

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДИПЛОМНА РОБОТА:
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МУЗИКИ З
ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ**
на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня “Магістр”
спеціальності 053 “Психологія”

студентки ОКР “Магістр” 2 курсу

Максимової Олени Леонідівни

Науковий керівник:

кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри соціальної психології

Клименко Ірина Вадимівна

Допустити до захист в ДЕК

кафедра соціальної психології

Протокол № _____ від _____ року

Завідувач кафедри:

докторка психологічних наук, професорка

Траверсе Тетяна Михайлівна

(підпис)

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МУЗИКИ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ | 7 |
| 1.1. Аналіз потенційного впливу музики на психоемоційну сферу особистості | 7 |
| 1.2. Вплив особистісних характеристик на музичні уподобання та сприймання музики | 16 |
| Висновки до Розділу 1 | 23 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ | 25 |
| 2.1. Загальна методологічна схема дослідження та опис вибірки | 25 |
| 2.2. Обґрунтування та опис методик дослідження | 28 |
| Висновки до Розділу 2 | 36 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МУЗИКИ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ | 38 |
| 3.1. Адаптація моделей STOMP та B-MMR | 39 |
| 3.2. Аналіз взаємозв'язку музики з емоційними станами особистості | 46 |
| 3.3. Практичні рекомендації для практичних психологів щодо використання музики для психоемоційної регуляції та особистісного розвитку клієнтів | 57 |
| Висновки до Розділу 3 | 60 |
| ВИСНОВКИ | 63 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 67 |
| ДОДАТКИ | 77 |

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження.

Музика є одним із найбільш універсальних і доступних культурних феноменів і часто розглядається як ефективний засіб емоційної та фізіологічної регуляції, розвитку особистості, психологічного благополуччя та резильєнтності, соціалізації та креативного самовираження.

Дослідженнями впливу музики на людину займалося чимало науковців, зокрема психологів. У метааналізі de Witte et al. (2019) проведена багаторівнева систематизація емпіричних даних впливу музики на зменшення стресових реакцій. Про зменшення стресових реакцій завдяки музиці писали і інші вчені (Linnemann, Strahler & Nater, 2016; Jiang, Rickson & Jiang, 2016; Zatorre, 2015). У роботах Sheppard & Broughton (2020) та Kleć et al. (2023) була зазначена важливість крос-дисциплінарного підходу у досягненні кращого впливу музики. Над темами зв'язку між впливом музики та рівнем психологічного благополуччя працювали Torp et al. (2015), Grossi & Compare (2012).

Проте, саме взаємозв'язок між індивідуальними музичними уподобаннями, емоційними станами та копінг-стратегіями в умовах тривалого стресу залишається недостатньо вивченим. Особливо актуальним є дослідження цих взаємозв'язків в українському контексті, де вплив соціальних та культурних змін, зумовлених зокрема війною, створює нові виклики для психологічного здоров'я населення. Глибше розуміння ролі музики у підтримці емоційної стійкості та регуляції емоцій дозволить розробити практичні рекомендації для покращення психологічного благополуччя через музичну терапію або індивідуальні практики.

Об'єкт дослідження – сприймання та взаємодія особистості з музикою.

Предмет дослідження – психологічні особливості взаємозв'язку музики з емоційними станами особистості.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості взаємозв'язку музики та емоційних станів особистості.

У взаємозв'язку з метою дослідження були поставлені наступні завдання:

- здійснити теоретичний аналіз наукових джерел для виявлення потенційних напрямків впливу музики на психоемоційний стан особистості;
- розробити методологічну схему дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку музики та емоційних станів особистості та дібрати відповідний методологічний інструментарій;
- проаналізувати особливості впливу музики на психологічне благополуччя особистості; виявити взаємозв'язок ролі музики в житті людини та її психологічними характеристиками; проаналізувати використання різних стилів музики в залежності від особистісних рис та ситуацій (емоційних потреб);
- надати практичні рекомендації для практичних психологів щодо використання музики для психоемоційної регуляції та особистісного розвитку клієнтів.

Методи дослідження:

- теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, класифікація, аналіз психологічної літератури з теми дослідження);
- емпіричні методи: авторська анкета MQ для дослідження залученості до музики та впливу повномасштабного вторгнення на сприйняття музики, опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10, опитувальник індексу загального психологічного благополуччя PGWBI, опитувальник опису копінг-стратегій у короткій формі CSI-SF, короткий тест музичних уподобань STOMP, коротка шкала впливу музики на емоційну регуляцію V-MMR;
- методи математично-статистичної обробки даних з подальшою їх якісною інтерпретацією: описові статистичні дані, кореляційний

аналіз за коефіцієнтом Спірмена, конфірматорний факторний аналіз (CFA), експлораторний факторний аналіз (EFA), коефіцієнти альфа Кронбаха та Шапіро-Уїлка, графічна презентація описових змінних та залежностей між ними. Аналіз проводився за допомогою програми Jamovi.

Характеристика вибірки дослідження. У дослідженні взяло участь 58 респондентів віком від 25 до 65+ років. Вибірка містить відповіді 47 жінок, 10 чоловіків, і однієї особи, що зазначила свою стать, як іншу. 74.1% респондентів знаходяться наразі в Україні, 25.9% перебувають за кордоном. 57 респондентів з 58 мають вищу освіту. Опитування проводилось онлайн серед спільнот психотерапевтів різних методів, студентів магістратури факультету психології КНУ ім.Т.Шевченка, музикантів-непрофесіоналів.

Гіпотези.

1. Існує взаємозв'язок між роллю музики в житті людини та:
 - психологічним благополуччям особистості;
 - стилями копінгових реакцій особистості;
 - психологічними стилями особистості;
 - емоційним станом особистості;
 - музичними уподобаннями.
2. Події з високим стресовим навантаженням мають значний вплив на роль музики в житті людини та її емоційного стану.

Теоретична значущість дипломної роботи. Виконана авторська адаптація (переклад українською мовою, обчислення базових показників валідності) Короткого тесту музичних уподобань STOMP та опитувальника впливу музики на емоційну регуляцію в скороченій формі B-MMR на українській вибірці. Проведене дослідження взаємозв'язків між роллю музики та психологічним благополуччям особистості, стилями копінг-стратегій, психологічними стилями особистості, емоційним станом та музичними уподобаннями на українській вибірці представлено в українській науковій літературі вперше, згідно з інформацією, доступною авторам.

Практичне значення отриманих результатів роботи. Розроблений опитувальник на 111 запитань може бути використаний в діагностиці та визначенні персональних стратегій дій для підвищення та/або управління рівнем психологічного благополуччя людини. Завдяки скороченим варіантам опитувальників і нескладній системі підрахунків його можна повністю або окремими частинами використовувати як під час індивідуальних консультацій, так і для розробки стабілізаційних тренінгових та програм та програм розвитку резильєнтності для дорослих, як цивільних, так і військових з використанням музичних інтервенцій.

Перекладені та первинно адаптовані Короткий тест музичних уподобань STOMP та Коротка шкала впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR після офіційної адаптації можуть бути використані практичними психологами, музичними психотерапевтами, викладачами музичних дисциплін для розробки комплексних програм стабілізації та розвитку резильєнтності, а також маркетологами та соціальними дослідниками для комплексних досліджень на перетині музичних, психологічних та соціальних дисциплін.

Надані практичні рекомендації щодо використання впливу музики на психоемоційний стан для практичних психологів та всіх зацікавлених темою.

Структура дипломної роботи. Дипломна робота складається зі змісту, вступу, 3 розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаної літератури (87 джерел), 5 додатків. Основний зміст викладений на 77 сторінках, також включені 14 таблиць, 7 рисунків та графіків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МУЗИКИ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз потенційного впливу музики на психоемоційну сферу особистості

Актуальні дані опитувань щодо стану психологічного благополуччя свідчать про те, що його рівень в Україні падає. За даними регулярних опитувань, що проводяться у діагностичній системі стану психічного здоров'я МАРТА, в період з вересня 2023 до червня 2024 року Індекс благополуччя знизився на 75%, у зв'язку з психосоціальною нестабільністю. Також зберігається високий рівень травматичного горя, станом на 1 червня 2024 виріс рівень важкої депресії (вимірювався за опитувальником Шкала депресії PHQ-9) порівняно із серпнем 2023 року на 20%, на 30% зріс середній рівень депресії за той же період. Хоча показник високого рівня самотності за Шкалою самотності і соціальної ізоляції зменшився на 35%, проте помірне відчуття самотності зросло на 40%. Чоловіки мають вищий рівень тривожності (60% проти 40% у жінок) і нижчий рівень психологічного благополуччя (40% проти 59.3% у жінок). Цікаво, що при цьому дещо зріс рівень резильєнтності – 7% (Міністерство у справах ветеранів України, 2024).

Ці дані показують часткову картину викликів, з якими зустрічаються громадяни України щодня, знаходячись в різних життєвих контекстах, ролях та ідентичностях в умовах війни. Це також є викликом для спеціалістів підтримуючих професій, практичних психологів, тренерів, психотерапевтів - як вирішувати питання балансування різних досвідів, пошуку ефективних та доступних інструментів для опрацювання стресових реакцій, роботи з депресивними та тривожними станами в таких об'ємах, комплексними посттравматичними стресовими розладами, емоційною регуляцією.

Дана кваліфікаційна робота досліджує роль музики у житті українців і спрямована на визначення взаємозв'язку між наступними аспектами:

- роллю музики;
- індивідуальними музичними уподобаннями;
- регуляцією емоційних станів за допомогою музики;
- копінг-стратегіями;
- особистісними характеристиками та
- рівнем психологічного благополуччя в умовах тривалого стресу на вибірці з українськими респондентами.

Дослідження дозволяє отримати глибше розуміння значення та можливості використання музичних активностей та інтервенцій у підтримці емоційної стійкості та психологічного благополуччя людей з певними особистісними стилями. Окремо досліджується вплив повномасштабного вторгнення, як події з високим рівнем стресу на зміну музичних звичок та ролі музики в цілому. Ці аспекти вибрані з практичною метою, для подальшого застосування результатів дослідження у розробці психологічних програм стабілізації, відновлення та розвитку резильєнтності. Також результати можуть бути актуальними для комплексних досліджень на перетині музичних, психологічних та соціальних дисциплін. Особливу актуальність дослідження вказаних зв'язків має в українському контексті, де соціальні та культурні зміни, зумовлені в тому числі війною, створюють нові виклики для психологічного здоров'я населення, знаходження способів саморегуляції і продуктивного життя.

Музика є одним із найбільш універсальних і доступних соціокультурних феноменів і часто розглядається як ефективний засіб емоційної та фізіологічної регуляції, психологічного благополуччя та резильєнтності, комунікації, креативного самовираження та, зрештою, спротиву (Clark, 2024). Вона здатна не лише відображати деякі аспекти колективної свідомості, а й слугувати інструментом соціальної інтеграції.

