглядаються як пристосовані до конкретних груп людей і цілей: дорійський і фригійський лади — для стійкості характеру й поміркованості, щипкові струнні — для піднесення душі, а духові на тростинках — для безладу й оргіастики (Enea, 2022). Цей поділ музики за функціями виховання частково успадкував Боецій, який на основі платонівської традиції розробив знамениту триструнну класифікацію музики на базі космологічного принципу. Він розрізняв музику світу (гармонія небесних тіл і чотирьох елементів), людську музику (гармонія душі й тіла) та інструментальну музику. Кожна з цих категорій уособлювала різні рівні втілення однієї універсальної гармонії. На цій основі Боецій маркував три суспільні функції, пов'язані з музикою: той, хто розуміє її математичну природу; той, який керується інстинктом і пристрастями; та той, хто лише механічно виконує музику (Christensen, 2007). Такий метод розподілу музичних творів отримав назву спекулятивної теорії, яка в Середньовіччі була замінена регулятивною, орієнтованою на практичні потреби виконавців та авторів. На відміну від спекулятивної теорії, вона була практичною й призначена для того, щоб допомогти людям зрозуміти абстрактні раціональні основи музичного мистецтва. Проте, починаючи з часів Гаффуріо й особливо Джозеффо Царліно, дедалі частіше виявляються спроби синтезувати спекулятивні й регулятивні жанри.

Царліно у своїх *Institutioni harmoniche* (1558) присвячував перші дві книги спекулятивній гармоніці, а останні дві — практичним питанням контрапункту й модусів. Цей симбіоз став зразком для наступних поколінь (Christensen, 2007).

Одну з перших систематичних класифікацій світської музики Парижа запропонував Й. Грокео, пов'язавши музичні форми з конкретними функціями та аудиторією. Він поділив музику на три основні роди: фолк-музика для простого люду, вимірювана музика для освічених слухачів і церковна музика для церковного вжитку (Page, 1993). У межах фолк-музики Й. Грокео вирізняє два типи вокальної та інструментальної музики – кант (вокальний жанр) і кантилену (співочий чи танцювальний жанр). Кант, який автор вважав вищим видом, включав: коронований спів (урочисті пісні для королів і князів із високим поетичним рівнем); спів зі строфами (коротші літературно опрацьовані композиції); та фрагментований спів із більш роздробленою структурою. Кантилена охоплювала простіші міські пісні: кантилену у круговій формі, інструментальну танцювальна музику без тексту та ще простішу танцювальну музику для розваги й відволікання від поганих думок (Mullally, 1998). Ці форми Грокео чітко пов'язував із соціальними функціями: урочистий кант виконував репрезентативну роль при дворі, тоді як інструментально-танцювальна музика розважала народ і спрямовувала його настрої. У трактаті «Вимірювана музика» він описав складніші багатоголосні жанри на кшталт мотету, органуму та гокету, які могли сприймати лише освічені слухачі, здатні розібрати тонкощі композиційної техніки. Церковна музика містила григоріанські співи – псалмоспіви, антифони, відгуки (респонсорії) та вигуки «алілуя» – із прив'язкою до конкретних частин меси, богослужіння та утрені. Така класифікація вирізняється тим, що поєднує структурні особливості творів із їхньою соціальною роллю та моральним впливом на різні верстви слухачів, що робить її прототипом сучасного жанрового поділу. Грокео

фактично створив соціально-функціональну карту паризької музичної практики, де жанри визначаються формою і контекстом виконання та сприйняття.

Послідовний розвиток жанрової систематики відбувся лише на межі XVI–XVII століть, коли М. Преторіус розробив першу справді комплексну та ієрархічну таксономію музичних форм у своєму тритомному трактаті *Syntagma musicum* (опублікованому 1614–1620 рр.). У цій праці він сформував комплексну енциклопедію музичного знання, яка охоплювала історію, теорію, органологію та практику музики (Lampl, 1957). Автор запропонував перший істотно систематичний поділ музичних творів як жанрів, спираючись на композиційні характеристики, способи виконання та соціальні контексти. У першій частині третього тому, яка називається «Асматологія» (вокальна музика), М. Преторіус розглядає італійські, французькі та англійські мадригали, мотети, канцони, віланелли та інші форми світської та духовної музики. Він аналізує кожен жанр з точки зору його структури, кількості голосів, функції та рекомендованих умов виконання. Друга частина третього тому присвячена *musica semiotica* та теорії музичного письма, де М. Преторіус обговорює також питання ритму, такту, бою та вокальної практики, включаючи італійський стиль пісні нового часу. В основі його класифікаційного підходу лежить розуміння того, що музичні жанри визначаються не лише мелодичними чи гармонічними рисами, а й функціональним призначенням та соціальним контекстом, у якому вони виконуються. На відміну від Грокео, чия класифікація була переважно соціально-функціональною, М. Преторіус поєднав композиційні параметри з практичною реалізацією, створюючи гібридну систему, що враховувала як структуру твору, так і його місце в музичній практиці (Mengozzi, 2006). Така увага до зв’язку між внутрішньою організацією твору й практикою виконання робить систему М. Преторіуса важливою ланкою між ранньомодерними підходами та пізнішими

моделями жанрового поділу.

На цьому історичному тлі теорії музичної експресії запропонували когнітивне переосмислення зв’язку між структурою музики й переживанням емоцій. У 1994 році С. Девіс розвиває теорію експресивної подібності, яка перегукується з уявленнями Платона про взаємозв’язок тіла з ритмом і гармонією. Він прямо дистанціюється від теорії збудження, за якою музика є сумною, якщо вона викликає сум у слухача. На його думку, експресія є властивістю музичного об’єкта, а не лише психологічним ефектом у суб’єкті, і ми часто адекватно розпізнаємо її, не відчуваючи відповідної емоції. Але при цьому С. Девіс відкидає і чистий асоціативізм, який зводить експресію до набутих зв’язків. Для нього асоціації можуть відігравати допоміжну роль, але ядро експресивності — у структурній подібності до людської поведінки (Davies, 1994). Натомість дослідник успадковує і розвиває ідею контурної теорії від П. Ківі (Kivy, 1989), але наголос переносить на загальний руховий профіль музики. Він розглядає експресивність як функцію динамічної форми музики: того, як вона рухається у часі, змінює висоту, гучність, ритм, тембр і фактуру. Дослідник виводить теорію про те, що музичний твір P є експресивним щодо емоції E тоді й лише тоді, коли динамічна структура P перцептивно подібна до «емоційних характеристик у зовнішності» типової поведінки суб’єкта з емоцією E. Іншими словами, музика не може переживати смутку, але вона може звучати так, як ми його переживаємо (Davies, 1994). Деякі дослідження підтверджують думку С. Девіса про те, що зміни темпу та ритмічної щільності систематично впливають на розпізнавання емоційних «категорій». Наприклад, людські рухи в стані радості, збудження чи агресії прискорені, з різкими акцентами, що нагадує швидкий темп із раптовими переходами в музиці (Dalla Bella, 2001; Hailstone et al., 2009).

Хоча Девіс зосереджується насамперед на контурі та русі, пізніші інтерпретації та критики експресивної подібності показують, що тембр

відіграє вторинну роль, але виступає як важливий модифікатор експресії. Емпіричні дослідження (Gabrielsson & Juslin, 1996; Juslin, 1997), зокрема нейропсихологічна праця «It's not what you play, it's how you play it: Timbre affects perception of emotion in music» (2009), демонструють, що при фіксованій мелодії й ритмі заміна інструментального тембру (скрипка, фортепіано, синтезатор) змінює ймовірність атрибуції емоцій. Характеристики бою, спектру та «шорсткості» звуку утворюють темброві профілі, які сприймаються як більш «темні», «різкі» або «яскраві», і потім атрибутуються як певні емоції. У статті М. Равасіо «Appearance Emotionalism in Music: Analysis and Criticism» (*Journal of Aesthetic Education*, 2019) прямо пропонується розрізняти контурну експресивність у строгому сенсі Девіса та темброву експресивність у «вторинному» сенсі, яка може підсилювати або послаблювати вираження певної емоції, коли тембр «узгоджується» або «конфліктує» з контуром (наприклад, «темний тембр / сумний контур» як кумулятивний ефект).

Сучасні таксономії жанрів продовжують лінію історичних класифікацій, але набувають більш формалізованого вигляду. Тепер жанри описують не лише через структурні ознаки, а й через їхню соціальну функцію, медіальне середовище та режими сприйняття (Silver et al., 2016). Дослідження показують, що вибір музики в повсякденному житті детермінований ситуацією, а функції прослуховування (регуляція настрою, фоновий супровід, соціальна взаємодія) опосередковують зв'язок між контекстом і конкретним вибором треків (Greb et al., 2019). Однак, крім соціально-функціональної класифікації, існують інші підходи до музичної таксономії. У гуманітарних і соціальних науках питання жанру та пов'язаних категорій поєднується з історичним розвитком, культурною практикою та значенням. У фізичних і технічних науках, насамперед у сфері Music Information Retrieval (MIR), акцент зміщено на автоматичне розпізнавання музичних властивостей за аудіоданими та на побудову

алгоритмів класифікації за жанрами. Проте такі моделі спираються на спрощені й часто упереджені жанрові списки та проблемну «еталонну» розмітку, що погано відображає реальне жанрове розмаїття (Pálmason et al., 2017). Нарешті, у когнітивних і нейронауках жанрова категоризація розглядається крізь призму прототипів, схем, «базового рівня» категорій і нейронних механізмів, але такі підходи схильні редукувати жанр до індивідуальних схем схожості, недостатньо враховуючи його історичну, соціальну й індустрійну зумовленість (Mendoza & Halliday, 2017; Zbikowski, 1995).

Про проблему роз'єднаності цих підходів писав Ф. Фаббрі, зауважуючи, що, попри взаємні посилання, гуманітарні, технічні та когнітивні дослідження жанру рідко вступають у справжній діалог і майже не інтегрують результати одне одного. Він наполягає, що жанри слід розглядати як множину музичних подій, що регулюються конвенціями, прийнятими певною спільнотою (Fabbri, 2014). Дослідник уточнює, що «конвенція» інтерпретується як регулярність поведінки в певній спільноті, яка підтримується очікуваннями взаємної відповідності та сприймається як оптимальне координаційне розв'язання. Прототипи й «сімейні подібності» можуть розглядатися як соціально санкціоновані елементи цієї конвенційної системи, а «спільнота» означає ту популяцію, в межах якої конвенція встановилася.

Проблематику операціоналізації жанрових категорій в емпіричних дослідженнях музичних смаків докладно розробляють Е. Ланґе, Е. Ґернандт та Ю. Мерріл. На основі їхнього дослідження встановлено, що оцінки вподобань щодо піджанрів у більшості випадків тісно корелюють з оцінками відповідних «батьківських» жанрів, а отже, узагальнені жанрові категорії нерідко виявляються достатньо інформативними для аналізу смаку. Показана висока узгодженість між жанровим і піджанровим рівнями оцінювання дозволяє авторам дійти висновку, що в більшості прикладних

дослідницьких контекстів доречно обмежуватися ретельно відібраним набором жанрів, не втрачаючи при цьому суттєвої інформації. Зокрема, вони пропонують список із 24 жанрів — блюз, класична музика, сучасна та авангардна класика, кантрі, електроніка, євроденс та EDM, фолк, хіп-хоп, реп, хаус, джаз, метал, ню-метал та індастріал, поп, авторська пісня та шансон, саундтрек, регі, рок-н-рол і рокабілі, рок, німецький рок і «нова німецька хвиля», соул, техно, шлягер, традиційна народно-розважальна музика (volkstümliche Musik) — як такий, що достатньо добре охоплює різноманіття музичних смаків для загальних дослідницьких застосувань (Lange et al., 2025).

Отже, сучасні теорії жанру фіксують, як музичні події впорядковуються й інтерпретуються в межах спільнот, але залишають відкритим питання, яким чином ці жанрово окреслені події трансформуються у конкретні емоційні переживання слухача. Повертаючись до проблеми музики й емоцій, сучасна афективна наука пропонує більш деталізовані моделі процесів музично індукованих емоцій. У цьому контексті показовою є модель BRECVEMA П. Юсліна, яка розглядає емоційні реакції на музику як результат дії кількох частково незалежних психологічних механізмів (Juslin, 2021). Згідно з цією моделлю, емоційне збудження може виникати на ранніх, еволюційно давніх рівнях обробки, зокрема через рефлекси стовбура мозку, які автоматично реагують на базові акустичні параметри, сприймаючи інтенсивність або раптовість звуку як потенційно значущі сигнали. Іншим шляхом є ритмічне залучення, за яким зовнішній музичний ритм поступово синхронізується з внутрішніми фізіологічними ритмами слухача, що через пропріоцептивний зворотний зв’язок впливає на переживання збудження та афективного піднесення. Емоції також можуть формуватися через оціночне обумовлення, коли музичні твори набувають емоційного значення внаслідок повторного поєднання з позитивно або негативно забарвленими

життєвими ситуаціями, а також через механізм емоційного зараження, що полягає в мимовільному наслідуванні експресивних характеристик музики, подібних до вокальної емоційної інтонації. Окрему роль відіграють когнітивно опосередковані механізми, зокрема виклик зорових образів, коли структурні особливості музики трансформуються у внутрішні ментальні сцени; та епізодична пам'ять, за допомогою якої музика активує автобіографічні спогади разом із пов'язаними з ними емоціями. Крім того, важливим джерелом емоційних реакцій є музичні очікування, пов'язані з підтвердженням або порушенням засвоєних слухачем структурних закономірностей музичної мови, а також естетичне судження, що ґрунтується на суб'єктивній оцінці художньої цінності твору. Поєднуючи дані з психології, нейронауки, еволюційної теорії та музикознавства, П. Юслін розглядає ці механізми як функціонально відмінні, але потенційно взаємодіючі процеси, кожен з яких має власне еволюційне походження, нейронний субстрат і внесок у формування індивідуального емоційного досвіду музики (Juslin, 2021).

В. Салімпур на основі низки нейровізуалізаційних та психофізіологічних досліджень показала, що «винагороджувальні» реакції на музику тісно пов'язані з емоційним збудженням. Експерименти з використанням самостійно обраних творів, які викликають у слухачів фрисон, засвідчили стійкий позитивний зв'язок між зростанням суб'єктивно пережитих емоцій і показниками активації вегетативної нервової системи; водночас у тих учасників, які не вважали музику приємною, подібних змін не спостерігалося (Salimpoor et al., 2011). Це дає підстави стверджувати, що музичне задоволення не зводиться до ефектів «знизу-вгору» від психоакустичних параметрів, а включає модулювальні процеси «зверху-вниз», пов'язані з оцінкою й очікуваннями. Ключовим висновком роботи В. Салімпур є виявлення часової дисоціації між різними ділянками стріатуму під час прослуховування приємної музики.

Безпосередньо перед настанням пікової емоційної реакції фіксується підвищена дофамінова активність у дорсальних відділах, тоді як у момент суб'єктивного «піку» задоволення максимальне вивільнення дофаміну реєструється у вентральному стріатумі, зокрема в прилеглому ядрі (NAcc). Інтенсивність відчуття «мурашок» позитивно корелює з рівнем дофаміну в NAcc, що інтерпретується як нейронний маркер фази споживання («подобання») винагороди, на відміну від попередньої фази очікування («хотіння»), пов'язаної з передбаченням приємної музичної послідовності (Zatorre & Salimpoor, 2013). У термінах моделі передбачення помилки це означає, що музика спочатку активує системи очікування та антиципації, а потім — у разі підтвердження або перевищення очікувань — системи власне гедонічного переживання.

Загалом результати В. Салімпур надають прямі докази того, що інтенсивне задоволення від музики пов'язане з дофамінергічною активністю в мезолімбічній системі винагороди й що суб'єктивно описувані «емоційні піки» мають виразний нейробіологічний корелят (Salimpoor & Zatorre, 2019). Це емпірично підкріплює уявлення про музичне задоволення як про процес, у якому взаємодіють емоційне збудження, когнітивні очікування та механізми підкріплення, притаманні загальнішим системам мотивації та винагороди.

1.3. Психологічні особливості впливу музики на студентів

Студентський вік є сенситивним періодом, упродовж якого музика набуває особливої регулятивної та ідентифікаційної функції. У цей час студенти одночасно перебувають під тиском академічних вимог і в процесі формування професійної та особистісної ідентичності, що зумовлює

підвищену чутливість до музичних стимулів як засобу емоційної саморегуляції (Lee, 2021). Специфіка впливу музики на студентів полягає в поєднанні кількох вимірів: з одного боку, музика виступає інструментом зниження академічного стресу та тривоги, з іншого – стає каналом когнітивної стимуляції, творчої самореалізації та групової ідентифікації. (Liao, Li, & Li, 2021). Саме тому аналіз музики як щоденного ресурсу студентського життя дає змогу побачити, яким чином музична активність перетворюється на механізм підтримки психологічного благополуччя й навчальної ефективності.

Г. Дж. Лі проводив дослідження, в якому за допомогою анкетування аналізував використання музики як засобу подолання академічного стресу в умовах дистанційного навчання. Кореляційний аналіз показав статистично значущі додатні зв’язки між рівнем використання музики й усіма п’ятьма вимірами академічного стресу, пов’язаного з онлайн-заняттями (труднощі розуміння, депресія, тривога, труднощі комунікації, нудьга). Це означає, що чим інтенсивніше студенти відчували певний тип стресу, тим частіше вони зверталися до музики. Подальша регресія, однак, виявила, що серед цих чинників лише депресивний афект виступає значущим предиктором зростання використання музики: студенти з вищим рівнем депресії під час онлайн-навчання були статистично більш схильними збільшувати музику як засіб подолання стресу. Водночас модель пояснювала лише близько 5% дисперсії, що автори інтерпретують як свідчення багатовимірності феномену: зміни в музичній поведінці пов’язані не лише з академічним стресом, але й з ширшим колом психосоціальних чинників, включно з ізоляцією, зміною повсякденного розпорядку та загальними постпандемічними напруженнями (Lee, 2021).

Ще одне дослідження, присвячене емпіричному вивченню кореляції між музичними вподобаннями та психологічним

благополуччям студентів, було проведено китайськими вченими в 2023 році й опубліковано в журналі Learning and Instruction. Автори виходять із тези про зростання поширеності психічних труднощів серед студентської молоді та розглядають музику як один із повсякденних чинників, що здатен впливати на емоційний стан, регуляцію стресу й загальне психічне здоров'я. Теоретично дослідження спирається на модель «стимул-організм-реакція»: музика виступає зовнішнім стимулом, який через емоційні переживання пов'язаний із поведінковими й психологічними наслідками, зокрема із загальним рівнем позитивного психічного функціонування. Кореляційний аналіз зафіксував статистично значущу позитивну кореляцію між уподобанням поп-музики й позитивним психічним здоров'ям (коефіцієнт Пірсона близько 0,51, $p<0,001$), що означає: студенти, які більше люблять поп-музику, мають, як правило, вищі рівні задоволеності життям, відчуття психологічного благополуччя й емоційної стабільності. Аналогічно позитивними виявилися зв'язки між західною класичною музикою та психічним здоров'ям ($r\approx0,45$, $p<0,001$), а також між китайською традиційною музикою й психічним

здоров’ям (r≈0,44, p<0,001) (Liao et al., 2021).

Ці результати узгоджуються з експериментальними дослідженнями, які демонструють, що класична або спеціально підібрана релаксаційна музика ефективніше знижує фізіологічні та суб’єктивні показники стресу й тривоги, ніж «важкі» жанри чи тиша. Зокрема, у роботах Дж. М. Бернс. та співавторів показано, що прослуховування класичної й особисто улюбленої музики після індукованого стресу супроводжується зменшенням стану тривожності та суб’єктивної напруги, тоді як прослуховування хард-року не забезпечує аналогічного ефекту (Burns et al., 2002). Подібні висновки роблять й інші автори, які фіксують, що релаксаційна або «м’яка» музика асоціюється зі зниженням рівня кортизолу, частоти серцевих скорочень, відчуття страху й гніву та одночасним підвищенням переживання релаксації й емоційного благополуччя (Emami et al., 2023; Labbé et al., 2025). У сукупності ці результати свідчать, що саме емоційно врівноважені, низько-збуджувальні музичні жанри мають більш виражений стрес-редукційний потенціал порівняно як з відсутністю музичного стимулу, так і з прослуховуванням інтенсивних, високо збуджувальних стилів.

Метааналіз, проведений у рамках Cochrane Collaboration, показує, що цілеспрямовані музичні інтервенції можуть суттєво зменшувати депресивну симптоматику, зокрема через активацію приємних емоційних станів та зниження стресу (Aalbers et al., 2017). У неклінічних вибірках підлітків продемонстровано, що прослуховування улюбленої, емоційно “позитивної” музики використовується як типовий засіб регуляції настрою, подолання напруги та підтримання соціальних зв’язків (Miranda & Claes, 2009), тоді як експериментальні дослідження фонової м’якої музики підтверджують її здатність знижувати тривогу й покращувати суб’єктивний стан у навчальних ситуаціях (Burns et al., 2002; Labbé et al., 2007).

У статті «Clinical Implications of College Students' Music Listening Habits and Perceptions of Personal Impact» автори виходять з того, що студенти коледжів перебувають у ситуації підвищених психологічних навантажень і водночас мають обмежений доступ до традиційних форм психотерапевтичної підтримки і розглядають роль музики дещо амбівалентною. Тож завданням дослідження було описати, як саме студенти використовують музику у повсякденному житті, які емоційні й психологічні функції вони їй надають і які висновки з цього можуть зробити практики музикотерапії. Автори застосували змішаний підхід: кількісне анкетування щодо звичок слухання музики поєднувалося з якісним аналізом відкритих відповідей про суб'єктивно пережитий ефект музики. Отримані дані показали, що переважна більшість студентів використовує музику цілеспрямовано для впливу на настрій і управління стресом: 91,67% респондентів повідомили, що свідомо звертаються до музики для зміни або підтримання емоційного стану, а понад дві третини за останній тиждень принаймні один раз переживали сильну емоційну реакцію на музику (Tague & Annabi, 2025). Студенти описують музику як засіб «налаштуватися» на певний стан, «відволіктися» від тривожних думок або, навпаки, «прожити» складні почуття у безпечній формі.

Окремий наголос робиться на тому, що слухання відбувається переважно індивідуально через стримінгові сервіси, з вибором конкретних артистів і треків для відповідності або зміни настрою, а не просто як фоновий шум. Частина студентів використовує музику для підвищення концентрації й уваги під час навчальної діяльності, інші — як ресурс самопізнання й формування ідентичності, коли улюблені жанри та виконавці стають маркерами «того, хто я є» (Tague & Annabi, 2025) Водночас автори підкреслюють, що інтенсивне й емоційно насичене слухання може бути не лише адаптивним ресурсом, а й індикатором менш

конструктивних стратегій подолання, наприклад, уникнення або фіксації на негативних емоціях, особливо у випадку «інтенсивної» музики, пов’язаної з сильними афективними реакціями. У дискусії дослідники виводять клінічні імплікації для музикотерапевтів: по-перше, важливо враховувати мотиви та контекст слухання (чи використовується музика для регуляції, для уникання, для катарсису тощо), а не лише факт високої частоти використання. По-друге, вони пропонують інтегрувати в університетський контекст спеціально розроблені музикотерапевтичні інструменти — керовані плейлисти, вправи з уявою під музику, диджитал-засоби для тренування емоційної регуляції — які б спиралися на вже існуючі звички студентів і водночас коригували потенційно ризиковані патерни слухання.

Дослідження «Personality and Music Preferences in College Students and Young Children» присвячене вивченню зв’язку між рисами особистості за моделлю «Великої п’ятірки» та музичними вподобаннями у двох вікових групах: студентів коледжу та молодших школярів. Автори використовували коротку шкалу TIPI для оцінки рис особистості та переглянуту версію тесту музичних уподобань STOMP-R, що включає 23 жанри, згруповані у чотири категорії: інтенсивно-бунтарська (рок, панк, альтернатива), енергійно-ритмічна (реп, соул, фанк), бадьоро-традиційна (поп, кантрі, стара школа) та рефлексивно-складна (джаз, фолк, опера). Серед студентів найпопулярнішим виявився жанр року, а найменш улюбленим — блюграс, при цьому інтенсивно-бунтарська музика загалом отримала найвищі оцінки, а рефлексивно-складна — найнижчі (Livosky et al. 2019). Серед студентів коледжу рок-музика отримала найвищий середній рейтинг уподобання, тоді як блюграс виявився найменш популярним. Загалом жанри категорії «інтенсивно-бунтарської» лідирували за оцінками, а «рефлексивно-складні» — замикали список. При аналізі студентів з

крайніми значеннями рис особистості виявилося, що ті, хто має високий показник риси, що характеризується доброзичливістю, теплотою, співпрацею, толерантністю, легкістю на підйом, віддають перевагу «бадьоро-традиційній» музиці та «енергійно-ритмічній». Натомість студенти з низьким рівнем доброзичливості значно більше цінують «інтенсивно-бунтарську» музику (Livosky et al. 2019).

Автори пояснюють цей патерн тим, що доброзичливі, теплі люди резонують із «захопливою», приємною музикою, яка підкріплює їхню позитивну соціальну орієнтацію, тоді як особи з антагоністичними рисами через «інтенсивно-бунтарську» музику знаходять вираження своїм характером. Важливо, що жодна з інших рис «Великої п’ятірки» — екстраверсія, сумлінність, нейротизм чи відкритість досвіду — не виявила значущих кореляцій із уподобаннями жанрів у студентів, що робить приємність єдиним сильним предиктором у цій вибірці (Livosky et al. 2019).

Висновки до 1 розділу

Отже, узагальнюючи викладений теоретичний матеріал, доцільно зазначити, що музика справді виступає дієвим інструментом регуляції психоемоційних станів студентів, зокрема у контексті подолання академічного стресу. Водночас її вплив не є однозначно позитивним, а має амбівалентний характер: ефект залежить як від індивідуальних особливостей слухача, так і від типу музики, контексту прослуховування та попереднього емоційного стану. Важливо, що студенти не лише пасивно реагують на музику, а свідомо використовують її як засіб емоційної саморегуляції — для зниження тривоги, підтримання настрою, концентрації або проживання складних переживань. Це свідчить про функціональну інтеграцію музики у повсякденні копінг-стратегії та підкреслює її значення як психологічного ресурсу.

Узагальнення теоретичних підходів до розуміння емоцій дозволяє виявити низку концептуальних збігів між різними школами. Зокрема, як когнітивно-оціночні теорії, так і нейропсихологічні моделі сходяться на тому, що емоція не є прямою реакцією на стимул, а формується через процес оцінки його значущості для суб'єкта. У цьому сенсі підходи М. Арнольд , Р. Лазаруса, С. Шехтера і Дж. Сінгера, а також сучасні нейробіологічні концепції демонструють принципову єдність у розумінні емоції як інтегративного процесу, що поєднує фізіологічне збудження, когнітивну інтерпретацію та попередній досвід. Водночас концепція соматичних маркерів підкреслює нерозривний зв'язок емоцій із процесами прийняття рішень, що руйнує традиційне протиставлення афекту і раціональності.

Особливого значення в цьому контексті набуває теорія ядра афекту, яка дозволяє подолати обмеження дискретного підходу до емоцій. Розглядаючи афект як безперервний дименсійний простір, організований за осями валентності та активації, ця теорія створює універсальну рамку для інтеграції різних рівнів аналізу — від суб'єктивного переживання до нейрофізіологічних процесів. Вона також надає продуктивний інструмент для інтерпретації музично індукованих емоцій, оскільки дозволяє пояснити, як один і той самий музичний стимул може викликати різні переживання залежно від попереднього стану слухача та механізмів атрибуції. У цьому сенсі музика постає не як носій фіксованих емоцій, а як тригер змін у ядрі афекту, які надалі інтерпретуються суб'єктом.

Історико-психологічний аналіз демонструє, що ідея зв'язку між музикою та емоційною сферою має глибоке коріння і проходить крізь різні епохи — від античних уявлень про етичну та виховну функцію музики до сучасних когнітивних і нейронаукових моделей. Вже у ранніх класифікаціях музики простежується прагнення пов'язати її структурні характеристики з впливом на внутрішній стан людини. Подальший

розвиток жанрових систем і теорій експресії показує, що музика систематично осмислюється як форма, здатна моделювати або відтворювати емоційні патерни. Сучасні підходи, своєю чергою, розширюють це розуміння, включаючи соціальні, культурні та когнітивні фактори у пояснення музичного досвіду.

Водночас аналіз жанрових класифікацій виявляє важливу методологічну проблему: жанри не є лише акустичними або формальними категоріями, а функціонують як соціально сконструйовані системи, пов’язані з контекстами використання, очікуваннями слухачів і практиками сприйняття. Це має принципове значення для дослідження впливу музики, оскільки емоційний ефект визначається не тільки властивостями звуку, але й тим, як він інтерпретується в межах певної культурної та індивідуальної системи значень.

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати про обґрунтованість емпіричного вивчення того, як різні музичні жанри впливають на психоемоційний стан студентів. Для цього оптимальним підходом є використання контрольованих музичних стимулів із фіксацією показників до та після прослуховування, де індивідуальний досвід респондентів виступає важливою контекстуальною змінною.