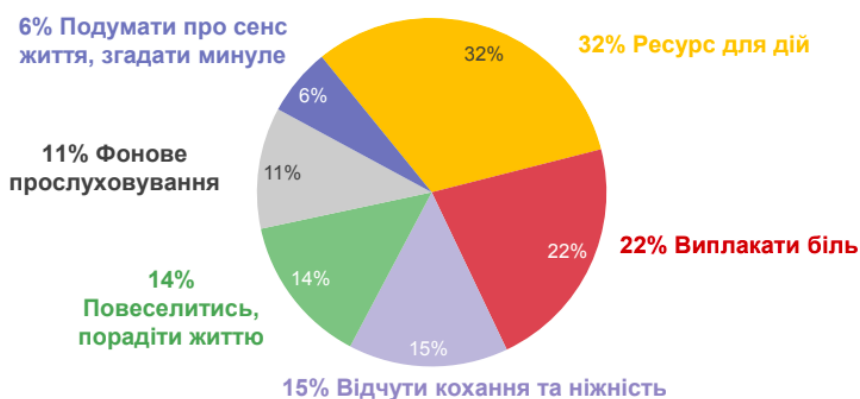
У дослідженні агентства Dive & Discovery Research (2023) про музичні вподобання українців з 857 респондентів 85% слухають музику щодня або майже кожен день і присвячують цьому в середньому 105 хвилин на день. На

рис.1.1 за діаграмою розподілу ролі, яку виконує музика в житті українського слухача, можна бачити, що лише 11% слухають музику на фоні. Інші ж 89% респондентів слухають музику активно і навіть використовують з певною метою. 73% респондентів мають вищу освіту, 54% становлять жінки, 46% чоловіки. Дуже схожа за показниками вибірка використана і в поточні роботи: 81,1% респондентів також мають активну позицію щодо музики, вищу освіту мають 98,3% опитуваних. Відмінністю є те, що опитувані поточної вибірки старші: найбільше осіб віком від 35 до 40 років, потім іде категорія 41-45 років, тоді як в дослідженні агенства найбільшою є категорія осіб віком 30-39 років, друга за величиною – 18-29 років.

Спонтанні відповіді у дослідженні агенства про роль музики зазначали, що 24% слухають для настрою (покращити або змінити), 18% для заспокоєння, розслаблення, 12% для того, щоб відволіктись або відкинути зайві думки, 6% аби втекти від реальності, 9% для бадьорості та натхнення. Оскільки до опитування залучали лише аудиторію слухачів музики, дані можна екстраполювати також на людей, що слухають музику активно.

Роль музики в житті українського слухача

DIVE AND
DISCOVERY



Кластерний аналіз методом K-Means

Рис.1.1. Роль музики для українців (з дослідження агенства Dive & Discovery Research (2023))

Після аналізу буде цікаво порівняти відповідність отриманих результатів з цим дослідженням.

Цікавість до теми музики як способу емоційної регуляції останнім часом зростає. В дослідженні Chong, Kim & Kim (2024) було вибрано 47 публікацій, серед яких з 2014 по 2016 роки та між 2017 та 2020 роками було опубліковано по 9 досліджень (19.1%) у кожному періоді. А в період з 2021 по 2024 роки було опубліковано 29 (61.8%) статей, що є значним збільшенням. Автори зазначають, що станом на першу половину 2024 року дослідницька активність в даній сфері є дуже високою.

Підвищення цікавості впливу музики на психологічне благополуччя стало особливо помітним у близькій до нас за часом глобальній кризовій ситуації пандемії COVID-19. Дослідження показали, що активне слухання музики сприяє емоційній стабільності навіть у періоди ізоляції (Hennessy Hennessy, Sachs, Kaplan & Habibi, 2021). У тій же роботі Hennessy et al. (2021) зазначено, що в ранні місяці пандемії 78% респондентів обирали музику для підвищення настрою та подолання тривожності.

Крім підвищення настрою, музика має широкий спектр інших функцій, зокрема емоційну, релаксаційну, соціальну, терапевтичну. Для об'єднання накопичених емпіричних даних щодо впливу музики на зменшення стресових реакцій команда дослідників у 2019 році (de Witte, Spruit, Verboon, van Hooren, Moonen & Stams, 2019) провела два багаторівневі мета-аналізи та систематичне ревью масиву досліджень, що включали 104 рандомізованих контрольованих дослідження та 9617 учасників, які оцінювали вплив музичних втручань як на фізіологічні, так і на психологічні результати, а також перевіряли потенційні модератори ефектів втручання. Метааналіз сконцентрований на короткотермінових рандомізованих контрольних дослідженнях, в основному без тривалого музичного впливу. З нього були виключені роботи, які досліджують зміни якості життя як результату музичного впливу, і таких, що вміщують дані про людей молодше 18 років та людей з деменцією.

Результати метааналізу підтвердили значний вплив на зниження стресу як у фізіологічних (d Коена загальний = 0,380; частота серцевих скорочень

$d=0,456$; артеріальний тиск $d=0,343$; рівень гормонів $d=0,349$), так і у психологічних ефектів (інструменти саморефлексії, які фокусувались на “стресі” або “стані тривожності”, $d=0.545$). В іншому дослідженні зазначалось музичні інтервенції допомагають зменшити тривожність (de Witte, Spruit, Verboon, van Hooren, Moonen & Stams, 2022), стимулюють позитивні емоції та сприяє збереженню когнітивної рівноваги. У висновках також зазначалось, що:

- вибір музики – самостійний чи зроблений іншими – не впливав на регуляцію стресу;
- слухання музики з іншими зменшувало стрес, ймовірно завдяки соціалізації, спільному руху та відчуттю прив’язаності (Linnemann, Strahler & Nater, 2016);
- музика сприймалась як приємне емоційне збудження, яке зменшувало ефект від стресу (Jiang, Rickson & Jiang, 2016; Zatorre, 2015);
- музичні інтервенції було б легко інтегрувати в повсякденне життя через їх низьку вартість і доступність, особливо у медичних і психологічних практиках, проте для цього варто зосередитись на дослідженні конкретних вимірюваних впливів конкретних характеристик. Цю тезу також підтверджують Sheppard & Broughton (2020), які до того ж наголошують на крос-дисциплінарному підході до вирішення питань охорони здоров’я за участі мистецьких практик.

Майбутнім дослідникам автори рекомендували сфокусуватись на вимірюванні впливу конкретних характеристик музики на стрес, таких як темп, стиль, використання живої чи записаної музики, способу вибору музики, частоті музичних сесій, а також проведення досліджень з наявністю паралельно фармакологічного лікування та інших, експериментальних, інтервенцій (йога, заняття з майндфулнесу).

В іншому дослідженні слухання заспокійливої музики, яку респонденти не обирали самі, мало сильніший вплив, ніж слухання стимулюючої музики, теж вибраної кимось іншим; різниці між обраною респондентами

заспокійливою та стимулюючою музикою не було (Jiang et al., 2016). У роботі Fraile, Gagnerain, Eustache, Groussard & Platel (2023) встановили, що музика, яку люди обирали самостійно, зменшувала рівень негативного настрою на 32% більше, ніж контрольні умови.

Суттєву роль музика також відіграє у обробці та профілактиці травматичного досвіду (Fraile et al., 2023). В своєму дослідженні вони зазначили, що велика кількість досліджень сфокусована на ролі музики у подоланні наслідків травми та зменшення інтенсивності симптомів ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), проте досліджень щодо профілактики настання ПТСР завдяки попередньому музичному досвіду на той момент Fraile et al. (2023) не знайшли. У своєму концептуальному аналізі вони зробили узагальнення щодо впливу музичного досвіду на два ключові механізми, що змінюються при ПТСР: регуляцію емоцій та когнітивний контроль. Була підтверджена гіпотеза щодо стимуляції цих двох механізмів музичним досвідом у дотравматичному періоді, яка може допомогти захистити від симптомів емоційної дерегуляції. Також автори розробили нову структуру для керівництва майбутніми дослідженнями, спрямованими на виділення та вивчення захисної ролі музичного досвіду щодо розвитку ПТСР у відповідь на травму.

Основним і дуже цікавим висновком з дослідження є те, що області мозку, які функціонально та анатомічно вражаються при ПТСР, та області, які активуються під час слухання музики та активного музикування, співпадають. Відповідно, стимулювання цих областей за допомогою музичного впливу у довготривалій перспективі допомагає уникнути розвитку симптомів ПТСР, зберегти кращий когнітивний контроль та емоційну регуляцію. Вже зараз музичні інтервенції використовують для військових в психотерапевтичному контексті для профілактики та контролю рецидивуючої агресивної та вибухової поведінки в комплексі з трудотерапією (Thomas & F Chichaya, 2023). Ці знання дають теоретичну основу для розробки програм та тренінгів резильєнтності на основі музичних впливів для військових, громадян, що

стикаються з постійною загрозою для життя, людей, професії яких мають високі рівні небезпеки та стресових навантажень.

В рамках поточної роботи нас також цікавив музичний досвід і його зв'язок із копінг-стратегіями. В практичній частині дослідження буде подано кореляційний аналіз зв'язку між копінговою поведінкою та залученістю особи до музичного досвіду. Це дасть можливість краще орієнтуватись у виборі цільових аудиторій для впливу з метою розвитку резильєнтності, а також вибору стратегій їх промоції.

Копінг-стратегії визначаються як поведінкові й когнітивні зусилля, спрямовані на подолання стресу (Lazarus & Folkman, 1984), а також для підтримки або відновлення благополуччя після стресу (Pascual-Leone & Bartres-Faz, 2021). Стратегії поділяються на адаптивні (проблемно-орієнтовані) та неадаптивні (емоційно-орієнтовані). Після впливу травматичної або стресової ситуації часто реалізуються дві поведінкові стратегії подолання: активна та пасивна або стратегія уникнення (Thompson, Fiorillo, Rothbaum, Ressler & Michopoulos, 2018). Активні копінг-стратегії спрямовані на зміну того, що безпосередньо стосується стресора, або того, як він сприймається. Пасивні або уникаючі копінг-стратегії передбачають дії та психічні процеси, які безпосередньо не стосуються стресора (наприклад, вживання алкоголю) (Thompson et al., 2018). У літературі зазначається, що копінг-стратегії залучення пов'язані з резильєнтністю, тоді як копінг-стратегії уникнення часто розглядаються як дезадаптивні і навіть впливають на настання симптомів ПТСР у подальшому (Thompson et al., 2018).

Для оцінки цих стратегій використовуються різні методики, зокрема в цьому дослідженні використаний опитувальник Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) (Addison, 2007). Опис методики міститься в Розділі 2 даної роботи.

Музика виступає важливим інструментом у контексті копінг-стратегій, забезпечуючи емоційну підтримку, відволікання та засоби рефлексії. У дослідженні, проведеному серед українців під час війни, було встановлено, що

музика є однією з найпопулярніших стратегій боротьби зі стресом, поряд із піклуванням про інших та фізичною активністю (Гозак та ін., 2023). Серед трьох блоків стратегій, що були закладені у опитувальнику «Behavioral Coping Strategies Assessment during War» (BORAS-W):

- особисте зростання і взаємодія із соціумом: хобі, культура і освіта (читання, вивчення мов, кіно, театр, музеї), музика, піклування (про рідних, друзів, домашніх улюбленців), волонтерство, спілкування, плани на майбутнє;
- фізичне і психічне благополуччя: спорт і фізичні вправи, прогулянки, йога, медитація, дихальні вправи, арт-терапія, спостереження за природою;
- тимчасове відволікання або самозаспокоєння: смачна їжа, відеоігри, фільми/серіали;

70% учасників назвали музику, піклування про когось і спілкування основними у протидії стресовим факторам. Вибірка становила 1801 анкет, 87,5% жінок віком $36,2 \pm 0,3$ років.

Симптоми стресу мають суттєвий вплив на відчуття благополуччя, як ми могли бачити зі статистичних даних на початку цього розділу. Психологічне благополуччя є комплексним і суб'єктивним поняттям, що охоплює такі складові (Grossi & Compare, 2012):

- емоційне благополуччя, що включає позитивні емоції, задоволеність життям та відчуття радості. Цей компонент є критично важливим для загального відчуття благополуччя;
- соціальна підтримка, яка сприяє відчуттю приналежності та безпеки;
- когнітивна складова: здатність до мислення, усвідомлення своїх цілей і цінностей;
- фізичне благополуччя, здоров'я тіла, яке впливає на психологічний стан;
- духовне благополуччя як відчуття сенсу життя та внутрішньої гармонії.

Також згідно з Всесвітньою Організацією здоров'я (WHO), благополуччя є ключовим аспектом здоров'я. Отже, активне залучення у

соціо-культурні мистецькі практики, до яких відноситься і музика, підтримує рівень відчуття благополуччя, а також опосередковано впливає на якість здоров'я та добробуту, як для окремих осіб, так і для груп (Sheppard & Broughton, 2020).

Тема взаємного впливу музики на благополуччя має місце в роботах різних науковців. Наприклад, Sheppard & Broughton (2020), згадані вище, звернулись до історичного екскурсу використання музики та танцювальних практик у різних культурах та наголошували в своїй роботі на салютогенності такого підходу. Також вони підкреслювали важливу роль крос-дисциплінарної співпраці для досягнення кращих результатів впливу. На думку дослідників, на момент публікації були пробіли у вибірках, які би досліджували вплив музики на людей середнього та старшого віку, а також дітей. Вибірка в поточній роботі якраз сфокусована на дорослих українцях середнього віку. Koelsch et al. (2016) у своєму дослідженні показали, що навіть короткотривале слухання музики (10–15 хвилин) сприяє зменшенню тривожності на 25%, що в свою чергу буде сприяти зростанню відчуття психологічного благополуччя.

Деякі емоційні реакції на музику є універсальними для різних культур, що підтверджує значення музики як засобу комунікації (Strauss et al., 2024), що якраз є частиною впливу на параметр соціальної підтримки у структурі психологічного благополуччя.

Для вимірювання рівня психологічного благополуччя в роботі був використаний Psychological General Well-Being Index (PGWBI), який дає змогу оцінити рівень благополуччя особистості в кількісних показниках (Dupuy, 1984; Grossi & Compare, 2012). Існують також інші інструменти, такі як Стабільність психічного здоров'я – зокрема, це коротка форма (стабільність психічного здоров'я, 2014), Індекс благополуччя ВОЗ (WHO-5 Well-being Index) (Topp, Ostergaard, Sondergaard & Bech, 2015). Методика PGWBI має шість ключових сфер: тривожність, депресія, самоконтроль, загальне самопочуття, позитивне самовідчуття і життєздатність, що

відповідають структурі складових психологічного благополуччя за Grossi & Compare (2012).

Також люди з високим рівнем психологічного благополуччя частіше обирали музику, яка підвищує настрій і стимулює позитивні емоції. Натомість ті, хто відчував психологічний дискомфорт, могли обирати музику, яка відображала їхній стан або навіть посилювала негативні почуття (Hennessy et al., 2021).

1.2. Вплив особистісних характеристик на музичні уподобання та сприймання музики

Крім психологічного благополуччя існує тісний зв'язок між тим, яку музику обирає людина для слухання, емоційним станом та особистісними характеристиками. Як стверджують Rentfrow, Goldberg & Levitin (2011), особистісні риси, такі як екстраверсія або відкритість до нового досвіду, впливають на вибір музичних жанрів і способи використання музики в повсякденному житті. Наприклад, екстраверти частіше обирають енергійні жанри, тоді як люди з високим рівнем відкритості до нового більше тяжіють до складних та експериментальних стилів музики. Дослідження Saarikallio (2012) підтверджує, що музика може слугувати інструментом емоційної регуляції залежно від індивідуальних особливостей: люди з високими показниками нейротизму частіше використовують музику для уникнення негативних емоцій, тоді як люди з вищим показником екстравертованості слухають музику для підвищення рівня енергії. Музика також служить інструментом самовираження для осіб із високою відкритістю до нового, а також існує зв'язок між музичними вподобаннями, рисами особистості та емоційною винагородою від слухання музики (Ansani, Mallia & Saarikallio, 2024).

Ця сукупність спостережень приводить нас до Моделі п'яти факторів особистості (Big Five), яка є однією з найбільш популярних у психології, щоб дослідити згадані вище зв'язки на українській вибірці. Модель включає

такі риси, як відкритість до нового досвіду, свідомість, екстраверсія, схильність до згоди/доброзичливість та нейротизм (емоційна нестабільність) (John et al., 2008). Опитувальник BFI-10, використаний в даному дослідженні, є скороченою версією великого опитувальника BFI дослідження характеристик особистості, і дозволяє зробити оцінку швидко і з достатнім рівнем надійності (Rammstedt & John, 2007; Serdiuk & Bazyma, 2021). Даною версією можна скористатись, коли характеристики особистості не є основною темою роботи, можна допустити дещо занижені метрики або коли потрібен дійсно швидкий результат для перевірки гіпотези (Gosling, Rentfrow & Swann, 2003).

Kleć, M., Wiczorkowska, A., Szklanny, K. et al. (2023) провели цікаве дослідження щодо вибору музики у додатку Music Master і дійшли висновку, що навіть меншої кількості шкал BFI (автори обрали лише 2 з 5) буде достатньо для високої оцінки рекомендацій користувачами, проте включення нижчих аспектів цього ж опитувальника робить рекомендації більш точними і персоналізованими. Вибір музики за такими показниками, як Інтелектуальна допитливість, Естетична чутливість та Відповідальність суттєво покращували користувацький досвід. Також автори зазначили відносно слабкі кореляції між особистісним стилем та вибором музики. Примітний факт, який рідко зустрінеш у дослідженнях – автори поділились даними самої вибірки. Це відкриває широкі можливості як для співпраці в науковій спільноті і вдосконалення об'єму знань, так і для використання таких даних в крос-дисциплінарних дослідженнях.

Зв'язок між характеристиками особистості, прослуховуванням музики та самопочуттям є складним і залежить від як стабільних, так і тимчасових рис особистості, а також емоційного стану. Систематичне ревью літератури на тему зв'язку між характеристиками особистості, слуханням музики та благополуччям, проведене Rossi, Oasi & Colombo (2024), охопило 115 статей та сумарну кількість респондентів 2,203 осіб, в основному студентів. Результати показали, що як стійкі, так і тимчасові/перехідні риси особистості

впливають на вплив музики на самопочуття. Також огляд підсвітив принцип емоційної конгруентності, за яким особи обирають музику, яка відповідає їх поточному емоційному стану. Саме цей аспект підтримує гіпотезу поточного дослідження про вплив повномасштабного вторгнення на роль музики, а точніше на бажання слухати музику загалом і використовувати її в ролі копінгового механізму зокрема.

Музика має дуже широку варіативність проявів, що створює складнощі у дослідженнях. Rentfrow & Gosling (2003) у своїй роботі вивчали індивідуальні відмінності музичних уподобань і їм вдалося знайти закономірності та виділити певні категорії музики. У серії з 6 досліджень вони розглядали переконання про музику, структуру, що лежить в основі музичних уподобань, і зв'язки між музичними уподобаннями та особистістю. Аналіз відповідей 3500 людей з різних географічних регіонів з використанням різних вибірок і аналітичних методів виявили 4 виміри музичних уподобань: рефлексивна та складна музика, інтенсивна та бунтарська музика, оптимістична та традиційна музика, енергійна та ритмічна музика. Переваги щодо цих музичних параметрів були пов'язані з широким спектром параметрів особистості (наприклад, відкритістю), самопоглядів (наприклад, політичною орієнтацією) та когнітивних здібностей (наприклад, вербальним IQ).

У Xavier (2024) знаходимо, що різні музичні жанри викликають різні емоційні відгуки, що підтверджує зв'язок між музичними вподобаннями та психологічними характеристиками. Деякі жанри можуть бути інструментом для емоційної регуляції, зокрема в контексті стресу або депресії, в той час як інші музичні стилі можуть активізувати негативні емоції, створюючи складні взаємозв'язки між музикою і емоційними переживаннями («Вплив музичного мистецтва на емоційний світ людини та суспільства», 2023). У дослідженні Vuoskoski та Tuomas (2011) вивчається, як музика викликає емоційні реакції, залежно від особистісних рис слухачів. Автори виявили, що люди з високою екстраверсією переживають інтенсивніші емоції від енергійної музики, а

відкриті до нових вражень особи – від більш складних жанрів, таких як класична музика або джаз. Ці результати підкреслюють важливість індивідуальних особливостей у сприйнятті музики та її впливі на емоційну регуляцію. Знання про такі залежності можуть допомогти в емоційній обробці та управлінні стресом.

У статті "Personality Computing With Naturalistic Music Listening Behavior: Comparing Audio and Lyrics Preferences" Sust et al. (2023) досліджує зв'язок між рисами особистості (Big Five) та перевагами у слуханні музики, враховуючи музичні властивості аудіо та тексту. Відкритість (Openness) корелює з уподобанням музики зі спокійним темпом, мінорним ладом і акустичним звучанням, а екстраверсія — з музикою в мажорному ладі та позитивною валентністю. Зміст текстів також пов'язаний із рисами особистості: наприклад, добросовісність (Conscientiousness) асоціюється з перевагою текстів із досягненнями, а емоційна стабільність — з позитивною емоційною лексикою. Використання в дослідженні потокових даних зі Spotify дозволило отримати більш точні моделі, які включали демографічні фактори, що також корелюють із рисами особистості.

Для знаходження зв'язків між стилями музики та використання їх впливу для емоційної регуляції в поточній роботі було використано 2 основні інструменти, які також були адаптовані українською мовою.

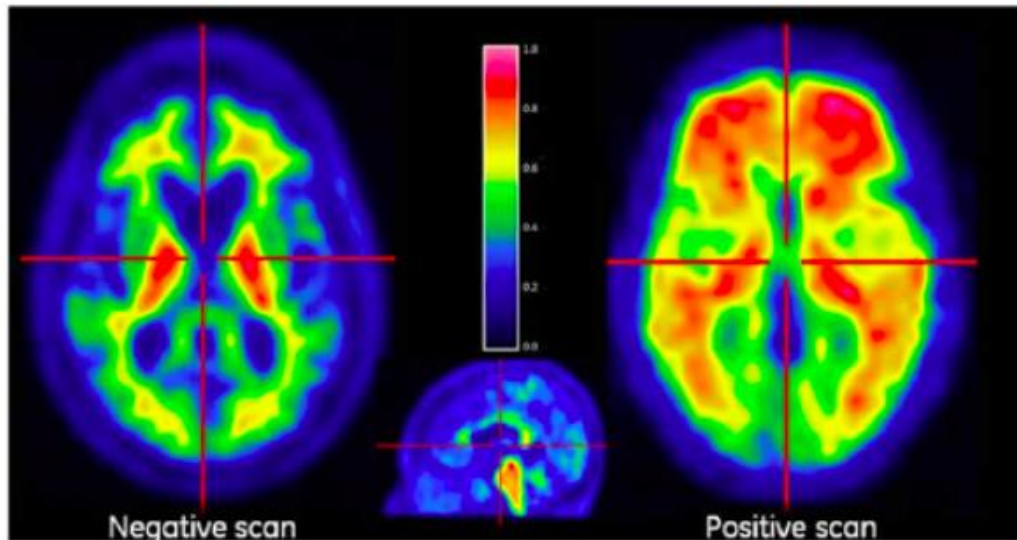
STOMP (Short Test of Music Preferences) дозволив досліджувати зв'язок між музичними уподобаннями і рисами особистості. Наприклад відомо, що екстраверти схильні обирати енергійні жанри, такі як поп чи хіп-хоп, тоді як люди з високим рівнем відкритості віддають перевагу складним жанрам, таким як джаз чи класика (Upadhyay et al., 2016).