Відповідно, перспективи подальших досліджень вимагають уваги до багатовимірної природи музично-емоційної взаємодії, яка охоплює нейробіологічні механізми, дименсійні властивості афекту, когнітивне оцінювання та соціокультурну специфіку сприйняття жанрів. Ключовим завданням має стати аналіз співвідношення між базовим станом слухача, параметрами музики та процесами атрибуції. Завдяки цьому вдасться диференціювати ситуації, у яких музика є дієвим засобом емоційного відновлення, і ті, де вона лише посилює негативні переживання.

РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ РІЗНИХ ЖАНРІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

2.1. Організація дослідження та методика дослідження

Для реалізації поставленої мети емпіричного дослідження виконано комплекс взаємопов'язаних завдань, спрямованих на систематичний збір та аналіз даних. Зокрема, було проведено квазіекспериментальне дослідження з використанням плану нееквівалентних груп з виміром до та після впливу. Участь у досліджені взяли 9 груп студентів, загальна кількість людей в яких склала 83 осіб віком від 18 до 26 років. Дослідження проводилося на добровільних засадах протягом березня-квітня 2026 року, і мало декілька основних етапів:

1. *Констатувальний етап***,** який включав в себе підбір методик та встановлення комунікації з учасниками експерименту з метою ознайомлення їх з завданнями, етапами і процедурою дослідження, а також здійснення першого доекспериментального виміру психоемоційного стану студента. Комунікація з учасниками відбулося у вигляді бесіди, ознайомлення проходило у формі інструктажу.
2. *Експериментальний етап,* під час якого відбувалася реалізація впливу за планом та підсумкові вимірювання психоемоційного стану після впливу стимульного матеріалу.

3. *Аналітико-інтерпретаційний етап*, у межах якого здійснювалася статистична обробка отриманих даних, зіставлення показників до та після експериментальних вимірювань, порівняння результатів груп, що відрізнялися за прослуховуваними жанрами музики, а також інтерпретація даних та формування висновку з розробкою подальших рекомендацій.

Вимір психоемоційного стану за підібраними методиками проводився онлайн з використанням Google Forms. Статистична обробка та перевірка кореляційного зв'язку проводилася за допомогою SPSS. На констатуючому етапі дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме:

1) Методика САН (Корнійчук, 2020);
2) Шкала реактивної тривожності з методики "Шкала реактивної та особистісної тривожності" Спілбергера;
3) Методика самооцінки емоційних станів А. Уессман та Д. Рікс;
4) Методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда.

Далі буде детально розглянуто особливості використання відібраних психодіагностичних методик у межах даного дослідження з урахуванням показників їхньої валідності, надійності та відповідності поставленим дослідницьким завданням. Кожну методику було обрано з огляду на її спроможність надійно вимірювати релевантні параметри психоемоційного стану.

Українська адаптація методики САН, представлена у збірнику психодіагностичних методик під керівництвом С. Корнійчука, призначена для оперативної оцінки психофізіологічного та психоемоційного стану людини, і містить три основні шкали: самопочуття, що відображає загальний фізичний стан людини, активність, що націлена на вимірювання темпу психічних процесів і дій, та настрій, що описує суб'єктивний

емоційний фон людини (Корнійчук 2020).

Опитувальник складається з 30 пар прикметників, між якими розташована 7-бальна шкала від -3 до 3. Респонденту пропонують описати свій стан “в даний момент” за допомогою таблиці з 30 полярних ознак. В кожній парі потрібно обрати більш схожу на свій стан характеристику та позначити цифру від -3 до 3, відповідно до ступеню її вираженості. Обробка результатів методики САН здійснюється у кілька послідовних етапів. На першому етапі відповіді на 30 пар антонімічних характеристик трансформуються у числові значення в діапазоні від 1 до 7 балів: крайній негативний полюс кожної пари оцінюється в 1 бал, крайній позитивний — у 7 балів, а проміжні позиції — у 2–6 балів відповідно до ступеня їх вираженості. Важливо зазначити, що розташування полюсів може змінюватися залежно від конкретної пари, однак загальний принцип оцінювання зберігається: негативні прояви відповідають нижчим балам, позитивні — вищим. На другому етапі, відповідно до ключа методики, кожен із 30 пунктів відноситься до однієї з трьох шкал: самопочуття, активність або настрій. Для кожної шкали підсумовуються бали за 10 відповідними пунктами. Водночас здійснюється обчислення середнього значення шляхом ділення сумарного показника на кількість пунктів, що дає інтервал від 1 до 7 балів. Інтерпретація отриманих результатів базується на порівнянні з умовним середнім рівнем, який становить 4 бали.

У практичному застосуванні також використовуються інтервальні орієнтири: менше 30 балів — низький рівень по шкалі, 30–50 балів — середній, понад 50 балів — високий. На рівні емпіричного дослідження після визначення індивідуальних показників здійснюється їх подальша статистична обробка: обчислюються середні значення у вибірках, проводиться порівняння між групами або в різні часові періоди, а також застосовуються методи математичної статистики з метою виявлення динаміки та взаємозв’язків показників самопочуття, активності й настрою.

Вона добре вписується в експериментальні та квазі-експериментальні дизайни як індикатор ефективності впливу, тож є важливим інструментом для вимірювання впливу музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів.

Шкала реактивної та особистісної тривожності була розроблена американським психологом Чарльзом Д. Спілбергером на основі його концепції тривожності як двокомпонентного явища. Її основним призначенням є диференційоване вимірювання двох взаємопов'язаних, проте якісно відмінних аспектів тривожності: ситуативної тривожності, що проявляється як емоційна реакція на конкретні події, та особистісної тривожності, яка розглядається як відносно стійка риса особистості. Опитувальник містить 40 тверджень, з яких 20 описують поточне самопочуття, а 20 – звичний спосіб реагування. За кожною шкалою формується підсумковий бал у діапазоні приблизно 20–80, де вищі значення відповідають більш вираженій тривожності. На цій основі виокремлюють низький, середній і високий рівні як реактивної, так і особистісної тривожності.

У межах дослідження застосовувалася шкала реактивної тривожності, яка надає змогу визначити поточний рівень емоційного напруження особистості та виявити відмінності у показниках тривоги між різними групами. Оцінювання здійснюється на основі суджень, що відображають самопочуття респондентів у момент обстеження. Кожне з них репрезентує певний варіант емоційного стану, а відповіді фіксуються за чотирибальною шкалою, яка відображає ступінь його вираженості. Структура шкали передбачає наявність прямих та зворотних пунктів. У прямих твердженнях вищі бали відповідають більш вираженій тривозі, у зворотних – навпаки, тому перед підрахунком підсумкового показника бали за зворотними пунктами інвертуються. Після цього обчислюється сумарний індекс реактивної тривожності за спеціальною формулою, у результаті чого

отримують значення в діапазоні 20–80 балів. Завдяки високій чутливості до короткочасних впливів ця методика дозволяє фіксувати динаміку тривожності, що зумовлює її значущість як ефективного інструмента для оцінювання впливу музичних чинників на психоемоційний стан людини.

Методика самооцінки емоційних станів, розроблена американськими психологами А. Уессман та Д. Рікс, має на меті виміряти поточний суб'єктивний емоційний стан людини в більш диференційованій формі, ніж проста шкала настрою. З її допомогою можна оцінити інтенсивність окремих емоційних станів, дослідити, як змінюється емоційний стан під впливом різних факторів, а також порівнювати емоційні стани між різними групами. Методика представлена у вигляді чотирьох змістових блоків, кожен з яких відповідає окремій шкалі, що відображає біполярний вимір емоційного стану. До її складу входять шкали «Спокій – тривога», «Енергійність – втомленість», «Піднесеність – пригніченість» та «Впевненість у собі – безпорадність». У межах кожної шкали подано 10 послідовно впорядкованих описів, які фіксують градації переживань від максимально сприятливого полюса, що оцінюється у 10 балів, до максимально несприятливого, якому відповідає 1 бал. Обстежуваний у кожному блоці обирає одне твердження, яке найадекватніше відображає його актуальний емоційний стан, після чого заносить порядковий номер обраного судження до рядка «Відповідь». Надалі ці бали можна аналізувати окремо по кожній шкалі, усереднювати по групі та будувати емоційний профіль за чотирма вимірами.

Методика «Шкала диференціальних емоцій», розроблена К. Ізардом, має на меті виміряти виразність десяти базових емоцій, які, за теорією психолога, утворюють фундамент емоційного життя людини. До базових емоцій за К. Ізардом входять: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, презирство, відраза, страх, сором і провина. Методика дозволяє дізнатися, які саме емоції зараз домінують у суб'єкта, оцінити інтенсивність кожної з

них та сформувати індивідуальний емоційний профіль людини в конкретний момент часу. Респондентові пропонують список прикметників, що описують різні відтінки емоційних станів, і просять оцінити, наскільки кожне переживання притаманне йому “в даний момент”, за п’ятибальною шкалою від “повністю відсутнє” до “максимально виражене”. Структурно методика містить 30 монополярних шкал-прикметників, по три на кожну базову емоцію; бали за трьома пунктами, що належать до однієї емоції, підсумовуються, утворюючи показник інтенсивності відповідної емоції. На основі десяти базових емоцій обчислюють узагальнені індекси:

1. Індекс позитивних емоцій, який включає в себе радість, здивування та інтерес, і що характеризує позитивне емоційне ставлення до ситуації;
2. Індекс гострих негативних емоцій, який включає в себе горе, гнів, відразу та презирство, і який відображає рівень актуальної негативної емоційної реакції;
3. Індекс тривожно-депресивних емоцій, до яких входить страх, сором, провина, і який вказують на виразність тривожно-депресивного комплексу.

Методика дозволяє перевірити, як змінюються окремі емоції та інтегральні індекси під впливом певних факторів та дає змогу розрізняти ситуації, коли людина водночас відчуває декілька емоцій, наприклад інтерес і тривогу, або радість і сором. Це дає змогу детальніше оцінити вплив різних жанрів музики на психоемоційний стан людини.

Аналітичний етап дослідження був спрямований на здійснення якісного й кількісного опрацювання результатів усіх застосованих методик,що включало розрахунок показників описової статистики, перевірку нормальності розподілу досліджуваних змінних та проведення непараметричного аналізу змін за допомогою критерію Вілкоксона для парних вимірювань експериментального впливу. А також проведення

кореляційного аналізу між особистісними вподобаннями та асоціативними спогадами та різницею результатів. Обробку отриманих показників здійснювали за допомогою Google Таблиць та SPSS Statistic 21.

Узгоджена структура дослідно-експериментальної роботи та застосований психодіагностичний інструментарій забезпечили можливість емпірично виявити особливості впливу музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів, які детально описані в підрозділі 2.3.

2.2. Процедура проведення дослідження

З метою забезпечення відтворюваності отриманих результатів нижче докладно представлено процедуру квазіекспериментального дослідження впливу музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів. Описано умови проведення дослідження, послідовність дій на констатувальному та експериментальних етапах.

Констатувальний етап дослідження було спрямовано на фіксацію вихідного рівня психоемоційного стану студентів до експериментального впливу музики різних жанрів. Відповідно до мети дослідження було обрано чотири методики, детально охарактеризовані в підрозділі 2.1, з урахуванням їх валідності, надійності та відповідності поставленим дослідницьким завданням.

Підбір жанрів було здійснено на основі оглядової статті в журналі Annals of the New York Academy of Sciences, яка розглядала проблему операціоналізації жанрових категорій в емпіричних дослідженнях. Із запропонованих 24 жанрів було обрано 4 жанра, які вважалися найбільш релевантними для цільової вибірки студентів: поп, реггі, метал та хіп-хоп. Процедура добору стимульного музичного матеріалу передбачала попередню ідентифікацію виконавців відповідних жанрових напрямів за даними основних стримінгових сервісів YouTube, Spotify, Apple Music а також пошукових систем Google, а далі – експертний аналіз їхніх

композицій з метою включення до плейлистів лише тих треків, що характеризуються відносною жанровою чистотою, в яких варіювання піджанрів відбулося лише у межах одного стилю. Наступним етапом було формування пейлистів на Spotify та YouTube, що включали 5 відібраних композицій певного жанру.

У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів спеціальності Практична психологія" та "Консультаційна психологія" закладу вищої освіти "Київський столичний університет імені Бориса Грінченка". Формування вибірки здійснювалося на основі вже існуючих академічних груп, що зумовило квазіекспериментальний характер дослідження. Усі учасники були проінформовані про мету й зміст дослідження, та надали усну згоду на участь та гарантію конфіденційності отриманих даних. В експерименті прийняло участь 86 людини, 5 з яких виконало завдання неправильно, через що їхні результати не буде враховано в подальшій роботі. На етапі первинного розподілу дослідження пройшли 9 груп студентів, 21 людей з яких слухало метал, 21 - поп, 20 - регі та 24 - хіп-хоп (таб 2.1). Серед учасників 20 осіб були віком 18 років, 33 – 19 років, 25 – 20 років, 6 – 21 рік, а ще двоє – 22 та 26 років відповідно. Чоловіки в вибірці становили 12% від загальної кількості респондетів (10 осіб), а жінки - 88% (76 осіб). (таб 2.2)



Рис. 2.1. Розподіл відповідей респондентів на питання “Який жанр музики Ви сьогодні слухали?”

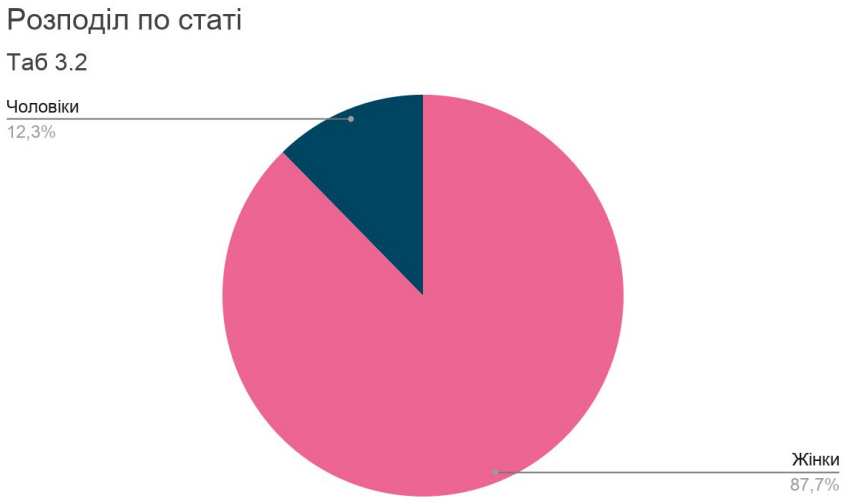


Рис. 2.2. Розподіл респондентів за статтю.

Після отримання усної інформованої згоди учасникам було представлено стандартизовану інструкцію, у якій викладено тему, мету та

основні організаційні положення дослідження, а також регламентовано правила виконання завдань і порядок заповнення опитувальників. Інструкція формулювалася нейтрально, без оцінних суджень, з метою мінімізувати вплив очікувань дослідника на відповіді учасників. Під час заповнення опитувальників учасників просили утримуватися від коментарів та обговорень, щоб уникнути взаємного впливу. Одразу після цього в звичному для студентів аудиторному форматі здійснювався доекспериментальний вимір психоемоційного стану студентів у форматі онлайн тестування, оформлених в Google Docs. Заповнення опитувальників проводилося в груповій формі, у присутності дослідника, та займало орієнтовно 15-20 хвилин.

Отримані на констатувальному етапі показники розглядалися як вихідний, початковий психоемоційний стан для кожного учасника кожної групи. Саме з ними надалі порівнювалися результати після прослуховування музики відповідного жанру, що дало змогу оцінити ступінь та напрям змін під впливом експериментального чинника.

Експериментальний етап розпочинався безпосередньо після здійснення первинного виміру стану. Експериментальні сесії для кожної жанрової групи проводилися окремо, у складі відповідних навчальних груп, у стандартних аудиторіях закладу вищої освіти впродовж трьох тижнів. Для всіх груп застосовувався однаковий регламент: доекспериментальний вимір психоемоційного стану, прослуховування музичних композицій заданого жанру та повторне заповнення опитувальників. З метою зниження впливу зовнішніх відволікаючих чинників учасникам заздалегідь було надано інструкцію прибрати мобільні телефони, планшети, конспекти, навушники та інші сторонні предмети й утримуватися від розмов на сторонні теми під час прослуховування музики, що мало сприяти підвищенню чистоти отриманих експериментальних даних. Відтворення композицій відбувалося за допомогою платформи Spotify з колонки.

Гучність становила 50%, тривалість прослуховування була в межах 15-16 хвилин, тобто по 3 пісні з раніше сформованих плейлистів, в рандомізованому порядку для кожної групи. Кожній академічній групі було закріплено один із чотирьох жанрів, тому всі учасники всередині групи прослуховували композиції лише одного стилю.

До жанрової умови хіп-хопу було віднесено дві навчальні групи: першу становили 10 учасників, для яких експериментальні сесії проводилися у другій половині дня, другу – 14 учасників, що брали участь у дослідженні в першій половині дня. Метал прослуховували три групи: одна група у складі 11 осіб брала участь в експерименті у другій половині дня, дві інші групи (6 і 2 учасники відповідно) – у першій половині дня. Для умови поп-музики також було сформовано три групи: 7 осіб прослуховували стимульний матеріал у другій половині дня, 9 – у першій половині дня, ще 3 учасники – у другій половині дня. Жанр регі був представлений однією групою з 18 студентів, для якої експериментальні процедури здійснювалися в першій половині дня.

Одразу після музичного стимулу учасникам пропонувалося повторно заповнити Google-форми, які містили попередньо визначені методики, а також чотири додаткові питання, спрямовані на з’ясування індивідуального досвіду взаємодії з відповідним жанром та виникнення асоціативних спогадів у процесі прослуховування. Питання подавалися перед методиками, і надали можливість проаналізувати, чи впливає уподобання респондентів, а також їхні асоціативні спогади, на стан після прослуховування.

2.3. Результати емпіричного дослідження вплив музики різних жанрів на психоемоційний стан студентів

У цьому розділі представлено результати емпіричного дослідження впливу прослуховування музики різних жанрів на психоемоційний стан

студентської молоді. Послідовно розглянуто показники за обраними шкалами до та після експериментального впливу, далі наведено результати порівняльного аналізу між жанровими групами та інтерпретовано виявлені закономірності з огляду на теоретичні положення, розглянуті в попередніх розділах.

На першому етапі статистичної обробки було проведено аналіз емпіричних даних, отриманих за шкалами до та після експериментального впливу музики. Для кожної шкали в межах окремого жанру перевірено відповідність показників «до» та «після» нормальному розподілу за критеріями Колмогорова–Смирнова та Шапіро–Уілка. Нижче подано результати цих перевірок для кожного жанру. Результати перевірки засвідчили, що розподіл емпіричних даних за деякими досліджуваними шкалами як до, так і після експериментального впливу не відповідає нормальному (див. Додаток Д).

На другому етапі статистичної обробки було проаналізовано відмінності психоемоційних показників між жанровими групами учасників. З огляду на результати перевірки нормальності розподілу за критерієм Шапіро–Уілка, а також на виявлені відхилення від нормального закону для частини змінних, для міжгрупових порівнянь було застосовано непараметричний критерій Краскела–Уолліса. Групувальною змінною виступав жанр музики, представлений чотирма незалежними групами, а залежними змінними послідовно були показники тривожності, емоційних станів і самопочуття за відповідними шкалами. Для кожного показника окремо аналізувалися значення до та після музичного впливу. Спочатку до тесту Краскела–Уолліса було включено всі шкали до прослуховування, зокрема реактивну тривожність, суб’єктивний спокій, суб’єктивну енергію, суб’єктивне піднесення, суб’єктивну впевненість, індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій, а також показники самопочуття, активності й настрою за

методикою САН. На наступному кроці було проаналізовано відповідні показники після музичного впливу.

На основі отриманих значень критерію хі-квадрат та асимптотичної значущості оцінювали наявність або відсутність статистично значущих відмінностей між жанровими групами за кожним показником окремо. Рівень значущості становив $\alpha = 0,05$. Для показників, зафіксованих до музичного впливу, статистично значущих міжгрупових відмінностей не виявлено, оскільки всі значення p перевищували 0,05 (табл. 2.1). Це свідчить про початкову порівнянність жанрових груп за рівнем досліджуваних характеристик.

Таблиця 2.1.

Відмінності психоемоційних показників між жанровими групами “до” прослуховування музики.

Показник	Значення критерію хі-квадрат	df	p
Реактивна тривожність	0,860	3	0,835
Суб’єктивний спокій	2,055	3	0,561
Суб’єктивна енергійність	2,317	3	0,509
Суб’єктивне піднесення	3,438	3	0,329
Суб’єктивна впевненість	5,406	3	0,144
Індекс позитивних емоцій	4,683	3	0,196
Індекс гострих негативних емоцій	0,247	3	0,970
Індекс тривожно-депресивних переживань	3,246	3	0,355
Самопочуття	5,047	3	0,168
Активність	7,673	3	0,053
Настрій	2,955	3	0,399

Натомість після музичного впливу за низкою показників, зокрема реактивною тривожністю, суб’єктивним спокоєм, піднесеністю, самопочуттям та активністю, було зафіксовано статистично значущі розбіжності між жанровими групами за рівня значущості $p \leq 0,05$ (таблиця 3.8). Таким чином, результати міжгрупового аналізу засвідчили наявність відмінностей між жанровими групами за психоемоційними показниками після музичного впливу, що потребує подальшого розгляду динаміки змін у межах кожної експериментальної групи.

Таблиця 2.2.

Відмінності психоемоційних показників між жанровими групами “після” прослуховування музики.

Показник	Значення критерію хі-квадрат	df	p
Реактивна тривожність	8,360	3	0,039
Суб’єктивний спокій	8,030	3	0,045
Суб’єктивна енергійність	3,193	3	0,363
Суб’єктивне піднесення	9,449	3	0,024
Суб’єктивна впевненість	7,137	3	0,068
Індекс позитивних емоцій	7,617	3	0,055
Індекс гострих негативних емоцій	0,506	3	0,918
Індекс тривожно-депресивних переживань	2,808	3	0,422
Самопочуття	10,188	3	0,017
Активність	13,056	3	0,005
Настрій	6,581	3	0,087

Оскільки за деякими шкалами було виявлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p \leq 0,05$), що вказує на асиметричність і наявність викидів у розподілах окремих змінних, для порівняння показників до і після музичного впливу в межах тих самих груп респондентів на третьому етапі статистичної обробки застосовано непараметричний критерій Вілкоксона, який не вимагає нормальності розподілу та є чутливим до спрямованих зрушень у парах значень. Для кожної шкали окремо формувалися пари “до – після”, після чого обчислювалися статистика Z та двостороннє значення рівня значущості Asymp. Sig. (2-tailed). Значення $p \leq 0,05$ інтерпретувалися як підтвердження статистично значущих змін показника під впливом музики, $0,05 < p < 0,10$ як тенденцію до змін, а $p > 0,10$ розглядалися як відсутність достовірних

відмінностей між до експериментальним і після експериментальним вимірами. Нижче подані результати для різних жанрів музики.

Усі досліджувані музичні жанри зумовили статистично значуще підвищення рівня реактивної тривожності, що підтверджується переважанням відповідних рангів за цією шкалою у тесті Вілкоксона ($p \leq 0,05$). Це свідчить про посилення ситуативного тривожного напруження після прослуховування музики незалежно від її жанрової належності, що може бути зумовленим умовами експериментального впливу. Водночас подальший аналіз виявив специфічні для окремих жанрів зміни інших емоційних показників.

Згідно з таблицею 2.3, у групі прослуховування хіп-хопу зафіксовано статистично значуще зниження індексу тривожно-депресивних станів (ІТДЕ), який інтегрує показники сорому, провини та страху ($p \leq 0,05$),а також тенденцію до підвищення індексу позитивних емоцій ($0,05 < p < 0,10$). Отже, хіп-хоп поєднує підвищення реактивної тривожності зі зниженням глибинніших тривожно-депресивних переживань.

Таблиця 2.3.

Результати непараметричного тесту Вілкоксона з хіп-хопу

Показник	Z	p
Реактивна тривожність	-2,860	0,004
Суб’єктивний спокій	-0,796	0,426
Суб’єктивна енергійність	-1,400	0,161
Суб’єктивне піднесення	0,000	1,000
Суб’єктивна впевненість	-0,586	0,558
Індекс позитивних емоцій	-1,816	0,069
Індекс гострих негативних емоцій	-1,108	0,268
Індекс тривожно-депресивних переживань	-2,057	0,040
Самопочуття	-0,033	0,974
Активність	-0,835	0,403
Настрій	-0,070	0,944

Як свідчать дані таблиці 2.4, після прослуховування метал-музики простежується лише тенденція до зниження суб’єктивної енергійності та самопочуття ($0,05 < p < 0,10$), тоді як за іншими показниками статистично значущих змін не встановлено ($p > 0,05$). Це може вказувати на помірний деактиваційний та виснажливий ефект метал-музики без вираженої зміни загального емоційного тону.

Таблиця 2.4.

Результати непараметричного тесту Вілкоксона з металу

Показник	Z	p
Реактивна тривожність	-3,245	0,001
Суб’єктивний спокій	-0,438	0,662
Суб’єктивна енергійність	-0,359	0,720
Суб’єктивне піднесення	-0,611	0,541
Суб’єктивна впевненість	-1,039	0,299
Індекс позитивних емоцій	-1,336	0,182
Індекс гострих негативних емоцій	-0,428	0,669
Індекс тривожно-депресивних переживань	-1,119	0,263
Самопочуття	-1,833	0,067
Активність	-1,956	0,050
Настрій	-1,431	0,152

У групі прослуховування регі, відповідно до таблиці 2.5, виявлено статистично значуще підвищення показників самопочуття та суб’єктивного спокою, а також зниження індексу тривожно-депресивних станів ($p \leq 0,05$). Додатково зафіксовано тенденцію до зростання впевненості ($0,05 < p < 0,10$). Отримані результати дають підстави інтерпретувати вплив регі як такий, що сприяє посиленню фізичного й емоційного комфорту на тлі зменшення тривожно-депресивних переживань.

Таблиця 2.5.

Результати непараметричного тесту Вілкоксона з регі

Показник	Z	p
Реактивна тривожність	-3,378	0,001
Суб’єктивний спокій	-2,000	0,045
Суб’єктивна енергійність	-1,636	0,102
Суб’єктивна впевненість	-1,865	0,062
Індекс позитивних емоцій	-1,424	0,155
Індекс гострих негативних емоцій	-0,940	0,347
Індекс тривожно-депресивних переживань	-2,535	0,011
Самопочуття	-2,061	0,039
Активність	-1,425	0,154
Настрій	-1,234	0,217

Згідно з таблицею 2.6, прослуховування поп-музики супроводжувалося статистично значущим підвищенням суб’єктивного спокою, енергії та впевненості, а також зниженням індексів гострих негативних емоцій і тривожно-депресивних станів (ІГНЕ, ІТДЕ; $p \leq 0,05$). Крім того, виявлено тенденцію до підвищення активності ($0,05 < p < 0,10$). Отже, поп-музика може розглядатися як жанр із найбільш вираженим ресурсним впливом, пов’язаним із підвищенням суб’єктивного благополуччя, життєвого тонусу та зменшенням негативного емоційного напруження після прослуховування. За іншими шкалами достовірних змін між до експериментальними та після експериментальними вимірами не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 2.6.

Результати непараметричного тесту Вілкоксона з поп-музики

Показник	Z	p
Реактивна тривожність	-2,496	0,013
Суб'єктивний спокій	-2,164	0,030
Суб'єктивна енергійність	-1,999	0,046
Суб'єктивне піднесення	-0,962	0,336
Суб'єктивна впевненість	-2,310	0,021
Індекс позитивних емоцій	-0,483	0,629
Індекс гострих негативних емоцій	-2,943	0,003
Індекс тривожно-депресивних переживань	-2,721	0,007
Самопочуття	-1,571	0,116
Активність	-1,733	0,083
Настрій	-1,350	0,177

Зважаючи на те, що емоційна реакція на музику може визначатися не лише її жанровими характеристиками, а й індивідуальним досвідом слухача, було проведено додатковий аналіз суб'єктивних чинників сприймання музичного матеріалу. Зокрема, враховувалися попереднє прослуховування відповідного жанру, ставлення до нього, наявність знайомих виконавців серед прослуханих композицій, а також виникнення асоціативних спогадів різної емоційної валентності.

Метою цього етапу було з'ясувати, чи пов'язані зазначені чинники з особливостями психоемоційних показників респондентів після музичного впливу. Статистична перевірка здійснювалася шляхом порівняння післяекспериментальних показників у групах, сформованих за відповідями учасників на додаткові запитання анкети. Для чинників із двома категоріями відповідей було застосовано U-критерій Манна–Уітні, а для змінної, що відображала емоційне забарвлення спогадів і містила чотири категорії, – критерій Краскела–Уолліса.