Результати дослідження Minnie et al. (2021) на вибірці з 145 респондентів віку 19-26 років показали, що найбільш поширеними рисами особистості серед респондентів були приємність, сумлінність і відкритість, а найбільшу перевагу віддавали енергійно-ритмічній музиці (ER). Кореляційний аналіз показав, що існує суттєва кореляція між відкритістю та енергійно-ритмічною (ER)

музикою. З іншого боку, не було суттєвої кореляції між іншими рисами (сумлінність, екстраверсія, приємність і нейротизм) з параметрами музичних переваг, такими як інтенсивно-бунтарський (IR) і енергійно-ритмічний (ER).

B-MMR (Brief Music in Mood Regulation Scale) оцінює здатність музики допомагати в емоційній регуляції, зокрема у зменшенні тривожності, покращенні настрою чи підвищенні концентрації (Saarikallio, 2012). Дослідження показали, що люди з високими показниками нейротизму використовують музику для зниження тривожності, тоді як екстраверти використовують її для стимулювання активності (Rentfrow et al., 2011; Saarikallio, 2012). Використання цього інструменту дозволяє оцінити, як люди інтегрують музику в своє життя для регуляції емоцій, особливо в стресових умовах, що також дає змогу використання цих інструментів для перевірки гіпотез поточного дослідження.

Стиль музики тісно пов'язаний з емоційними процесами і нервовою діяльністю слухачів. До недавнього часу залишалось незрозумілим, як саме працює мозок, коли різностильова музика обробляється емоційно. Дослідження Liu et al. (2021) проаналізувало нейронну активацію, пов'язану з п'ятьма музичними стилями під час викликання певних емоцій. Двадцять немузикантів взяли участь у скануванні функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) та оцінили емоційні оцінки задоволення та збудження, викликані поп-музикою, роком, джазом, фолком та класичною музикою. Результати показали, що класична музика асоціювалася з найвищим рейтингом задоволення та дезактивацією мозолистого тіла, рок-музика була пов'язана з найвищим рейтингом збудження та дезактивацією поясної звивини, поп-музика активувала двосторонні додаткові моторні зони (SMA) і верхню скронеvu звивину (STG) з помірним задоволенням і збудженням. Це був перший експеримент fMRI, що дослідив зв'язок між музичним стилем і емоціями, він забезпечив нейронні кореляти різних музичних стилів під час пробудження емоцій (Liu et al, 2021). На рис. 1.2 наведений приклад дослідження такої активації.



Source: Nordic Life Science News (2015)

Figure 1: A Diagram of a Brain Before and After Listening to Music

Рис.1.2. Діаграма мозку до та після слухання музики (Fong, 2024).

Кілька досліджень за останні 40 років використовували електроенцефалографію (ЕЕГ) для розпізнавання моделей електричної активності мозку, пов'язаної з емоціями, викликаними різними подразниками. Valdés-Alemán, Téllez-Alanís, & Zamudio-Gurrola (2024) також використали цей метод. У дослідження включили як тональні ($n = 8$), так і атональні ($n = 8$) музичні стимули для спостереження за суб'єктивними та електрофізіологічними реакціями, пов'язаними з валентністю, збудженням, задоволенням і знайомством. Вибірка була невеликою і становила 25 дорослих мексиканців, які не займаються музикою (10 жінок, 15 чоловіків; $M = 37,8$ років, $SD = 15.1$).

Результати дослідження показали, що атональна музика сприймалась менш приємною та звичною в порівнянні з тональною музикою. Було виявлено, що слухання атональної музики активує праву півкулю мозку, що пов'язано з меншою оцінкою задоволення. Крім того, права лобна кора демонструвала більшу активність, що також корелювало зі зниженням рівня задоволення від прослуховування. З іншого боку, музика з радісним настроєм

активувала ліву лобну ділянку мозку, що пов'язано з більш позитивними емоціями та високим рівнем збудження.

Люди, які займаються музикою як хобі, демонструють покращені когнітивні функції, включаючи пам'ять, увагу та здатність до багатозадачності. Andrews et al. (2021) у своєму дослідженні виявили, що довічне заняття музикою пов'язане зі збереженням білої речовини в мозку, що сприяє підтримці когнітивного резерву. Це свідчить про захисний ефект музики проти когнітивного старіння. В дослідженні, про яке згадує Fong (2024), йдеться про дослідницьку групу з Іспанії, що провела аналіз впливу активної залученості до музичних практик на когнітивні здібності, в тому числі пам'ять, увагу, швидкість вирішення проблем дорослих віком 59+ років. Виявилось, що спілкування з музичними інструментами протягом усього життя пов'язане із захистом когнітивних функцій, особливо якщо навчання музиці почалося в ранньому віці. Для тих, хто почав музичну освіту в молодості, переваги зберігалися протягом усього життя, для тих, хто приєднався пізніше в житті, також отримали покращення, яке, втім, зникало при зупинці практики. Тож для тривалого ефекту необхідно було продовжувати заняття.

Крім когнітивних здібностей, заняття музикою, навіть на аматорському рівні, сприяє покращенню емоційного благополуччя через самовираження та зниження рівня стресу. Andrews et al. (2021) зазначають, що регулярна практика музики асоціюється з підвищенням рівня життєзадоволення та зменшенням проявів тривожності, особливо у вікових групах старше 40 років (також у Koehler, Warth, Ditzen, & Neubauer, 2023). Музичне хобі також сприяє соціальній інтеграції. Групові заняття музикою, такі як хоровий спів або участь у аматорських оркестрах, підвищують рівень соціальної підтримки та емоційної стабільності. Andrews et al. (2021) підкреслюють, що участь у музичних групах може слугувати важливим засобом боротьби з ізоляцією та соціальним стресом, що є частою темою для дорослих та старших людей.

Висновки до Розділу 1.

Музика як соціо-культурний і доступний феномен часто використовують для емоційної регуляції, зниження стресу, мотивації, самовираження чи вираження і обробки сильних почуттів – і відповідно підвищення рівня психологічного благополуччя. Існують різні взаємозалежності між особистісними характеристиками, копінг-стратегіями, рівнем психологічного благополуччя та музичним впливом. Роль музики для конкретної людини визначають її індивідуальні психологічні риси, стилі копінг-стратегій. В Розділі 1 наведені приклади таких впливів, обраних з масиву сучасних наукових досліджень.

Вибірка поточного дослідження має деяку схожість за складом з вибіркою дослідження музичних вподобань українців від агенства Dive & Discovery Research. Це дає змогу співставити результати між собою та зробити висновок про схожості, відмінності та їх можливі причини.

Існує великий обсяг психологічних досліджень, в яких функції музики зведені до балансування вже існуючої емоційної ситуації – буденної чи травматичної, проте на часі і в науковому сенсі, і в сенсі соціальному для України, проведення досліджень, які визначатимуть вплив конкретних музичних показників на емоційну регуляцію. Під час аналізу літератури дослідження з використанням сучасних методів (fMRI, ЕЕГ, рандомізовані контрольовані дослідження, в тому числі клінічні) на українських вибірках проводились, згідно з інформацією, відомою авторам.

Області мозку, які функціонально та анатомічно вражаються при ПТСР, та області, які активуються під час слухання музики та активного музикування, збігаються. Відповідно, стимулювання цих областей за допомогою музичного впливу у довготривалій перспективі допомагає уникнути розвитку симптомів ПТСР. Майбутні дослідження акустичних та естетичних властивостей музики на емоційну регуляцію саме в українському соціокультурному контексті можуть створити основу для ефективних програм психологічної резильєнтності та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Велика кількість досліджень в літературі запрошували студентів в ролі респондентів. Це зрозуміло, оскільки більша частина наукової роботи проводиться в університетському середовищі. Проте тоді лишаються поза увагою інші вікові групи і це впливає не лише на якість висновків та можливість їх екстраполяції, а в подальшому і на продукти, побудовані на основі таких даних: тренінги, воркшопи, освітні та клінічні програми. Дослідження і відповідно аналіз літератури по даній роботі сфокусовано саме на дорослих респондентах з метою по-перше підготувати відповідну теоретичну основу, по-друге закрити нерівномірність в дослідженнях і сфокусувати увагу на тій віковій групі, яка присутня у вибірці.

Ядро даних щодо властивостей музики сконцентровано навколо дослідження впливу різноманіття музичних традицій Заходу. Це створює певне упередження як в теоретичних моделях і методах (на прикладі STOMP), так і в результатах досліджень впливу музики на емоційну регуляцію. Це також створює простір для крос-культурних та міждисциплінарних досліджень в цій темі надалі.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Загальна методологічна схема дослідження та опис вибірки

У цій методологічній частині роботи описані основні висунуті гіпотези та передумови їх виникнення, етапи проведення і організації дослідження, процедура дослідження та основні характеристики вибірки респондентів, а також методологічні інструменти та мотивація їх вибору для досягнення мети цієї роботи.

Основні гіпотези, які цікавили дослідників на початку роботи з темою:

- чи існує зв'язок між психологічним благополуччям і роллю музики в житті людини?
- як події з великим стресовим навантаженням і загрозою для життя (наприклад, повномасштабне вторгнення) впливають на сприйняття музики?
- чи існує зв'язок між копінг-стратегіями, рівнем психологічного благополуччя, особистісним профілем та музичними уподобаннями?
- для людей з яким особистісним профілем музика є важливою частиною життя, і з якою метою вони її використовують?
- який зв'язок існує між превалюючими копінг-стратегіями, особистісним профілем та активною залученістю до музики?

Передумовами формування цих гіпотез стала зацікавленість авторів у темі взаємодії музики та стресу, а також реакції людей на музичні стимули, які варіюються від емоційного залучення до індиферентності. Виникали питання: чи впливає музика на психологічне благополуччя, чи її сприйняття залежить від особистісних рис і способів подолання складних життєвих ситуацій? Ці роздуми і стали основою для висунутих гіпотез, що відображають прагнення дослідити складні взаємозв'язки між музикою, емоціями та психологічними особливостями людини.

Дослідження проводилось в 3 етапи.

Перший етап, **підготовчо-аналітичний**, був присвячений визначенню напрямку і тематики дослідження, проведений аналіз літератури для розуміння загальної наукової картини щодо обраної теми. Також на цьому етапі були висунуті гіпотези і зроблений підбір методологічного інструментарію.

Другий етап став **практично-дослідницьким**, під час цього етапу було проведено роботу по створенню авторської анкети для виявлення ролі музики в житті респондентів, перекладу обраних музичних опитувальників, формування цілісної версії анкети для розповсюдження, організації та проведення опитування.