Перед проведенням аналізу якісні відповіді респондентів було закодовано у числовому форматі. Для змінних з двома варіантами відповіді «так» було присвоєно код 1, відповіді «ні» — код 2. Відсутність відповіді кодувалася окремим значенням і не включалася до статистичного аналізу. Для змінної, що характеризувала наявність і характер спогадів під час прослуховування, було використано окреме кодування: 1 — позитивно забарвлені спогади, 2 — негативно забарвлені спогади, 3 — нейтральні спогади, 4 — відсутність спогадів. Оскільки додаткові запитання стосувалися суб’єктивного сприймання вже прослуханого музичного матеріалу, відповіді на них були отримані після завершення музичного впливу. Водночас для контролю початкової порівнянності груп було проаналізовано, чи відрізнялися доекспериментальні психоемоційні показники респондентів залежно від їхніх подальших відповідей на ці запитання.

Таблиця 2.7.

Порівняння психоемоційних показників до музичного впливу залежно від попереднього досвіду слухання жанру

Показник	U Манна–Уітні	W Вілкоксона	Z	p
Реактивна тривожність	637,500	1072,500	-1,022	0,307
Суб’єктивний спокій	680,000	1115,000	-0,611	0,541
Суб’єктивна енергійність	626,500	1061,500	-1,162	0,245
Суб’єктивне піднесення	612,500	1047,500	-1,364	0,173
Суб’єктивна впевненість	735,500	1170,500	-0,041	0,968
Індекс позитивних емоцій	644,500	1079,500	-0,953	0,341
Індекс гострих негативних емоцій	719,500	2045,500	-0,202	0,840
Індекс тривожно-депресивних переживань	712,000	1147,000	-0,280	0,779
Самопочуття	668,000	1103,000	-0,716	0,474
Активність	692,000	1127,000	-0,476	0,634
Настрій	699,000	1134,000	-0,406	0,685

Після цього було здійснено порівняння післяекспериментальних показників, що дозволило оцінити зв’язок додаткових чинників із особливостями психоемоційного стану після прослуховування.

Таблиця 2.8.

Порівняння психоемоційних показників після музичного впливу залежно від попереднього досвіду слухання жанру

Показник	U Манна–Уітні	W Вілкоксона	Z	p
Реактивна тривожність	627,500	1062,500	-1,130	0,259
Суб’єктивний спокій	589,000	1024,000	-1,535	0,125
Суб’єктивна енергійність	647,000	1082,000	-0,949	0,342
Суб’єктивне піднесення	601,000	1036,000	-1,437	0,151
Суб’єктивна впевненість	733,500	1168,500	-0,061	0,951
Індекс позитивних емоцій	649,500	1084,500	-0,902	0,367
Індекс гострих негативних емоцій	689,500	2015,500	-0,518	0,604
Індекс тривожно-депресивних переживань	711,500	1146,500	-0,297	0,766
Самопочуття	635,500	1070,500	-1,042	0,298
Активність	617,500	1052,500	-1,222	0,222
Настрій	662,500	1097,500	-0,772	0,440

За результатами аналізу показників, зафіксованих до музичного впливу, статистично значущих відмінностей між респондентами, які раніше слухали відповідний жанр, і тими, хто не мав такого досвіду, не виявлено (таб. 2.7 та таб. 2.8). За всіма досліджуваними шкалами значення p перевищували 0,05. Це свідчить про те, що до прослуховування музики між цими групами не було статистично значущих відмінностей за рівнем реактивної тривожності, суб’єктивного емоційного стану, індексами емоційних переживань, а також показниками самопочуття, активності й настрою.

Таблиця 2.9.

Результати порівняння психоемоційних показників до музичного впливу залежно від попереднього досвіду слухання жанру

Показник	U Манна–Уітні	W Вілкоксона	Z	p
Реактивна тривожність	430,500	730,500	-2,538	0,011
Суб'єктивний спокій	582,000	2178,000	-0,970	0,332
Суб'єктивна енергійність	579,000	879,000	-1,003	0,316
Суб'єктивне піднесення	657,500	957,500	-0,163	0,870
Суб'єктивна впевненість	609,000	2205,000	-0,673	0,501
Індекс позитивних емоцій	551,000	851,000	-1,273	0,203
Індекс гострих негативних емоцій	570,000	870,000	-1,083	0,279
Індекс тривожно-депресивних переживань	551,500	851,500	-1,288	0,198
Самопочуття	613,000	2209,000	-0,620	0,535
Активність	603,500	2199,500	-0,720	0,472
Настрій	554,000	2150,000	-1,240	0,215

Аналогічно, після музичного впливу статистично значущих відмінностей між зазначеними групами також не встановлено, оскільки за всіма показниками значення p перевищували 0,05. Отже, попередній досвід слухання відповідного жанру музики не був пов'язаний із достовірними відмінностями психоемоційного стану респондентів ані до, ані після прослуховування.

Таблиця 2.10.

Результати порівняння психоемоційних показників після музичного впливу залежно від попереднього досвіду слухання жанру

Показник	U Манна–Уітні	W Вілкоксона	Z	p
Реактивна тривожність	573,000	873,000	-1,047	0,295
Суб'єктивний спокій	621,500	921,500	-0,540	0,589
Суб'єктивна енергійність	413,000	713,000	-2,788	0,005
Суб'єктивне піднесення	445,500	745,500	-2,466	0,014
Суб'єктивна впевненість	646,000	946,000	-0,278	0,781
Індекс позитивних емоцій	539,000	839,000	-1,398	0,162
Індекс гострих негативних емоцій	561,000	2157,000	-1,207	0,227
Індекс тривожно-депресивних переживань	631,500	931,500	-0,451	0,652
Самопочуття	565,500	865,500	-1,119	0,263
Активність	558,500	858,500	-1,193	0,233
Настрій	611,000	911,000	-0,641	0,521

Також, для порівняння психоемоційних показників залежно від попереднього досвіду слухання жанру було враховано й знайомство з виконавцями. Групувальною змінною на цьому етапі перевірки виступала відповідь на запитання про те, чи зустрічалися респондентам відомі виконавці серед щойно прослуханих пісень. За результатами аналізу показників, зафіксованих до музичного впливу, статистично значущу відмінність між групами виявлено лише за рівнем реактивної тривожності, де значення p становило 0,011. За іншими досліджуваними шкалами статистично значущих відмінностей не встановлено, оскільки значення p перевищували 0,05. Це свідчить про те, що до прослуховування музики групи респондентів, які надалі впізнали або не впізнали виконавців у

плейлисті, загалом не відрізнялися за більшістю психоемоційних показників, окрім реактивної тривожності (табл 2.9).

Після музичного впливу статистично значущі відмінності між групами було зафіксовано за двома показниками: суб'єктивною енергією, де значення p становило 0,005, та суб'єктивним піднесенням, де значення p становило 0,014. Водночас слід зазначити, що статистично значуща відмінність за реактивною тривожністю, виявлена до музичного впливу, після прослуховування не збереглася (табл 2.10).

Для уточнення характеру виявлених відмінностей було проаналізовано середні ранги у групах респондентів, які впізнали або не впізнали виконавців у плейлисті в тих шкалах, які мали статистично значущі відмінності в групах.

Таблиця 2.11

Середні ранги показників суб'єктивної енергійності та піднесення після музичного впливу залежно від наявності знайомих виконавців у плейлисті

Показник	Група	N	Середній ранг	Сума рангів
Суб'єктивна енергійність	1	56	45,13	2527,00
Суб'єктивна енергійність	2	24	29,71	713,00
Суб'єктивне піднесення	1	56	44,54	2494,50
Суб'єктивне піднесення	2	24	31,06	745,50

Примітка. Група 1 позначає респондентів, які зустрічали знайомих виконавців у плейлисті; група 2 — респондентів, які не зустрічали знайомих виконавців.

За показником суб'єктивної енергії після прослуховування вищий середній ранг було зафіксовано у групі респондентів, які впізнали виконавців, що свідчить про більш виражений рівень суб'єктивної енергійності в цій групі. Аналогічна тенденція спостерігалася за показником суб'єктивного піднесення.

Таблиця 2.12

Середні ранги показників реактивної тривожності до та після музичного впливу залежно від наявності знайомих виконавців у плейлисті

Показник	Група	N	Середній ранг	Сума рангів
Реактивна тривожність до музичного впливу	1	56	44,81	2509,50
Реактивна тривожність до музичного впливу	2	24	30,44	730,50
Реактивна тривожність після музичного впливу	1	56	42,27	2367,00
Реактивна тривожність після музичного впливу	2	24	36,38	873,00

Примітка. Група 1 позначає респондентів, які зустрічали знайомих виконавців у плейлисті; група 2 — респондентів, які не зустрічали знайомих виконавців.

Також, за додатковим аналізом середніх рангів реактивної тривожності до та після музичного впливу, залежно від наявності знайомих виконавцій у плейлісті, спостерігається описова тенденція до зниження середнього рангу тривожності в групі тих, хто впізнав виконавців, і підвищення в групі тих, хто не впізнав виконавців.

Під час перевірки зв’язку суб’єктивного ставлення до жанру з психоемоційними показниками респондентів групувальною змінною виступала відповідь на запитання про те, чи подобається респондентам відповідний музичний жанр. За результатами аналізу доекспериментальних показників статистично значущу відмінність між групами виявлено лише за шкалою суб’єктивного піднесення, де значення p становило 0,017. За іншими досліджуваними показниками статистично значущих відмінностей не встановлено, оскільки значення p перевищували 0,05 (табл. 2.11). Водночас за показником активності за методикою САН простежується тенденція до відмінностей між групами, оскільки значення p становило

0,091. Отже, до музичного впливу групи респондентів, яким подобався або не подобався відповідний жанр, загалом не мали істотних відмінностей за більшістю психоемоційних характеристик.

Таблиця 2.13

Порівняння психоемоційних показників до музичного впливу залежно від особистісного ставлення до жанру

Показник	U Манна–Уітні	W Вілкоксона	Z	p
Реактивна тривожність	510,000	1888,000	-0,126	0,900
Суб'єктивний спокій	412,000	622,000	-1,393	0,164
Суб'єктивна енергійність	421,500	631,500	-1,273	0,203
Суб'єктивне піднесення	343,500	553,500	-2,380	0,017
Суб'єктивна впевненість	484,500	694,500	-0,454	0,650
Індекс позитивних емоцій	433,000	643,000	-1,096	0,273
Індекс гострих негативних емоцій	513,000	1891,000	-0,089	0,929
Індекс тривожно-депресивних переживань	486,000	696,000	-0,436	0,663
Самопочуття	429,500	639,500	-1,139	0,255
Активність	385,500	595,500	-1,693	0,091
Настрій	497,500	707,500	-0,283	0,777

Після прослуховування музики статистично значущі відмінності між групами було зафіксовано зокрема за шкалами суб'єктивного спокою, суб'єктивної енергії, суб'єктивного піднесення, індексу позитивних емоцій, індексу гострих негативних емоцій, а також за показниками самопочуття та активності за методикою САН. Значення p за цими шкалами не перевищували 0,05. Натомість за реактивною тривожністю, суб'єктивною впевненістю, індексом тривожно-депресивних станів і показником настрою статистично значущих відмінностей не виявлено (таб. 2.12).

Таблиця 2.14

Порівняння психоемоційних показників після музичного впливу залежно від особистісного ставлення до жанру

Показник	U Манна–Уітні	W Вілкоксона	Z	p
Реактивна тривожність	442,000	1820,000	-0,988	0,323
Суб’єктивний спокій	315,500	525,500	-2,616	0,009
Суб’єктивна енергійність	350,500	560,500	-2,183	0,029
Суб’єктивне піднесення	281,000	491,000	-3,116	0,002
Суб’єктивна впевненість	453,500	663,500	-0,852	0,394
Індекс позитивних емоцій	315,500	525,500	-2,575	0,010
Індекс гострих негативних емоцій	338,500	1716,500	-2,375	0,018
Індекс тривожно-депресивних переживань	483,000	693,000	-0,501	0,616
Самопочуття	350,500	560,500	-2,133	0,033
Активність	330,000	540,000	-2,391	0,017
Настрій	420,000	630,000	-1,259	0,208

Загалом отримані результати свідчать, що суб’єктивне ставлення до жанру було пов’язане з відмінностями у психоемоційному стані респондентів після прослуховування музики. Найбільш виражені розбіжності стосувалися показників суб’єктивного емоційного стану, позитивних і гострих негативних емоцій, а також самопочуття та активності.

Для перевірки зв’язку наявності та характеру спогадів із психоемоційними показниками респондентів було застосовано критерій Краскела–Уолліса. Групувальною змінною виступала відповідь на запитання про те, чи виникали у респондентів спогади під час прослуховування музики та яким було їх емоційне забарвлення.

За результатами аналізу до музичного впливу статистично значущих відмінностей між групами не виявлено. За всіма досліджуваними шкалами значення p перевищували 0,05. Це свідчить про те, що до прослуховування музики групи респондентів, у яких надалі виникали позитивні, негативні, нейтральні спогади або спогади не виникали, не мали статистично значущих відмінностей за рівнем реактивної тривожності, суб'єктивного емоційного стану, індексами емоційних переживань, а також показниками самопочуття, активності й настрою.

Таблиця 2.15

Порівняння психоемоційних показників до музичного впливу залежно від асоціативних спогадів

Показник	Значення критерію хі-квадрат	df	p
Реактивна тривожність	1,207	3	0,751
Суб'єктивний спокій	3,028	3	0,387
Суб'єктивна енергійність	2,833	3	0,418
Суб'єктивне піднесення	0,981	3	0,806
Суб'єктивна впевненість	3,135	3	0,371
Індекс позитивних емоцій	3,435	3	0,329
Індекс гострих негативних емоцій	2,795	3	0,424
Індекс тривожно-депресивних переживань	1,012	3	0,798
Самопочуття	2,905	3	0,406
Активність	1,407	3	0,704
Настрій	2,832	3	0,418

Після музичного впливу статистично значущі відмінності між групами було зафіксовано зокрема за шкалами суб'єктивного спокою, де значення p становило 0,028, суб'єктивної енергії, де p = 0,002, суб'єктивної впевненості, де p = 0,040, індексу гострих негативних емоцій, де p = 0,022, самопочуття за методикою САН, де p = 0,032, а також настрою за методикою САН, де p = 0,016. За показником суб'єктивного піднесення

простежується тенденція до міжгрупових відмінностей, оскільки значення p становило 0,069, а за показником активності за методикою САН — тенденція на рівні p = 0,096.