Третій етап був сфокусований на **обробці, аналізі та інтерпретації** отриманих результатів. На етапі обробки велась робота з “сирими” даними, адаптація музичних опитувальників на отриманій вибірці, пошук і відбір відповідних аналітичних методів, роботі з програмним забезпеченням. Також була доопрацьована теоретична частина роботи і зроблені узагальнюючі висновки по роботі у відповідності з метою, завданнями та висунутими гіпотезами дослідження.

Процедура дослідження. Респонденти мали змогу взяти участь у опитуванні, яке містило 111 запитань на 7 сторінках (соціально-демографічні дані, роль музики у житті та вплив вторгнення на музичні звички, особистісні характеристики, рівень психологічного благополуччя, копінг-стратегії, музичні уподобання, роль музики в емоційній регуляції). Кожна сторінка містила короткий мотиваційний опис і мету питань для підвищення прозорості і рівня довіри в респондентів. Заповнення опитувальника в середньому займало 15 хвилин.

Посилання на анкету розміщувалось у соціальних мережах та професійних групах авторів (спільноти психотерапевтів різних методів, спільнота студентів магістратури факультету психології КНУ ім.Т.Шевченка, спільнота музикантів-непрофесіоналів, для яких музика є одним з основних хобі).

Всі респонденти брали участь у дослідженні добровільно. Однією з умов участі була анонімність та конфіденційність отриманих відповідей та дозвіл на обробку даних в узагальненому вигляді в наукових цілях. Також, для тих учасників, які були зацікавлені в подальшій взаємодії, була можливість залишити свої контакти та отримати зворотній зв'язок для дослідників.

В якості компенсації зусиль частині респондентів була запропонована можливість отримати розшифрування балів по кожному окремому опитувальнику письмово на надану електронну адресу, кілька учасників виявили бажання скористатись цією можливістю.

Вибірка дослідження. У дослідженні взяло участь 58 респондентів різної статі, віку, з різною освітою та місцем проживання (див. табл.2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за соціально-демографічними категоріями

| Категорія | Варіанти | Кількість осіб | % від загальної кількості |
|--------------------|----------------------------|----------------|---------------------------|
| Вік | 25 - 34 роки | 4 | 6.9 % |
| | 35 - 40 років | 29 | 50.0 % |
| | 41 - 45 років | 12 | 20.7 % |
| | 46 - 55 років | 11 | 19.0 % |
| | 56 - 65 років | 1 | 1.7 % |
| | більше 65 років | 1 | 1.7 % |
| Стать | жінка | 47 | 81.0 % |
| | чоловік | 10 | 17.2% |
| | інша | 1 | 1.7% |
| Країна перебування | в Україні | 43 | 74.1% |
| | поза межами України | 15 | 25.9% |
| Рівень освіти | вища (бакалавр/спеціаліст) | 23 | 39.7% |
| | магістр/аспірант | 32 | 55.2% |
| | маю науковий ступінь | 2 | 3.4% |
| | середня | 1 | 1.7% |

Вік досліджуваних від 25 до 65+ років. Вибірка містить відповіді 47 жінок, 10 чоловіків, і однієї особи, що зазначила свою стать, як іншу. 74.1% респондентів знаходяться наразі в Україні, 25.9% перебувають за кордоном. 57 респондентів з 58 мають вищу освіту, за цим параметром можна вважати вибірку однорідною.

2.2. Обґрунтування та опис методик дослідження

Для проведення дослідження були використані *авторська анкета MQ* для дослідження залученості до музики та впливу повномасштабного вторгнення на сприйняття музики, опитувальник *п'яти факторів особистості BFI-10*, опитувальник *індексу загального психологічного благополуччя PGWBI*, опитувальник *опису копінг-стратегій у короткій формі CSI-SF*, *короткий тест музичних уподобань STOMP*, *коротка шкала впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR*. Вибір кожної методики був зумовлений наступними факторами: узгодженістю тематики опитувальника з основною структурою гіпотез, достатньою валідністю та наявністю досліджень на інших вибірках, наявністю офіційних адаптацій українською мовою, компактністю, глибиною опрацювання теми. Для пошуку відповідних опитувальників був проведений аналіз наявних наукових джерел.

Для 4-х з 6-и використаних опитувальників (BFI-10, CSI-SF, STOMP, B-MMR) обрані скорочені версії для збереження залученості, концентрації учасників та якості отриманих даних. Ці версії апробовані на англомовних вибірках, і є такими, що зберігають діагностичні властивості повноцінних стандартизованих опитувальників, на основі яких вони створені.

Авторська анкета MQ була розроблена для визначення соціально-демографічного контексту респондентів, таких як вік, стать, країна перебування (Україна/поза межами України, рівень освіти, а також з метою виокремити групи респондентів з різною роллю музики в їх житті. Анкета складається з 12 питань, 4 з них соціально-демографічні, 5 відповідають за роль музики в житті людини, і 3 за вплив повномасштабного вторгнення на

роль музики в житті людини (Додаток А). Питання анкети дають можливість контролю впливу зазначених змінних на кореляцію між іншими змінними.

Опитувальник *п'яти факторів особистості BFI-10* (Rammstedt & John, 2007; адаптація українською Serdiuk & Bazyma, 2021), або так звана “велика п'ятірка”, розроблений на основі оригінального опитувальника Big Five Inventory (BFI) (Benet-Martinez, John, 1998; John, Srivastava, 1999) для експрес-діагностики особистісних рис людей віком від 18 років. В скороченій версії збережена структура шкал оригінального опитувальника, проте зменшена кількість запитань від 44 до 10. BFI-10 показав високу надійність у великих крос-культурних дослідженнях.

П'ятифакторна модель містить 10 запитань, згрупованих за 5-ма шкалами, що є перевагою BFI-10 в порівнянні з 7-шкальними опитувальниками, або, наприклад, п'ятифакторним опитувальником ТІРІ (Gosling, Rentfrow & Swann, 2003; адаптація українською мовою Виноградов, 2015; Кліманська & Галецька, 2019), оскільки більша кількість шкал не має суттєвого впливу на деталізацію відповідей (Serdiuk & Bazyma, 2021). Ще одним фактором для вибору саме цієї моделі стала невелика кількість запитань, що дозволяє зберігати залученість і фокус учасників, якість наданих даних, а також зберегти діагностичні якості оригінального опитувальника.

За цією моделлю особистість людини включає в себе п'ять загальних і відносно незалежних рис:

1. Нейротизм (neuroticism, N) – чутливість особистості до стресу, запитання 4R та 9;
2. Екстраверсія (extraversion, E) – запитання 1R та 6;
3. Відкритість досвіду/креативність (openness to experience, O) – запитання 5 та 10;
4. Схильність до згоди/доброзичливість (agreeableness, A) – здатність прийти до згоди, запитання 2, 7R;
5. Свідомість (conscientiousness, C) – усвідомленість, запитання 3R, 8,

де R – реверсивне оцінювання в балах, що вже відображено у відповідях в табл.2.2.

Оцінювання відбувається окремо за кожною шкалою побудовою особистісного профілю, скорочена назва NEOAC, вираженість кожного фактора варіюється від 2 до 10 балів, кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта. Переклад питань та ключів до оцінювання подано в табл. 2.2 (Serdiuk & Vazyma, 2021).

Таблиця 2.2

**Опитувальник BFI-10 зі шкалами та оцінкою відповідей в балах
пошкально**

| | Про мене можна сказати, що я... | Шкала BFI-10 | Повністю не згоден / не згодна | Скоріше не згоден / не згодна | Важко відповісти | Скоріше згоден / згодна | Повністю згоден / згодна |
|----|---|--------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 | ...замкнений / замкнута | E | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | ...зазвичай довіряю іншим | A | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | ...дещо ледачий / ледача | C | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | ...добре справляюсь з напруженими ситуаціями | N | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | ...схильний / схильна до занять творчістю | O | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | ...без особливих зусиль знайомлюся і встановлюю контакти з людьми | E | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | ...легко помічаю недоліки інших людей | A | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | ...роблю свою роботу ретельно і до кінця | C | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | ...швидко починаю нервуватись | N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | ...можу придумати щось нове | O | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Діагностування психологічного благополуччя проводилось за допомогою опитувальника *Індексу загального психологічного благополуччя*

PGWBI (The Psychological General Well-Being Index) (Dupuy & Ware, 1984; Grossi & Compare, 2012; адаптація українською мовою Melnyk & Stadnik, 2023). Опитувальник пов'язаний з Опитувальником якості життя (Health Related Quality of Life – HRQoL) і дає змогу самостійно оцінити суб'єктивний рівень благополуччя.

Опитувальник містить 22 запитання, які досліджують 6 шкал (Додаток Б):

- тривожність (anxiety, ANX) - 5 питань;
- депресивний настрій (depressed mood, DEP) – 3 питання;
- позитивне самопочуття (positive well-being, PWB) – 4 питання;
- самоконтроль (self-control, SC) – 3 питання;
- загальний стан здоров'я (general health, GH) – 3 питання;
- життєвий тонус (vitality, VT) – 4 питання.

Кожна шкала містить від 3 до 5 питань, кожне з яких оцінюється за 6-бальною шкалою Лайкерта (від 0 до 5 балів). Запитання 1, 4, 6, 7, 9, 10, 14, 16, 19, 21, 22 мають реверсивне значення (Testa et al., 2016). Загальний бал визначається сумою всіх балів, максимальний теоретичний бал 110 відповідає “найкращому можливому рівню благополуччя” (Dupuy, 1990).

Інтерпретація балів індексу *PGWBI*:

- менше 55 балів – значний дистрес;
- 55-65 балів – помірний дистрес;
- 66-100 балів – відсутність дистресу або стан психологічного благополуччя.

Методику використовують для вимірювання позитивних та негативних емоцій, які впливають на загальне самопочуття, оцінки рівня тривоги, депресії, самоконтролю та позитивного самопочуття, вивчення впливу різних факторів, таких як соціальні, екологічні чи здоров'я, впливають на психологічне благополуччя. Також ця шкала використовується в клінічних дослідженнях для оцінки впливу терапевтичних втручань або зміни способу життя на психологічне благополуччя. Основні переваги методики – баланс між негативними та позитивними афективними станами, уникнення посилення на

фізичні симптоми емоційного стресу, вона добре інтегрується з іншими методиками оцінки психічної сфери, має широке крос-культурне використання і високий рівень валідності.

Вибір методики для дослідження копінг-стратегій особистості коливався між адаптованими українською мовою:

- Brief-COPE (Carver et al., 1997; адаптація українською мовою Yablonska, Vernyk & Haivoronskyi, 2023), розробленої на основі COPE (Carver et al., 1989);
- Шкалою для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки (Rodina, Dotsenko, Kernas, Pereviazko & Vornikova, 2022), розробленої на основі Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) (Folkman & Lazarus, 1980);
- Описом копінг-стратегій – коротка форма CSI-SF (Coping Strategies Inventory - Short Form) (Tobin et al., 1989; адаптація українською мовою Melnyk & Stadnik, 2023), створений на основі повної версії опитувальника Coping Strategies Inventory (CSI) (Amirkhan 1990).

Вибір був зроблений на користь CSI-SF і вирішальним фактором стала наявність у методики 3х субшкал, які дозволяють зробити висновки про копінгову поведінку на різних рівнях деталізації. Ця структура дозволяє більш гнучко співставляти результати з різними аспектами особистості, наприклад музичними уподобаннями, емоційною регуляцією, особливостями особистості і робити більш точні висновки щодо зв'язків між ними.

Основною метою 32-х питань опитувальника CSI-SF є визначення особливостей адаптивної та дезадаптивної копінг-поведінки особистості. Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою з 5 відповідей: “ніколи” (1 бал), “рідко” (2 бали), “іноді” (3 бали), “часто” (4 бали), “майже завжди” (5 балів).

Основна субшкала копінг-стратегій включає наступні категорії:

- вирішення проблем (Problem solving, PS) – 1,9,17,25 питання;

- когнітивна реструктуризація (Cognitive restructuring, CR) – 2,10,18,26 питання;
- вираження емоцій (Emotional engagement, EE) – 3,11,19,27 питання;
- соціальна підтримка (Social support, SS) – 4,12,20,28 питання;
- уникнення проблем (Problems avoidance, PA) – 5,13,21,29 питання;
- прийняття бажаного за дійсне (Wishful thinking, WT) – 6,14,22,30 питання;
- самокритика (Self-criticism, SC) – 7,15,23,31 питання;
- соціальний відхід (Social withdrawal, SW) – 8,16,24,32 питання.

Вторинна субшкала копінг-стратегій включає наступні категорії та обчислюється як сума двох підшкал першого порядку:

- проблемно-орієнтоване залучення (Problem-focused engagement, PFE) – PS, CR категорії;
- емоційно-орієнтоване залучення (Emotion-focused engagement, EFE) – EE, SS категорії;
- проблемно-орієнтоване відсторонення (Problem-focused distancing, PFD) – PA, WT категорії;
- емоційно-орієнтоване відсторонення (Emotional-focused distancing, EFD) – SC, SW категорії.

Третинна субшкала копінг-стратегій включає категорії першого рівня:

- залучення (Engagement, E) – PFE, EFE категорії;
- відсторонення (Distancing, D) – PFD, EFD категорії.

Обрахунок відбувається додаванням балів за шкалами першого порядку, другого порядку та третього порядку та отриманням середніх значень для оцінки.

Інтерпретація результатів для основної шкали:

- високий бал (16–20) – стратегія є домінуючою та активно використовується;
- середній бал (10–15) – рівень використання стратегії середній;

- низький бал (4–9) – стратегія використовується рідко або зовсім не застосовується.

Для вторинної та третинної шкал логіка інтерпретації зберігається – високі бали вказують на активне використання зазначених в категорії копінг-стратегій, тоді як низькі бали – на те, що ці копінг-стратегії не є пріоритетними і використовуються рідше. Також вторинна та третинна шкали дають більш узагальнену оцінку, тенденцію, що переважає. Інтерпретувати дані важливо в контексті самого дослідження.

Короткий тест музичних уподобань STOMP (Short Test Of Music Preferences) (Rentfrow & Gosling, 2003; адаптація українською мовою авторська) використаний для пошуку зв'язків між музичними вподобаннями і рештою категорій інших опитувальників (Додаток В).

Ця версія є скороченою і складається з 14 музичних стилів: альтернатива, блюз, класична/академічна музика, електроніка/танцювальна музика, фолк/етно, хеві-метал, реп/хіп-хоп, джаз, поп, релігійна музика/госпел/хорова, рок, соул/r&b/фанк і саундтреки до фільмів. Ставлення до кожного стилю оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта, де 1 бал – “дуже не подобається”, 7 балів – “дуже подобається”.

Тест містить в собі 4 категорії, за якими розподіляються музичні стилі.

Таблиця 2.3

Відповідність категорій, стилів музики та ключі до обчислення балів

| Категорія | Назви стилів | Номер в опитувальнику |
|---|---|-----------------------|
| Рефлексивні і складні (Reflective & Complex) | класична/академічна, блюз, фолк, джаз | 1, 2, 5, 10 |
| Інтенсивні та непокірні (Intense & Rebellious) | альтернатива, рок, важкий метал | 9, 11, 13 |
| Оптимістичні і традиційні (Upbeat & Conventional) | кантрі, релігійна/госпел/хорова, поп, саундтреки до фільмів | 3, 8, 12, 14 |
| Енергійні та ритмічні (Energetic & Rhythmic) | реп/хіп-хоп, соул/r&b/фанк/, електронна/танцювальна | 4, 6, 7 |

Бали за кожною категорією обраховуються сумуванням балів зазначених стилів. В табл. 2.3 наведений перелік узагальнених категорій, назв музичних стилів, співставних з кожною категорією та їх порядкових номерів в запропонованому опитувальнику.

Емоційний вплив музики оцінювався за допомогою *Короткої шкали впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR* (Music in Mood Regulation Brief scale) (Saarikallio, 2012; адаптація українською мовою авторська). Оригінальна версія опитувальника MMR (Saarikallio, 2008) складалась з 40 питань, які потім були редуковані зі збереженням шкал стратегій регуляції без втрати якості результатів.

Опитувальник складається з 21 питання, розділених на 7 стратегій регуляції по 3 твердження для кожної. Твердження оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта від «повністю не згоден/не згодна» (1 бал) до «повністю згоден/ згодна» (5 балів) (Додаток Г).

Стратегії регуляції:

- розвага (Entertainment): підтримання або посилення позитивного настрою - питання 1, 2, 3;
- відновлення (Revival): поживлення, розслаблення та отримання нових сил - питання 4, 5, 6;
- сильні відчуття (Strong Sensation): переживання сильних емоцій - питання 7, 8, 9;
- відволікання (Diversion): відволікання від роботи, стресу, небажаних думок і почуттів - питання 10, 11, 12;
- розрядка (Discharge): звільнення та вихід негативних емоцій за допомогою музики - питання 13, 14, 15;
- розумова робота (Mental Work): роздуми та переоцінка емоційного досвіду з музикою - питання 16, 17, 18;
- розрада (Solace): пошук особистих почуттів, які потрібно прийняти та зрозуміти, коли відчуваєш сум або стурбованість - питання 19, 20, 21.

Результат обчислюється за кожною шкалою окремо сумою отриманих балів і робиться висновок про переважаючі стратегії регуляції.

Висновки до Розділу 2.

У другому розділі описані основні гіпотези в рамках дослідження щодо взаємозв'язків між роллю музики в житті людини, рівнем психологічного благополуччя, копінг-стратегіями, особистісними характеристиками, а також окреслені передумови виникнення даних гіпотез.

Крім цього, зазначені 3 етапи проведення і організації дослідження – підготовчо-аналітичний, практично-дослідницький та етап обробки, аналізу та інтерпретації отриманих даних з детальними кроками на кожному етапі.

Також описана процедура дослідження, що включає в себе заповнення респондентами анкети, створеної у Google Forms і розміщеної у соціальних мережах та професійних групах авторів (спільноти психотерапевтів різних методів, спільнота студентів магістратури факультету психології КНУ ім.Т.Шевченка, спільнота музикантів, для яких музика є одним з основних хобі) на 7 сторінок із 111 питань.

Для дослідження використані *авторська анкета MQ* для дослідження залученості до музики та впливу повномасштабного вторгнення на сприйняття музики, опитувальник *п'яти факторів особистості BFI-10*, опитувальник *індексу загального психологічного благополуччя PGWBI*, опитувальник *опису копінг-стратегій у короткій формі CSI-SF*, *короткий тест музичних уподобань STOMP*, *коротка шкала впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR*. Розділ містить детальний опис даних інструментів, інструкції з їх використання та мотивація їх вибору для досягнення мети цієї роботи.

Також розділ містить опис вибірки респондентів, яка включає 58 осіб віком від 25 до 65+ років, з них 47 жінок, 10 чоловіків, і однієї особи, що

зазначила свою стать, як іншу. Розподіл за віком є нормальним, тобто основна частина вибірки - це люди віком від 35 до 55 років. Більша частина респондентів – 74.1% – знаходяться наразі в Україні, 57 з 58 осіб мають вищу освіту.

Запропонована методологічна схема таким чином дозволяє перевірити основні гіпотези дослідження та після аналізу результатів зробити висновки щодо психологічних особливостей впливу музики на емоційний стан, рівень психологічного благополуччя досліджуваних, а також виявити взаємозв'язок між копінг-стратегіями, особистісними характеристиками та роллю музики у житті особистості.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МУЗИКИ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ

В даному розділі роботи описані процеси пошуку та відбору відповідних статистичних методів для роботи над гіпотезами дослідження, обробки та детального аналізу даних за допомогою програми Jamovi. Також описаний процес адаптації музичних опитувальників STOMP та B-MMR на отриманій вибірці. Наприкінці розділу зроблені узагальнюючі висновки щодо отриманих результатів та підтвердження-спростування висунутих на початку роботи гіпотез.

Підготовка та статистична обробка зібраних даних проведена в програмі Jamovi, що є відкритою і безкоштовною для використання. Для процедури статистичної обробки масиву даних над ним була проведена підготовча робота, а саме були обчислені бали по шкалах окремих опитувальників: авторської анкети, П'ятифакторного опитувальника особистості BFI-10 (Big Five Inventory, скорочена форма), Індексу загального психологічного благополуччя PGWBI, Опису копінг-стратегій – коротка форма CSI-SF (Coping Strategies Inventory Short-Form), Короткого тесту музичних уподобань STOMP (Short test of music preferences), Короткої шкали впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR (Music in Mood Regulation Brief scale).

Для аналізу взаємозалежностей були використані описові статистичні дані, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, конфірматорний факторний аналіз (CFA), експлораторний факторний аналіз (EFA), коефіцієнти альфа Кронбаха та Шапіро-Уїлка, графічна презентація описових змінних та залежностей між ними.

Для опитувальників STOMP та B-MMR був зроблений переклад українською мовою, обчислений коефіцієнт альфа Кронбаха для підтвердження збереження узгодженості методик, а також проведені конфірматорний (CFA) та експлораторний (EFA) аналіз з метою підтвердити збереження структури методик.

3.1. Адаптація моделей STOMP та B-MMR

Коротка шкала впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR (Music in Mood Regulation Brief scale) (Saarikallio, 2012; адаптація українською мовою авторська) було перекладено українською мовою та проведено дослідження на українській вибірці. Коефіцієнт α Кронбаха становить 0.943, тобто внутрішня узгодженість збережена. Тип даних в Jamovi був заданий як Ordinal, оскільки оцінка проходила за 5-бальною шкалою Лайкерта. Розподіл даних по шкалам не є нормальним (табл.3.1).

Таблиця 3.1

Описові дані шкал опитувальника B-MMR

| | Розвага | Відновлення | Сильні відчуття | Відволікання | Розрядження | Розумова робота | Розрада |
|----------------------------|---------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|---------|
| Середнє значення | 11.3 | 10.1 | 11.9 | 9.12 | 7.71 | 9.36 | 10.1 |
| Медіана | 12.0 | 10.0 | 13.0 | 9.0 | 7.0 | 9.0 | 11.0 |
| Коефіцієнт Шапіро-Уїлка, W | 0.877 | 0.936 | 0.862 | 0.948 | 0.922 | 0.946 | 0.911 |
| Коефіцієнт Шапіро-Уїлка, p | <0.001 | 0.004 | <0.001 | 0.015 | 0.001 | 0.012 | <0.001 |

Для перевірки збереження структури опитувальника був проведений конфірматорний аналіз (CFA), який показав наступні результати:

- $\chi^2 = 261$: *Chi-Square Test*, *Критерій хі-квадрат* показує, чи є значуща різниця між теоретичними та емпіричними даними;
- d.f. = 168: *degrees of freedom*, кількість ступенів свободи, ;
- $p < 0,001$: рівень значущості, $p > 0,05$ говорить про те, що немає значних відхилень між даними та моделлю;
- RMSEA = 0,0978: *Root Mean Square Error of Approximation*, оцінює середню похибку апроксимації на параметр, RMSEA < 0,06 вказує на хорошу відповідність, RMSEA = 0,06–0,08 вказує на прийнятну відповідність;
- 90 % довірчий інтервал RMSEA = 0,0740–0,120: ;

- CFI = 0,899: *Comparative Fit Index*, порівнює модель з "нульовою" моделлю, де всі змінні некорельовані, CFI > 0,90 говорить про хорошу відповідність;
- TLI = 0,873: *Tucker-Lewis Index*, оцінює відповідність моделі, враховуючи її складність, TLI > 0,90 є прийнятним.