Таблиця 2.16

Порівняння психоемоційних показників після музичного впливу залежно від асоціативних спогадів

Показник	Значення критерію хі-квадрат	df	p
Реактивна тривожність	6,040	3	0,110
Суб'єктивний спокій	9,133	3	0,028
Суб'єктивна енергійність	14,395	3	0,002
Суб'єктивне піднесення	7,108	3	0,069
Суб'єктивна впевненість	8,322	3	0,040
Індекс позитивних емоцій	5,243	3	0,155
Індекс гострих негативних емоцій	9,608	3	0,022
Індекс тривожно-депресивних переживань	2,239	3	0,524
Самопочуття	8,815	3	0,032
Активність	6,353	3	0,096
Настрій	10,275	3	0,016

За реактивною тривожністю, індексом позитивних емоцій та індексом тривожно-депресивних станів статистично значущих відмінностей після прослуховування не виявлено, оскільки значення p перевищували 0,05.

Отже, характер спогадів, що виникали під час прослуховування музики, був пов'язаний з окремими особливостями психоемоційного стану після музичного впливу. Оскільки до прослуховування статистично значущих відмінностей між групами не було виявлено, отримані післяекспериментальні розбіжності можуть розглядатися як такі, що

пов’язані саме з особливостями суб’єктивного переживання музики під час прослуховування.

Для уточнення характеру відмінностей між групами, сформованими за емоційною валентністю спогадів, було проведено попарні порівняння за U-критерієм Манна–Уітні. З огляду на множинність порівнянь було враховано поправку Бонферроні, відповідно до якої критичний рівень значущості становив $p \leq 0{,}008$. Аналіз показав, що після застосування цієї поправки статистично значущою залишилася лише відмінність між групою респондентів із нейтральними спогадами та групою респондентів, у яких спогади не виникали, за показником суб’єктивної енергії (див. Додаток Е)

У групі нейтральних спогадів середній ранг за цим показником був вищим, ніж у групі відсутності спогадів, що свідчить про більш виражений рівень суб’єктивної енергійності після прослуховування музики у респондентів, у яких виникали нейтральні спогади.

За іншими показниками, зокрема індексом гострих негативних емоцій, самопочуттям і настроєм за методикою САН, у порівнянні груп нейтральних спогадів та відсутності спогадів були виявлені статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0{,}05$, однак після застосування поправки Бонферроні вони не зберегли статистичної значущості. Водночас аналіз середніх рангів дає змогу простежити певні описові тенденції. Респонденти з нейтральними спогадами мали вищі середні ранги за показниками самопочуття та настрою, тоді як у групі респондентів, у яких спогади не виникали, вищим був середній ранг за індексом гострих негативних емоцій. Це може свідчити про те, що нейтральні спогади асоціювалися з більш сприятливим психоемоційним фоном, тоді як відсутність спогадів була пов’язана з більшою вираженістю гострих негативних емоцій. Порівняння груп позитивних і нейтральних спогадів не виявило статистично значущих відмінностей за досліджуваними показниками після прослуховування музики. Водночас за показником суб’єктивного спокою простежувалася

тенденція до відмінностей, оскільки значення p становило 0,071. Середній ранг за цим показником був вищим у групі позитивних спогадів, що може вказувати на дещо вищий рівень суб'єктивного спокою в цій групі порівняно з респондентами, у яких виникали нейтральні спогади. Порівняння позитивних і негативних спогадів, негативних і нейтральних спогадів, а також негативних спогадів і відсутності спогадів не виявило статистично значущих відмінностей за жодним із досліджуваних показників. Однак ці результати слід інтерпретувати з особливою обережністю, оскільки група негативних спогадів була представлена лише одним респондентом. Така чисельність не дозволяє робити надійні висновки щодо специфіки впливу негативно забарвлених спогадів на психоемоційний стан.

Загалом результати попарних порівнянь свідчать про те, що найбільш виразні відмінності простежуються між респондентами з нейтральними спогадами та тими, у кого спогади під час прослуховування не виникали. Найстійкішою є відмінність за показником суб'єктивної енергії, яка зберігає статистичну значущість навіть після поправки Бонферроні. Інші відмінності мають радше описовий характер і можуть розглядатися як тенденції, що потребують подальшої перевірки на більш збалансованій вибірці.

Висновки до 2 розділу

Комплексний аналіз емпіричних даних засвідчив, що різні жанри музики по-різному впливають на зміни психоемоційного стану студентів. Усі жанрові умови супроводжувалися внутрішньогруповими змінами емоційних показників за критерієм Вілкоксона, проте лише частина з них зумовила статистично значущі міжгрупові розбіжності після музичного впливу за критерієм Краскела–Уолліса.

На першому етапі квазіексперименту було встановлено, що до прослуховування музики жанрові групи не мали статистично значущих відмінностей за рівнем ситуативної тривожності, показниками методики САН та емоційними індексами за методиками Уессмана, Рікса та Ізарда. Усі значення p для міжгрупових порівнянь перевищували 0,05. Це дає підстави розглядати подальші відмінності як такі, що пов’язані саме з музичним впливом, а не з початковою нерівномірністю вибірки. У межах кожної жанрової умови критерій Вілкоксона виявив специфічний профіль змін. За критерієм Вілкоксона всі жанри музики зумовили підвищення реактивної тривожності, однак інші психоемоційні зміни мали різний зміст. Хіп-хоп, регі та поп-музика були пов’язані зі зниженням тривожно-депресивних переживань, тоді як поп-музика додатково мала найширший ресурсний ефект, що проявлявся у зростанні спокою, енергії та впевненості й зниженні гострих негативних емоцій. Регі переважно сприяв підвищенню суб’єктивного спокою та самопочуття, а також демонстрував тенденцію до зростання впевненості. Хіп-хоп мав амбівалентний профіль, оскільки поєднував посилення ситуативної тривожності зі зменшенням тривожно-депресивних переживань і тенденцією до зростання позитивних емоцій. Метал-музика не спричинила статистично значущих змін за більшістю показників, проте супроводжувалася тенденцією до зниження енергійності та самопочуття, що може вказувати на деактиваційний характер її впливу. Отже, вже на рівні внутрішньогрупової динаміки простежується, що різні музичні стилі активізують різні компоненти емоційної сфери.

Другий етап аналізу був спрямований на зіставлення жанрових груп між собою. Його результати підтвердили відсутність статистично значущих розбіжностей у вихідному стані та засвідчили появу міжжанрових відмінностей після прослуховування музики. За критерієм Краскела–Уолліса після музичного впливу було виявлено статистично значущі відмінності між жанрами за показниками суб’єктивного спокою за

рівня p = 0,028, енергії за рівня p = 0,002, впевненості за рівня p = 0,040, індексу гострих негативних емоцій за рівня p = 0,022, а також самопочуття за рівня p = 0,032 та настрою за рівня p = 0,016 за методикою САН. Крім того, за показниками суб'єктивного піднесення та активності простежувалися тенденції до міжгрупових розбіжностей, оскільки відповідні значення p становили 0,069 та 0,096. Отримані результати свідчать про те, що жанрова належність музики впливає на структуру емоційного самопочуття після прослуховування. В одних жанрових умовах більшою мірою посилюються показники комфорту та енергетичного тонусу, тоді як в інших можуть актуалізуватися гострі негативні переживання або знижуватися суб'єктивна впевненість.

Водночас за низкою базових індикаторів, зокрема реактивною тривожністю, індексом позитивних емоцій та індексом тривожно депресивних станів, статистично значущих міжжанрових відмінностей після прослуховування не виявлено, оскільки значення p перевищували 0,05. При цьому в межах окремих жанрових груп спостерігалися помітні зрушення між доекспериментальними та післяекспериментальними вимірами. Це може свідчити про відносну стійкість глобальних тривожних і депресивних тенденцій у короткочасному часовому проміжку. Водночас результати дають підстави припустити, що музичні жанри більш чутливо впливають на ситуативні параметри емоційного стану, зокрема спокій, енергію, настрій і соматичні компоненти самопочуття, ніж на глибинні конструкти, пов'язані з тривожними та депресивними переживаннями. Отже, у запропонованих експериментальних умовах музика радше змінює якість поточного емоційного досвіду, ніж радикально трансформує фундаментальні тривожні або депресивні установки.

Окремий блок результатів засвідчив, що характер спогадів, які актуалізуються під час прослуховування, також є додатковим чинником модифікації психоемоційного стану. Аналіз показав, що групи, які

відрізнялися за емоційною валентністю спогадів, після музичного впливу демонстрували різні профілі за окремими шкалами, тоді як до прослуховування таких відмінностей не було зафіксовано. Це свідчить про те, що ефект музики може бути пов’язаний не лише з її жанровими та формально музичними характеристиками, такими як темп, ритм і гармонія, а й з асоціативним змістом, який актуалізується в пам’яті слухача. Ті самі жанри можуть виконувати як регулятивну, так і потенційно дестабілізувальну функцію залежно від того, які спогади вони викликають. попарний аналіз показав, що характер спогадів справді пов’язаний із окремими особливостями психоемоційного стану після прослуховування музики. Найбільш надійною виявилася відмінність між групою нейтральних спогадів і групою відсутності спогадів за рівнем суб’єктивної енергії. Респонденти, у яких виникали нейтральні спогади, демонстрували вищий середній ранг за цим показником, що може свідчити про більш виражений енергетичний тонус після прослуховування. Водночас порівняння з групою негативних спогадів потребують обережної інтерпретації через її дуже малу чисельність.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що різні музичні жанри чинять неоднорідний вплив на психоемоційний стан студентів. Жоден із жанрів не можна однозначно розглядати як універсально сприятливий або несприятливий. Кожен із них має власний емоційний профіль впливу, який проявляється у змінах спокою, енергійності, впевненості, настрою, самопочуття та інтенсивності гострих негативних переживань. Загальна структура результатів свідчить про те, що музичні стилі радше тонко змінюють емоційний баланс особистості, ніж однозначно його гармонізують або порушують. Отримані дані підкреслюють необхідність урахування жанрових особливостей музики та суб’єктивних асоціацій слухача у психокорекційній роботі й повсякденних практиках саморегуляції. Вони також окреслюють перспективи подальших

досліджень, спрямованих на детальніше вивчення поєднаного впливу жанру, особистісних характеристик і життєвого досвіду на емоційне реагування на музику.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Результати теоретичного аналізу дають підстави розглядати музику як дієвий чинник регуляції психоемоційних станів студентів, зокрема в умовах академічного навантаження та пов’язаного з ним стресу. Узагальнення основних підходів до розуміння емоцій засвідчило, що емоційна реакція не є безпосередньою відповіддю на зовнішній стимул, а формується через оцінку його значущості для суб’єкта. У цьому контексті взаємозв’язок музичного стимулу зі станом доцільно розуміти як складний процес, у якому поєднуються фізіологічне збудження, когнітивна інтерпретація, попередній досвід слухача та його актуальний психоемоційний стан. Особливе значення для інтерпретації отриманих результатів має теорія ядра афекту, відповідно до якої музика не передає фіксовану емоцію, а радше змінює поточне співвідношення валентності та активації, що надалі суб’єктивно осмислюється слухачем. Саме тому один і той самий музичний стимул може викликати різні емоційні реакції залежно від індивідуального досвіду, асоціацій, попереднього стану та контексту прослуховування. Аналіз історико-психологічних і сучасних наукових підходів засвідчив, що музика традиційно розглядається як засіб впливу на емоційну сферу людини, однак характер цього впливу не може бути пояснений лише її формально-акустичними характеристиками. Попри значення таких параметрів, як ритм, темп, гармонія, лад і динаміка, музичний ефект значною мірою опосередковується культурним контекстом, очікуваннями слухача, попереднім досвідом та асоціативним

змістом, який актуалізується під час сприймання музики. У цьому контексті музичний жанр доцільно розглядати не лише як сукупність структурних ознак музичного матеріалу, а як ширшу соціокультурну категорію, пов’язану з певними способами слухання, емоційними очікуваннями та індивідуальними практиками сприймання. Саме тому аналіз впливу різних жанрів на психоемоційний стан потребує одночасного врахування музичних параметрів, жанрової належності та суб’єктивних асоціацій слухача.

Емпіричні результати підтвердили, що до прослуховування музики досліджувані жанрові групи були статистично порівнянними за основними психоемоційними показниками, що дозволяє розглядати подальші відмінності як пов’язані саме з музичним впливом. Після прослуховування між жанровими групами було виявлено відмінності за низкою емоційних і психофізіологічних характеристик, зокрема за показниками суб’єктивного спокою, енергійності, впевненості, самопочуття та настрою. Це свідчить про те, що музика насамперед впливає на ситуативні компоненти емоційного стану, змінюючи актуальний емоційний баланс, рівень внутрішнього напруження та суб’єктивне відчуття ресурсу.

Встановлено, що різні жанри музики мають специфічні профілі впливу на психоемоційний стан студентів. Поп-музика виявила найбільш виражений ресурсний ефект, що проявлявся у підвищенні суб’єктивного спокою, енергійності та впевненості, а також у зниженні гострих негативних і тривожно-депресивних переживань. Регі переважно було пов’язане з покращенням самопочуття, зростанням суб’єктивного спокою та зниженням тривожно-депресивних переживань. Хіп-хоп мав більш амбівалентний профіль впливу, оскільки поєднував підвищення ситуативної тривожності зі зниженням тривожно-депресивних переживань. Метал-музика не спричинила значущих змін за більшістю показників, проте

супроводжувалася тенденцією до зниження суб’єктивної енергійності, що може вказувати на помірний деактиваційний характер її впливу.