За цими показниками можна зробити висновок, що модель має слабку відповідність даним, і можливою причиною цього є недостатній об'єм вибірки. Перевіримо показники навантаження факторів (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Факторні навантаження B-MMR для CFA

| Фактор | Індикатор | Навантаження | SE | Z | p |
|-----------------|-----------|--------------|--------|------|--------|
| Розвага | B-MMR1 | 1.005 | 0.1384 | 7.26 | < .001 |
| | B-MMR2 | 1.215 | 0.1286 | 9.45 | < .001 |
| | B-MMR3 | 1.139 | 0.1604 | 7.10 | < .001 |
| Відновлення | B-MMR4 | 1.220 | 0.1579 | 7.73 | < .001 |
| | B-MMR5 | 0.907 | 0.1469 | 6.18 | < .001 |
| | B-MMR6 | 1.118 | 0.1673 | 6.68 | < .001 |
| Сильні відчуття | B-MMR7 | 0.634 | 0.0919 | 6.90 | < .001 |
| | B-MMR8 | 1.158 | 0.1261 | 9.19 | < .001 |
| | B-MMR9 | 1.034 | 0.1312 | 7.88 | < .001 |
| Відволікання | B-MMR10 | 1.214 | 0.1583 | 7.67 | < .001 |
| | B-MMR11 | 1.179 | 0.1553 | 7.60 | < .001 |
| | B-MMR12 | 0.958 | 0.1589 | 6.03 | < .001 |
| Розрядження | B-MMR13 | 1.182 | 0.1685 | 7.01 | < .001 |
| | B-MMR14 | 1.110 | 0.1597 | 6.95 | < .001 |
| | B-MMR15 | 1.216 | 0.1409 | 8.64 | < .001 |
| Розумова робота | B-MMR16 | 0.977 | 0.1540 | 6.34 | < .001 |
| | B-MMR17 | 1.187 | 0.1592 | 7.46 | < .001 |
| | B-MMR18 | 1.239 | 0.1546 | 8.02 | < .001 |
| Розрада | B-MMR19 | 1.288 | 0.1485 | 8.68 | < .001 |
| | B-MMR20 | 1.285 | 0.1495 | 8.59 | < .001 |
| | B-MMR21 | 1.079 | 0.1635 | 6.60 | < .001 |

Тут Навантаження (Estimate) – коефіцієнт кореляції змінної з відповідним фактором (чим більше значення, тим краща кореляція);

- SE (Standard Error, Стандартизована помилка) – оцінює точність навантаження (чим менше значення, тим точніша оцінка);
- Z (Z-value) – відношення Навантаження до SE (при $Z > 1,96$);
- p-value < 0.01 (при p-value < 0.05 навантаження є значущим).

Враховуючи показники табл.3.2, індикатори показують достатнє навантаження, тобто можна зробити висновок про збереження структури моделі на отриманих у вибірці даних.

Для того, щоб остаточно в цьому впевнитись, проведемо експлораторний аналіз (EFA). Вхідні параметри обчислення та використані методи, результати обчислень наведені у табл.3.3:

- Eigenvalues (величина дисперсії, пояснюваної фактором) > 1 ;
- навантаження змінних (factor loadings) $> 0,3$;
- тип обертання (rotation) – косокутний (Promax),
- метод максимальної правдоподібності (Maximum Likelihood) у згоді з авторським дослідженням(Saarikallio, 2008).

Таблиця 3.3

Факторні навантаження B-MMR для EFA

| Питання | Фактор | | | | Унікальність |
|---------|--------|-------|-------|---|--------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| B-MMR1 | | 0.784 | | | 0.3161 |
| B-MMR2 | | 0.875 | | | 0.1599 |
| B-MMR3 | | 0.744 | | | 0.3852 |
| B-MMR4 | | 0.739 | | | 0.3509 |
| B-MMR5 | | 0.450 | | | 0.6525 |
| B-MMR6 | | 0.367 | | | 0.4665 |
| B-MMR7 | | | 0.771 | | 0.3782 |
| B-MMR8 | | | 0.894 | | 0.1532 |
| B-MMR9 | | | 0.872 | | 0.1819 |

Продовження табл. 3.3

| | | | | | |
|---------|-------|--|--|-------|--------|
| B-MMR10 | 0.605 | | | | 0.5116 |
| B-MMR11 | 0.734 | | | | 0.4035 |
| B-MMR12 | 0.457 | | | | 0.6199 |
| B-MMR13 | | | | 0.751 | 0.4046 |
| B-MMR14 | | | | 0.708 | 0.3429 |
| B-MMR15 | | | | 1.033 | 0.0433 |
| B-MMR16 | 0.588 | | | | 0.4437 |
| B-MMR17 | 0.830 | | | | 0.3104 |
| B-MMR18 | 0.825 | | | | 0.2934 |
| B-MMR19 | 0.956 | | | | 0.1621 |
| B-MMR20 | 0.901 | | | | 0.2137 |
| B-MMR21 | 0.624 | | | | 0.4136 |

За даними табл. 3.3 можна спостерігати, що оригінальна 7-факторна структура моделі впізнавана, проте в даному аналізі змінні для 1-го і 2-го, а також 6-го та 7-го факторів оригінальної моделі об'єднані разом відповідно у 1й та 4й фактори, що може говорити про близькість тем питань.

Дійсно, темами 1-го і 2-го факторів оригінальної моделі є *розвага (Entertainment): підтримання або посилення позитивного настрою та відновлення (Revival): пожвавлення, розслаблення та отримання нових сил*. Тему можна узагальнити як використання музики для створення настрою. Цікаво, що факторне навантаження для питань 5 та 6 є меншим за інші, і обидва ці питання сфокусовані на слуханні музики як способу відновлення від втоми на відміну від попередніх питань, де фокус на створенні настрою і набутті енергії. Можливо, ці питання дійсно несуть інше сенсове навантаження порівняно з оригінальною моделлю, для цього варто було б в майбутньому провести процедуру прямого і зворотного перекладу і провести дослідження на більшій і різноманітнішій вибірці респондентів.

Темами 6-го та 7-го факторів оригінальної моделі в даній вибірці є *розумова робота (Mental Work): роздуми та переоцінка емоційного досвіду з*

музикою та розрада (Solace): пошук особистих почуттів, які потрібно прийняти та зрозуміти, коли відчуваєш сум або стурбованість, які об'єднані інтроспективною позицією. Факторне навантаження питань 16 і 21 дещо відрізняється від інших, гіпотетичною причиною цього може бути їх нейтральний емоційний відтінок, тоді як інші питання описують опрацювання важких досвідів та суму за допомогою музики.

Базуючись на зазначених спостереженнях, можна рекомендувати спростити модель до 4хфакторної, для кращої відповідності даним у цій вибірці. В цілому можна зробити висновок, що модель зберігає свою структуру і може використовуватись для аналізу, проте також потребує подальших уточнень перекладу і самої структури відповідно до сприйняття та обробки почуттів і використання музики українськими респондентами. Можливо, є сенс розглянути модифікацію моделі до 4х-факторної, видаливши або модифікувавши питання, що несуть менше факторне навантаження.

Короткий тест музичних уподобань STOMP (Short test of music preferences) (Rentfrow & Gosling, 2003; адаптація українською мовою авторська) було перекладено українською мовою та проведено дослідження на українській вибірці. Коефіцієнт α Кронбаха = 0.733, тобто внутрішня узгодженість збережена. Тип даних в Jamovi був заданий як Ordinal, оскільки оцінка проходила відповідей за 7-бальною шкалою Лайкерта. Розподіл даних по шкалам є нормальним, крім шкали Рефлексивні та складні (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Описові дані шкал опитувальника STOMP

| | Рефлексивні і складні | Інтенсивні та непокірні | Оптимістичні і традиційні | Енергійні та ритмічні |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Середнє значення | 20.2 | 12.8 | 17.9 | 12.3 |
| Медіана | 21.0 | 13.0 | 18.0 | 12.0 |
| Мінімум | 8 | 5 | 8 | 3 |
| Максимум | 27 | 19 | 27 | 20 |
| Коефіцієнт Шапіро-Уїлка, W | 0.915 | 0.966 | 0.984 | 0.968 |
| Коефіцієнт Шапіро-Уїлка, p | <0.001 | 0.107 | 0.631 | 0.131 |

В процесі перекладу було змінено декілька категорій для кращої культурної адаптації до вибірки, а також уточнення суті стилів (табл.3.5).

Таблиця 3.5

Скориговані назви стилів під час перекладу

| Було в оригіналі | Переклад | Було в оригіналі | Переклад |
|------------------|---------------------|-------------------------|-------------------------|
| Classical | Класична/Академічна | Religious | Релігійна/Госпел/Хорова |
| Folk | Фолк/Етно | Soundtracks/theme songs | Саундтреки до фільмів |
| Soul/funk | Соул/R&B/Фанк | | |

Автори опитувальника продовжують працювати над методикою і вже існує переглянута 5-факторна версія опитувальника STOMP-Revised (Rentfrow, Goldberg, & Levitin; 2011), яка містить 23 музичних стилі. Також в італійській адаптації B-MMR (Ansani, Mallia & Saarikallio, 2024) автори зазначають, що додали декілька стилів до 4-хфакторної версії STOMP (Інді, Треп та Реггетон), щоб відобразити актуальні зміни музичного ландшафту, який змінюється дуже динамічно. Тож в поточному дослідженні також були внесені деякі корективи, описані в табл. 3.5.

Для перевірки збереження структури опитувальника був проведений конфірматорний аналіз (CFA), який показав наступні результати: $\chi^2 = 167$, d.f. = 71, $p < 0,001$; RMSEA = 0,153, 90% довірчий інтервал 0,123–0,183; CFI = 0,562, TLI = 0,439. За цими показниками модель має слабку відповідність даним, і можливою причиною є недостатній об'єм вибірки. Розглянемо факторні навантаження (табл. 3.6).

Для фактора “Рефлексивні і складні” всі індикатори, крім STOMP-1 (0.289, $p = 0.134$) мають достатнє навантаження. Слабший зв'язок STOMP-1 можна пояснити змінами в перекладі, оскільки не всім може бути зрозуміле поняття “Академічна музика”. Можливо, варто використати “Contemporary music/Сучасна академічна музика” як окрему категорію.

Для фактора “Інтенсивні і непокірні” всі змінні мають значущі завантаження.

Для фактора “Оптимістичні і традиційні” 2 індикатори мають значущі навантаження, а 2 - доволі низькі: STOMP-12 (-0.348, $p = 0.131$) та STOMP-14 (0.157, $p = 0.519$). Вони відповідають за Поп-музику і Саундтреки до фільмів.