Перспективним напрямом подальших досліджень є глибше вивчення жанрових особливостей впливу музики на психоемоційний стан із більш чітким контролем асоціативного компонента сприймання. Доцільним є формування вибірки таким чином, щоб у межах кожної жанрової групи була приблизно рівна кількість респондентів із позитивними, негативними, нейтральними спогадами та без актуалізації спогадів. Такий підхід дозволив би точніше оцінити саме жанрово зумовлений вплив музики та відокремити його від змін, пов’язаних з індивідуальними асоціативними переживаннями слухача.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко-Бузиль, Ю. Ю. (2023). Негативні психічні стани та методи їх попередження. *Особистість, суспільство, війна* (с. 32–35). http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/17373/1/Osobystist%20suspilstvo%20viina_2023.pdf#page=32
2. Гаврилькевич, В. Я., & Фірстова, О. (2023). Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Psychology Travelogs, 2, 41–50.
3. Кляпець, О. Я., Лазоренко, Б. П., Лєпіхова, Л. А., і Савінов, В. В. (2009). *Методики вивчення повсякденного стресу. Інститут психології імені Г. С.* Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707742/1/Методики%20вивчення%20повсякденного%20стресу-%28посібник%29-2009.pdf
4. Ковшов, Р. В. (2010). Психічні стани особистості в особливих та екстремальних умовах як предмет наукового дослідження. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2. https://share.google/vgnJcmyye2JrjrK3p
5. Кузнєцов, М. А., Фоменко, К. І., & Кузнецов, О. І. (2015). Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності.
6. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., & Малхазов, О. Р. (2011). *Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник (частина І).* Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/11049/1/Діагностпсихолготовності.pdf

7. Максименко, С. Д. (Ред.). (2025). *Загальна психологія* (4-те вид., переробл. і доп., Т. 1). Людмила. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744612/1/I_Загальна%20Психологія%20редаговано%202712_3_removed.pdf
8. Фоменко, Я. В. (2022). *Кваліфікаційна робота зі спеціальності «Практична психологія»* [Кваліфікаційна робота, Київський університет імені Бориса Грінченка]. https://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3588/1/КР_Фоменко%20Я.pdf
9. Чупрій, А. С. (2020). Особливості емоційної сфери матерів дітей з розладами спектру аутизму [Магістерська робота, Український католицький університет]. https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/c5250967-53ba-46a3-8e3c-67e505d7a4e5/content
10. Юрченко, В. М. (2009). Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України.
11. Aalbers, S., Fusar-Poli, L., Freeman, R. E., Spreen, M., Ket, J. C. F., Vink, A. C., Maratos, A., Crawford, M., & Gold, C. (2017). Music therapy for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2017(11), CD004517.
12. Arnold, M. B. (1960). Emotion and personality (Vol. 1). Columbia University Press.
13. Bechara, A., Damasio, H., Tranel, D., & Damasio, A. R. (1997). Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. Science, 275(5304), 1293–1295. https://doi.org/10.1126/science.275.5304.1293
14. Berner, P. (1988). Emotion, affect and mood: A terminological introduction. Psychopathology, 21(1), 65–69.

15. Burns, J. L., Labbé, E., Arke, B., Capeless, K., Cooksey, B., Steadman, A., & Gonzales, C. (2002). The effects of different types of music on perceived and physiological measures of stress. Journal of Music Therapy, 39(2), 101–116.
16. Christensen, T. (2007). Genres of music theory, 1650–1750. In T. Christensen (Ed.), Towards tonality: Aspects of Baroque music theory (pp. 9–39).
17. Crookes, D. Z. (1987). Michael Praetorius: Syntagma musicum II: De organographia, Parts I and II. Clarendon Press.
18. Dalla Bella, S., Peretz, I., Rousseau, L., & Gosselin, N. (2001). A developmental study of the affective value of tempo and mode in music. Cognition, 80(3), B1–B10.
19. Damasio, A. R. (1994). Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain. Putnam.
20. Davies, S. (1994). Musical meaning and expression. Cornell University Press.
21. Enea, F. (2022). Music and emotion: From ancient Greece to contemporaneity. Annals of the University of Bucharest, Philosophy Series, 71, 57–78.
22. Fabbri, F. (2014). Music taxonomies: An overview. Paper presented at Musique Savante/Musiques Actuelles: Articulations. JAM 2014, Paris, France.
23. Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge University Press.
24. Gabrielsson, A., & Juslin, P. N. (1996). Emotional expression in music performance: Between the performer's intention and the listener's experience. Psychology of Music, 24(1), 68–91.
25. Gabrielsson, A., & Juslin, P. N. (2003). Emotional expression in music. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 503–534). Oxford University Press.
26. Greb, F., Steffens, J., & Schlotz, W. (2019). Modeling music-selection behavior in everyday life: A multilevel statistical learning approach and mediation analysis of experience sampling data. Frontiers in Psychology, 10, Article 390. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00390

27. Hailstone, J. C., Omar, R., Henley, S. M. D., Frost, C., Kenward, M. G., & Warren, J. D. (2009). It's not what you play, it's how you play it: Timbre affects perception of emotion in music. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 62(11), 2141–2155. https://doi.org/10.1080/17470210902765957
28. He, Z., Li, S., Mo, L., Zheng, Z., Li, Y., Li, H., & Zhang, D. (2023). The VLPFC-engaged voluntary emotion regulation: Combined TMS-fMRI evidence for the neural circuit of cognitive reappraisal. Journal of Neuroscience, 43(34), 6046–6060. https://www.jneurosci.org/content/jneuro/43/34/6046.full.pdf
29. James, W. (1890). The principles of psychology (Vol. 2). Henry Holt and Company.
30. Juslin, P. N. (1997). Emotional communication in music performance: A functionalist perspective. Music Perception, 14(4), 383–418.
31. Juslin, P. N., & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance. Psychological Bulletin, 129(5), 770–814.
32. Juslin, P. N., & Lindström, A. (2010). Musical expression of emotion. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), Handbook of music and emotion: Theory, research, applications (pp. 629–656). Oxford University Press.
33. Juslin, P. (2022). Musik och känslor: Teoriers betydelse för effektiv tillämpning. Socialmedicinsk tidskrift, 99(5–6), 663–673.
34. Kollias, D., & Zafeiriou, S. (2021). Affect analysis in-the-wild: Valence-arousal, expressions, action units and a unified framework. arXiv. https://arxiv.org/pdf/2103.15792
35. Labbé, E., Schmidt, N., Babin, J., & Pharr, M. (2007). Coping with stress: The effectiveness of different types of music. Applied Psychophysiology and Biofeedback, 32, 163–168.
36. Lampl, H. (1957). A translation of Syntagma musicum III [Doctoral dissertation, University of Rochester].

37. Lange, E. B., Gernandt, E., & Merrill, J. (2025). Categorizing music by genres. Annals of the New York Academy of Sciences, 1550(1), 227–245. https://doi.org/10.1111/nyas.15404
38. Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.
39. LeDoux, J. E. (1996). The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life. Simon & Schuster.
40. Leventhal, H. (1980). Toward a comprehensive theory of emotion. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 13, pp. 139–207). Academic Press.
41. Liao, J., Li, Q., & Li, X. (2021). University students' use of music for learning and well-being: A qualitative study and design implications. Learning and Instruction, 75, Article 101497. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101497
42. Mengozzi, S. (2006). Michael Praetorius: Syntagma musicum III. Translated and annotated. Music Theory Spectrum, 28(1), 119–123.
43. Miranda, D., & Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. Journal of Youth and Adolescence, 38(3), 348–360.
44. Mullally, R. (1998). Johannes de Grocheo's "Musica vulgaris". Plainsong & Medieval Music, 7(1).
45. Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). The cognitive structure of emotions. Cambridge University Press.
46. Page, C. (1993). Johannes de Grocheio on secular music: A corrected text and a new translation. Plainsong & Medieval Music, 2(1).
47. Pálmason, H., Jónsson, B. Þ., Schedl, M., & Knees, P. (2017). Music genre classification revisited: An in-depth examination guided by music experts. In S. Ystad, M. Aramaki, O. Derrien, C. Kronland-Martinet, & R. Kronland-Martinet (Eds.), Music, imagery, and cognition (pp. 1–13). Springer. https://www.itu.dk/~bjth/Papers/cmmr2017.music.pdf
48. Pelosi, F. (2010). Plato on music, soul and body. Cambridge University Press.

49. Ravasio, M. (2019). Appearance emotionalism in music: Analysis and criticism. *Journal of Aesthetic Education,* 53(3), 93–105. http://www.art.pku.edu.cn/old/docs/2019-09/20190926111140142910.pdf

50. Russell, J. A. (2003). *Core affect and the psychological construction of emotion. Psychological Review,* 110(1), 145–172. https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145

51. Salimpoor, V. N. (2012). Music, emotion, and the reward system: Investigations with [11C] raclopride positron emission tomography, functional magnetic resonance imaging, and psychophysiological methods [Doctoral dissertation, McGill University]. https://central.bac-lac.gc.ca/.item?id=TC-QMM-114170&op=pdf&app=Library&oclc_number=921889005

52. Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. Nature Neuroscience, 14(2), 257–262. https://doi.org/10.1038/nn.2726

53. Salimpoor, V. N., & Zatorre, R. J. (2019). Musical pleasure and musical emotions. Proceedings of the National Academy of Sciences, 116(9), 3364–3369. https://doi.org/10.1073/pnas.1900369116

54. Saskovets, M., Saponkova, I., & Liang, Z. (2025). Effects of sound interventions on the mental stress response in adults: Scoping review. JMIR Mental Health, 12, e69120. https://doi.org/10.2196/69120

55. Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. Psychological Review, 69(5), 379–399. https://doi.org/10.1037/h0046234

56. Silver, D., Lee, M., & Childress, C. C. (2016). Genre complexes in popular music. PLOS ONE, 11(5), Article e0155471. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155471

57. Tague, L. M., & Annabi, H. (2025). Clinical implications of college students' music listening habits and perceptions of personal impact. Music Therapy Perspectives, 43(2), Article miaf008. https://doi.org/10.1093/mtp/miaf008
58. The DataFace. (2016, September). The evolution of music genre popularity. https://archive.thedataface.com/2016/09/culture/genre-lifecycles
59. Tresch, J. (2013). Toward a new organology: Instruments of music as technical objects. The Journal of Philosophy, 110(12), 592–622.
60. Woerther, F. (2007). Music and education of the soul in Plato and Aristotle: Homoeopathy and the formation of character. *The Classical Quarterly, 58*(1), 89–103. https://shs.hal.science/halshs-00239672v1
61. Young, J. (2012). Resemblance, convention and musical expressiveness. The Monist, 95, 587–605.
62. Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013). From perception to pleasure: Music and its neural substrates. Proceedings of the National Academy of Sciences, 110(Suppl. 2), 10430–10437. https://doi.org/10.1073/pnas.1301228110

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала реактивної тривожності Спілбергера

Інструкція: "Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і обведіть кружечком відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ НА ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не замислюватись, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає":

Твердження СТ	з/п	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
Я спокійний	1	1	2	3	4
Мені ніщо не загрожує	2	1	2	3	4
Я напружений	3	1	2	3	4
Я відчуваю жаль	4	1	2	3	4
Я почуваю себе вільно	5	1	2	3	4
Я засмучений	6	1	2	3	4

Мене хвилюють можливі невдачі	7	1	2	3	4
Я відчуваю себе відпочилим	8	1	2	3	4
Я стривожений	9	1	2	3	4
Я відчуваю внутрішнє задоволення	10	1	2	3	4
Я впевнений у собі	11	1	2	3	4
Я нервую	12	1	2	3	4
Я не знаходжу собі місця	13	1	2	3	4
Я напружений	14	1	2	3	4
Я не відчуваю скутості і напруженості	15	1	2	3	4

Я задоволений	16	1	2	3	4
Я занепокоєний	17	1	2	3	4
Я надто збуджений і мені не по собі	18	1	2	3	4
Мені радісно	19	1	2	3	4
Мені приємно	20	1	2	3	4

Додаток Б

Методика Самопочуття Активності Настрою

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за ба¬гатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений

Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Додаток В

Методика самооцінки емоційних станів (автори А. Уессман, Д. Рікс)

Інструкція: Виберіть у кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найчастіше описує Ваш теперішній стан. Порядковий номер судження, обраного з кожного набору, запишіть у відповідному рядку для відповідей.

Спокій – тривога

10. Абсолютний спокій. Цілком упевнений (-а) в собі.
9. Повна холоднокровність, на рідкість упевнений (-а) в собі і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений (-а) в собі і почуваюся невимушено.
7. У цілому впевнений (-а) в собі і не відчуваю хвилювання.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Почуваюся більш менш невимушено.
5. Дещо стурбований (-а), почуваюся скуто, трохи хвилююся.
4. Відчуваю деяку стурбованість, страх, хвилювання чи невизначеність. Нервуюся, переживаю, роздратований (-а).
3. Значна невпевненість. Травмований (-а) невизначеністю. Страшно.
2. Сильна тривожність, стурбованість. Виснажений (-а) страхом.

Енергійність – втомленість

10. Порив, що не знає перепон. Життєва сила б'є через край.
9. Життєздатність б'є через край, потужна енергія, сильна спрямованість на діяльність.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Почуваюся бадьоро, у запасі чимало енергії.
6. Відчуваю себе достатньо бадьорим (бадьорою).
5. Злегка втомлений (-а). Енергії не вистачає.
4. Доволі втомлений (-а). У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втомленість. В'ялість. Бракує енергії.

2. Страшна втома. Майже виснажений (-а) і практично нездатний (-а) до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно виснажений (-а). Нездатний (-а) навіть на незначне зусилля.

Піднесеність – пригніченість

10. Сильний сплеск, піднесеність, радість.
9. Збуджений (-а), у піднесеному настрої.
8. Збуджений (-а), у гарному настрої.
7. Почуваюся дуже добре. Життєрадісний (-а).
6. Почуваюся доволі добре, “у порядку”.
5. Почуваюся трохи пригнічено, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо понурий.
3. Пригнічений (-а). Настрій понурий.
2. Дуже пригнічений (пригнічена). Почуваюся жахливо.
1. Страшна депресія і понурість. Пригніченість. Усе чорне і сіре.

Упевненість у собі – безпорадність

10. Для мене не існує неможливого. Усе мені під силу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі.
8. Дуже впевнений (-а) у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи гарні.
6. Почуваюся достатньо компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння і здібності дещо обмежені.
4. Відчуваю, що мені бракує здібностей.
3. Пригнічений (-а) своєю слабкістю і недостатніми здібностями.
2. Почуваюся жалюгідним (-ою) і нещасним (-ою). Утомився (утомилася) від своєї некомпетентності.
1. Відчуваю велику слабкість і марність зусиль. У мене нічого не виходить. Це мене пригнічує.

Додаток Г

Шкала диференціальних емоцій

Інструкція. Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

1 – переживання повністю відсутнє; 2 –переживання виражене трохи; 3 –переживання виражене помірно; 4 –переживання виражене сильно; 5 –переживання виражене в максимальному ступені.

Номер блоку	Номер питання	Твердження	1	2	3	4	5
1	1	Уважний					
	2	Сконцентрований					
	3	Зібраний					
2	4	Стан насолоди					
	5	Щасливий					
	6	Радісний					
3	7	Здивований					
	8	Вражений					
	9	Шокований					
4	10	Похмурий					
	11	Сумний					
	12	Зломлений					

5	13	Оскаженілий					
	14	Гнівний					
	15	Лютий					
6	16	Відчуваю неприязнь					
	17	Відчуваю відразу					
	18	Відчуваю огиду					
7	19	Презирливий					
	20	Зневажливий					
	21	Гордовитий					
8	22	Зляканий					
	23	Боязливий					
	24	Стан паніки					
9	25	Сором’язливий					
	26	Боязкий					
	27	Конфузливий					
10	28	Стан жалю					
	29	Винуватий					
	30	Стан розкаяння					

Додаток Д

Таблиця Д.1

Показники нормальності розподілу психологічних змінних у групі прослуховування поп-музики.

Показник	Колмогоров–Смирнов, статистика	df	p	Шапіро–Вілк, статистика	df	p
Реактивна тривожність 1	0,159	19	0,200	0,966	19	0,696
Суб’єктивний спокій 1	0,205	19	0,035	0,893	19	0,037
Суб’єктивна енергійність 1	0,218	19	0,018	0,908	19	0,067
Суб’єктивне піднесення 1	0,292	19	0,000	0,806	19	0,001
Суб’єктивна впевненість 1	0,227	19	0,011	0,916	19	0,095
Індекс позитивних емоцій 1	0,119	19	0,200	0,953	19	0,449
Індекс гострих негативних емоцій 1	0,276	19	0,000	0,614	19	0,000
Індекс тривожно-депресивних переживань 1	0,230	19	0,009	0,772	19	0,000
Самопочуття	0,110	19	0,200	0,955	19	0,486
Активність	0,148	19	0,200	0,908	19	0,068

Настрій	0,167	19	0,173	0,920	19	0,113
Реактивна тривожність 2	0,310	19	0,000	0,622	19	0,000
Суб'єктивний спокій 2	0,176	19	0,122	0,897	19	0,043
Суб'єктивна енергійність 2	0,228	19	0,011	0,900	19	0,048
Суб'єктивне піднесення 2	0,190	19	0,070	0,925	19	0,137
Суб'єктивна впевненість 2	0,211	19	0,025	0,922	19	0,123
Індекс позитивних емоцій 2	0,110	19	0,200	0,969	19	0,758
Індекс гострих негативних емоцій 2	0,316	19	0,000	0,590	19	0,000
Індекс тривожно-депресивних переживань 2	0,241	19	0,005	0,761	19	0,000
Самопочуття 2	0,175	19	0,130	0,939	19	0,250
Активність 2	0,211	19	0,026	0,933	19	0,196
Настрій 2	0,134	19	0,200	0,948	19	0,366

Таблиця Д.2.

Показники нормальності розподілу психологічних змінних у групі прослуховування метал

Показник	Критерій Колмогорова–Смірнова			Критерій Шапіро–Уілка		
	Статистика	df	p	Статистика	df	p
Реактивна тривожність 1	0,106	19	0,200*	0,950	19	0,394
Суб’єктивний спокій 1	0,296	19	0,000	0,874	19	0,017
Суб’єктивна енергійність 1	0,182	19	0,099	0,906	19	0,062
Суб’єктивне піднесення 1	0,195	19	0,055	0,945	19	0,319
Суб’єктивна впевненість 1	0,203	19	0,039	0,933	19	0,197
Індекс позитивних емоцій 1	0,096	19	0,200*	0,950	19	0,393

Індекс гострих негативних емоцій 1	0,228	19	0,010	0,742	19	0,000
Індекс тривожно-депресивних переживань 1	0,238	19	0,006	0,786	19	0,001
Самопочуття 1	0,169	19	0,156	0,952	19	0,420
Активність 1	0,114	19	0,200*	0,959	19	0,552
Настрій 1	0,144	19	0,200*	0,935	19	0,214
Реактивна тривожність 2	0,187	19	0,081	0,926	19	0,145
Суб’єктивний спокій 2	0,235	19	0,007	0,913	19	0,086
Суб’єктивна енергійність 2	0,155	19	0,200*	0,938	19	0,241
Суб’єктивне піднесення 2	0,183	19	0,095	0,948	19	0,369
Суб’єктивна впевненість 2	0,265	19	0,001	0,855	19	0,008

Індекс позитивних емоцій 2	0,132	19	0,200*	0,934	19	0,209
Індекс гострих негативних емоцій 2	0,256	19	0,002	0,738	19	0,000
Індекс тривожно-депресивних переживань 2	0,250	19	0,003	0,701	19	0,000
Самопочуття 2	0,117	19	0,200*	0,969	19	0,765
Активність 2	0,086	19	0,200*	0,980	19	0,939
Настрій 2	0,178	19	0,117	0,908	19	0,067

Таблиця Д.3.

Результати перевірки нормальності розподілу емпіричних даних у групі респондентів, які прослуховували хіп-хоп.

Показник	Колмогоров–Смирнов, статистика	df	p	Шапіро–Вілк, статистика	df	p
Реактивна тривожність 1	0,086	23	0,200	0,973	23	0,760
Суб'єктивний спокій 1	0,171	23	0,081	0,945	23	0,229
Суб'єктивна енергійність 1	0,174	23	0,069	0,955	23	0,373
Суб'єктивне піднесення 1	0,301	23	0,000	0,883	23	0,012
Суб'єктивна впевненість 1	0,233	23	0,002	0,916	23	0,055
Індекс позитивних емоцій 1	0,141	23	0,200	0,963	23	0,532
Індекс гострих негативних емоцій 1	0,280	23	0,000	0,612	23	0,000
Індекс тривожно-депресивних переживань 1	0,176	23	0,062	0,840	23	0,002
Самопочуття	0,117	23	0,200	0,970	23	0,691
Активність	0,087	23	0,200	0,982	23	0,939

Настрій	0,104	23	0,200	0,974	23	0,789
Реактивна тривожність 2	0,164	23	0,111	0,947	23	0,259
Суб'єктивний спокій 2	0,200	23	0,018	0,931	23	0,116
Суб'єктивна енергійність 2	0,188	23	0,034	0,951	23	0,306
Суб'єктивне піднесення 2	0,282	23	0,000	0,852	23	0,003
Суб'єктивна впевненість 2	0,220	23	0,005	0,883	23	0,012
Індекс позитивних емоцій 2	0,140	23	0,200	0,957	23	0,409
Індекс гострих негативних емоцій 2	0,342	23	0,000	0,565	23	0,000
Індекс тривожно-депресивних переживань 2	0,247	23	0,001	0,712	23	0,000
Самопочуття 2	0,086	23	0,200	0,981	23	0,917
Активність 2	0,078	23	0,200	0,985	23	0,973
Настрій 2	0,123	23	0,200	0,978	23	0,876

Таблиця Д.4.

Результати перевірки нормальності розподілу емпіричних даних у групі респондентів, які прослуховували регі.

Показник	Колмогоров–Смирнов, статистика	df	p	Шапіро–Вілк, статистика	df	p
Реактивна тривожність 1	0,121	18	0,200	0,962	18	0,648
Суб’єктивний спокій 1	0,258	18	0,003	0,858	18	0,011
Суб’єктивна енергійність 1	0,199	18	0,057	0,915	18	0,106
Суб’єктивне піднесення 1	0,254	18	0,003	0,899	18	0,055
Суб’єктивна впевненість 1	0,174	18	0,159	0,934	18	0,228
Індекс позитивних емоцій 1	0,186	18	0,102	0,927	18	0,174
Індекс гострих негативних емоцій 1	0,299	18	0,000	0,717	18	0,000
Індекс тривожно-депресивних переживань 1	0,254	18	0,003	0,741	18	0,000
Самопочуття	0,138	18	0,200	0,942	18	0,318
Активність	0,115	18	0,200	0,970	18	0,793

Настрій	0,190	18	0,087	0,958	18	0,563
Реактивна тривожність 2	0,128	18	0,200	0,979	18	0,934
Суб’єктивний спокій 2	0,272	18	0,001	0,878	18	0,024
Суб’єктивна енергійність 2	0,182	18	0,120	0,940	18	0,285
Суб’єктивне піднесення 2	0,245	18	0,006	0,922	18	0,141
Суб’єктивна впевненість 2	0,211	18	0,033	0,923	18	0,149
Індекс позитивних емоцій 2	0,194	18	0,072	0,911	18	0,089
Індекс гострих негативних емоцій 2	0,281	18	0,001	0,680	18	0,000
Індекс тривожно-депресивних переживань 2	0,342	18	0,000	0,555	18	0,000
Самопочуття 2	0,131	18	0,200	0,963	18	0,666
Активність 2	0,139	18	0,200	0,964	18	0,688
Настрій 2	0,108	18	0,200	0,979	18	0,935

Додаток Е

Результати попарних порівнянь груп за характером асоціативних спогадів. Примітка. Кодування груп: 1 – позитивні спогади; 2 – негативні спогади; 3 – нейтральні спогади; 4 – спогади не виникали. Порівняння виконано за U-критерієм Манна–Уітні.

Таблиця Е.1

Попарне порівняння показників після музичного впливу між групами позитивних і негативних спогадів

Показник	**Позитивні спогади N**	**Позитивні спогади середній ранг**	**Позитивні спогади сума рангів**	**Негативні спогади N**	**Негативні спогади середній ранг**	**Негативні спогади сума рангів**	**U**	**W**	**Z**	**p**	**точне p**
Суб'єктивний спокій	33	17,33	572,00	1	23,00	23,00	11,000	572,000	-0,573	0,567	0,706
Суб'єктивна енергійність	33	17,24	569,00	1	26,00	26,00	8,000	569,000	-0,900	0,368	0,529
Індекс гострих негативних емоцій	33	17,76	586,00	1	9,00	9,00	8,000	9,000	-0,931	0,352	0,529
Самопочуття	33	17,26	569,50	1	25,50	25,50	8,500	569,500	-0,817	0,414	0,529
Настрій	33	17,15	566,00	1	29,00	29,00	5,000	566,000	-1,175	0,240	0,353
Суб'єктивна впевненість	33	17,12	565,00	1	30,00	30,00	4,000	565,000	-1,316	0,188	0,294

Таблиця Е.2

Попарне порівняння показників після музичного впливу між групами позитивних і нейтральних спогадів

Показник	Позитивні спогади N	Позитивні спогади середній ранг	Позитивні спогади сума рангів	Нейтральні спогади N	Нейтральні спогади середній ранг	Нейтральні спогади сума рангів	U	W	Z	p	точне p
Суб'єктивний спокій	33	32,32	1066,50	24	24,44	586,50	286,500	586,500	-1,803	0,071	—
Суб'єктивна енергійність	33	30,47	1005,50	24	26,98	647,50	347,500	647,500	-0,807	0,420	—
Індекс гострих негативних емоцій	33	28,71	947,50	24	29,40	705,50	386,500	947,500	-0,162	0,871	—
Самопочуття	33	30,82	1017,00	24	26,50	636,00	336,000	636,000	-0,971	0,332	—
Настрій	33	30,29	999,50	24	27,23	653,50	353,500	653,500	-0,688	0,491	—
Суб'єктивна впевненість	33	31,35	1034,50	24	25,77	618,50	318,500	618,500	-1,281	0,200	—

Таблиця Е.3

Попарне порівняння показників після музичного впливу між групами позитивних спогадів і відсутності спогадів

Показник	Позитивні спогади N	Позитивні спогади середній ранг	Позитивні спогади сума рангів	Спогади не виникали N	Спогади не виникали середній ранг	Спогади не виникали сума рангів	U	W	Z	p	точне p
Суб'єктивний спокій	33	32,82	1083,00	22	20,77	457,00	204,000	457,000	-2,789	0,005	—
Суб'єктивна енергійність	33	33,62	1109,50	22	19,57	430,50	177,500	430,500	-3,269	0,001	—
Індекс гострих негативних емоцій	33	23,50	775,50	22	34,75	764,50	214,500	775,500	-2,631	0,009	—
Самопочуття	33	32,56	1074,50	22	21,16	465,50	212,500	465,500	-2,588	0,010	—
Настрій	33	32,91	1086,00	22	20,64	454,00	201,000	454,000	-2,787	0,005	—
Суб'єктивна впевненість	33	32,24	1064,00	22	21,64	476,00	223,000	476,000	-2,451	0,014	—

Таблиця Е.4

Попарне порівняння показників після музичного впливу між групами негативних і нейтральних спогадів

Показник	Негативні спогади N	Негативні спогади середній ранг	Негативні спогади сума рангів	Нейтральні спогади N	Нейтральні спогади середній ранг	Нейтральні спогади сума рангів	U	W	Z	p	точне p
Суб'єктивний спокій	1	20,50	20,50	24	12,69	304,50	4,500	304,500	-1,060	0,289	0,400
Суб'єктивна енергійність	1	21,50	21,50	24	12,65	303,50	3,500	303,500	-1,225	0,221	0,320
Індекс гострих негативних емоцій	1	7,00	7,00	24	13,25	318,00	6,000	7,000	-0,872	0,383	0,560
Самопочуття	1	22,00	22,00	24	12,63	303,00	3,000	303,000	-1,251	0,211	0,320
Настрій	1	23,00	23,00	24	12,58	302,00	2,000	302,000	-1,391	0,164	0,240
Суб'єктивна впевненість	1	22,50	22,50	24	12,60	302,50	2,500	302,500	-1,346	0,178	0,240

Таблиця Е.5

Попарне порівняння показників після музичного впливу між групами негативних спогадів і відсутності спогадів

Показник	Негативні спогади N	Негативні спогади середній ранг	Негативні спогади сума рангів	Спогади не виникали N	Спогади не виникали середній ранг	Спогади не виникали сума рангів	U	W	Z	p	точне p
Суб'єктивний спокій	1	20,00	20,00	22	11,64	256,00	3,000	256,000	-1,262	0,207	0,348
Суб'єктивна енергійність	1	21,50	21,50	22	11,57	254,50	1,500	254,500	-1,505	0,132	0,174
Індекс гострих негативних емоцій	1	3,50	3,50	22	12,39	272,50	2,500	3,500	-1,296	0,195	0,261
Самопочуття	1	21,00	21,00	22	11,59	255,00	2,000	255,000	-1,359	0,174	0,261
Настрій	1	21,50	21,50	22	11,57	254,50	1,500	254,500	-1,435	0,151	0,174
Суб'єктивна впевненість	1	22,00	22,00	22	11,55	254,00	1,000	254,000	-1,538	0,124	0,174

Таблиця Е.6

Попарне порівняння показників після музичного впливу між групами нейтральних спогадів і відсутності спогадів

Показник	Нейтральні спогади N	Нейтральні спогади середній ранг	Нейтральні спогади сума рангів	Спогади не виникали N	Спогади не виникали середній ранг	Спогади не виникали сума рангів	U	W	Z	p	точне p
Суб'єктивний спокій	24	25,23	605,50	22	21,61	475,50	222,500	475,500	-0,935	0,350	—
Суб'єктивна енергійність	24	29,06	697,50	22	17,43	383,50	130,500	383,500	-3,039	0,002	—
Індекс гострих негативних емоцій	24	18,90	453,50	22	28,52	627,50	153,500	453,500	-2,479	0,013	—
Самопочуття	24	27,23	653,50	22	19,43	427,50	174,500	427,500	-1,970	0,049	—
Настрій	24	27,67	664,00	22	18,95	417,00	164,000	417,000	-2,202	0,028	—
Суб'єктивна впевненість	24	26,02	624,50	22	20,75	456,50	203,500	456,500	-1,358	0,175	—