Таблиця 3.6

Факторні навантаження STOMP для CFA

| Фактор | Індикатор | Estimate | SE | Z | p |
|--|-----------|----------|-------|--------|--------|
| Рефлексивні і складні (Reflective & Complex) | STOMP-1 | 0.289 | 0.193 | 1.499 | 0.134 |
| | STOMP-2 | 1.139 | 0.189 | 6.015 | < .001 |
| | STOMP-5 | 0.676 | 0.214 | 3.161 | 0.002 |
| | STOMP-10 | 1.154 | 0.187 | 6.167 | < .001 |
| Інтенсивні та непокірні (Intense & Rebellious) | STOMP-9 | 0.529 | 0.226 | 2.335 | 0.020 |
| | STOMP-11 | 1.171 | 0.219 | 5.336 | < .001 |
| | STOMP-13 | 1.315 | 0.259 | 5.076 | < .001 |
| Оптимістичні і традиційні (Upbeat & Conventional) | STOMP-3 | 1.066 | 0.298 | 3.572 | < .001 |
| | STOMP-8 | 0.720 | 0.311 | 2.317 | 0.021 |
| | STOMP-12 | -0.348 | 0.231 | -1.510 | 0.131 |
| | STOMP-14 | 0.157 | 0.243 | 0.645 | 0.519 |
| Енергійні та ритмічні (Energetic & Rhythmic) | STOMP-4 | 1.033 | 0.240 | 4.312 | < .001 |
| | STOMP-6 | 1.122 | 0.236 | 4.745 | < .001 |
| | STOMP-7 | 0.976 | 0.220 | 4.441 | < .001 |

Щодо саундтреків – автори рекомендують не враховувати дані, якщо вони занадто відхиляються від моделі, оскільки цей стиль є дуже розмитим і може містити в собі широкий музичний спектр. Поп-музика має однакове значення в обох мовах, тому при перекладі не могло виникнути складнощів. В новій версії опитувальника STOMP-R вона винесена в одну категорію зі

стилями Кантрі та Релігійна музика, а сам фактор має назву “Безпретензійні”, тож видається, що це питання вже вирішене.

Для фактора “Енергійні та ритмічні” всі навантаження є значущими.

Можна зробити узагальнений висновок, що після перекладу структура опитувальника збережена, проте деякі категорії можуть бути уточнені в оновленій версії опитувальника. Це дозволяє використати даний опитувальник на отриманій вибірці.

3.2. Аналіз взаємозв’язку музики з емоційними станами особистості

До початку самої статистичної обробки масиву частина даних була переведена з текстових або категоріальних форматів в числові для можливості подальших обчислень, а також обраховані сумарні бали по шкалах окремих опитувальників: авторської анкети, П’ятифакторного опитувальника особистості BFI-10 (Big Five Inventory, скорочена форма), Індексу загального психологічного благополуччя PGWBI, Опису копінг-стратегій – коротка форма CSI-SF (Coping Strategies Inventory Short-Form), Короткого тесту музичних уподобань STOMP (Short test of music preferences), Короткої шкали впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR (Music in Mood Regulation Brief scale).

Частина даних – вік, стать, країна перебування, рівень освіти та роль музики (питання MQ1 авторської анкети) залишилися в форматі Nominal для використання як окремих змінних впливу далі в аналізі.

Для первинного знайомства з даними використовуємо описові статистичні методи: пошук середнього значення, медіани, стандартного відхилення, а також мінімального та максимального значення в межах кожного опитувальника. Для перевірки нормальності розподілу кожної з методик і в подальшому аналізі взаємозалежностей, використаний критерій узгодження Шапіро-Уїлка. Він підходить для вибірок невеликого розміру, аналогічних вибірці даного дослідження. Всі дані щодо перевірки на нормальність розподілу подано в табл. 3.7.

Таблиця описових статистичних даних та перевірки на нормальність розподілу по шкалам за критерієм Шапіро-Уїлка

| | MQ | PGWBI | CSI-SF (E) | CSI-SF (D) | BFI-10 (N) | BFI-10 (E) | BFI-10 (O) | BFI-10 (A) | BFI-10 (C) |
|------------------------------|-------|-------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
| Середнє значення | 17.64 | 60.3 | 54.6 | 45.8 | 6.55 | 6.86 | 7.52 | 7.19 | 7.02 |
| Медіана | 18.00 | 59.0 | 55.5 | 47.0 | 6.50 | 7.0 | 8.0 | 7.0 | 7.0 |
| Стандартне відхилення | 4.68 | 17.5 | 9.68 | 7.81 | 1.59 | 2.07 | 1.72 | 1.32 | 1.63 |
| Мінімум | 5 | 24 | 32 | 29 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| Максимум | 24 | 103 | 75 | 66 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Коефіцієнт Шапіро-Уїлка, W | 0.938 | 0.985 | 0.984 | 0.980 | 0.955 | 0.940 | 0.926 | 0.875 | 0.955 |
| Коефіцієнт Шапіро-Уїлка, p | 0.05 | 0.685 | 0.616 | 0.447 | 0.030 | 0.007 | 0.002 | <0.001 | <0.032 |
| Коефіцієнт α Кронбаха | 0.885 | 0.949 | | | 0.0369; 0.587 після реверсії питань 4, 7, 9 | | | | |

За табл. 3.7 бачимо, що лише PGWBI та CSI-SF (E) та CSI-SF (D) мають нормальний розподіл. Авторська анкета MQ має розподіл на межі значущості ($p=0,05$), розподіли по шкалах опитувальника BFI-10 всі мають різні типи розподілів. Враховуючи те, що опитувальники відрізняються за нормальністю розподілів, для уніфікованого підходу будемо використовувати критерій кореляції Спірмена під час пошуку кореляцій між змінними.

Опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10 (Big Five Inventory) (Rammstedt & John, 2007; адаптація українською Serdiuk & Vazuma, 2021). Обчислений коефіцієнт α Кронбаха на даній вибірці виявився дуже низьким ($\alpha=0.0369$), що можна пояснити чутливістю цього коефіцієнта до невеликого об'єму вибірки. Jamovi порекомендував зробити реверсію значень для 4, 7 та 9 запитань, і дійсно, після цього α Кронбаха стало 0,587, що є достатнім для продовження подальших обчислень. Розподіл шкал BFI-10 не є нормальним.

В авторській анкеті MQ (*Music Questionnaire*) питання розділені на 2 частини. Перша частина стосується ролі музики в житті і містить суму питань 1, 2, 3, 4, 5 анкети, оцінених за 5-бальною шкалою Лайкерта. Коефіцієнт α Кронбаха для цієї частини анкети становить 0.885. Друга частина містить дані про вплив повномасштабного вторгнення на сприйняття музики і містить суми частин питань 6, 7 анкети, оцінених за такою ж шкалою (Додаток А). Розглянемо кореляції, які виникають всередині самої анкети.

Розрахунок ролі музики в житті респондентів показує, що музика грає суттєву роль в більше, ніж половини учасників, медіана становить 18 балів з максимальних 25 (рис.3.1).

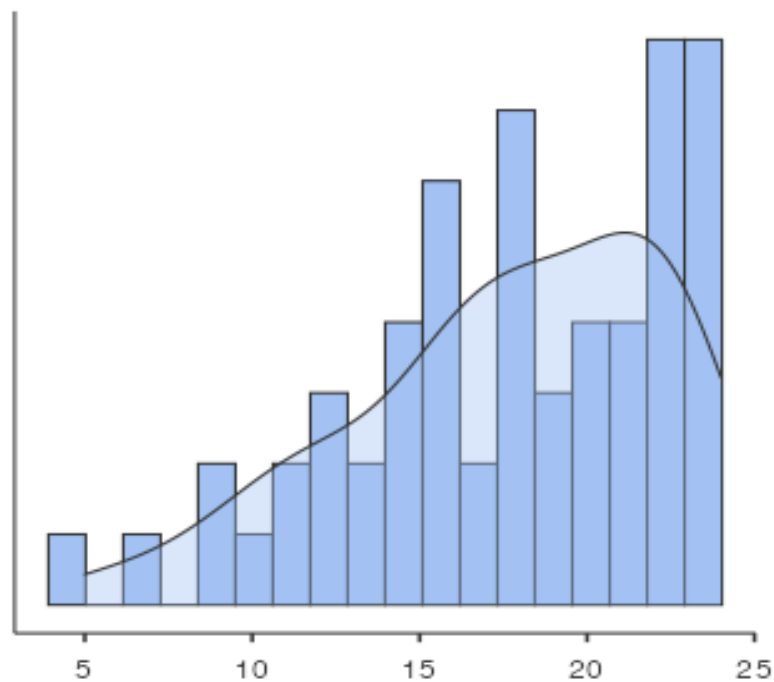


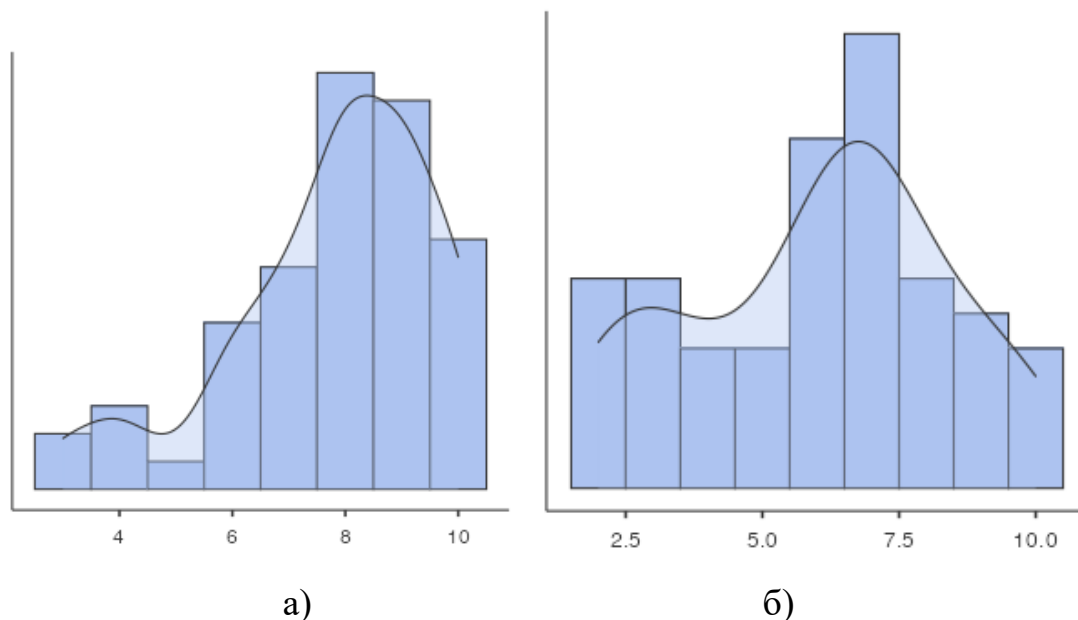
Рис. 3.1. Графік розподілу ролі музики в житті респондентів

Це корелює також з відповідями на 1-е питання анкети MQ “Яка назва найкраще вас описує?” (табл.3.8): сума трьох найбільших категорій становить 81.1% респондентів, які активно залучаються до музики. Таким чином вибірка достатньо тісно взаємодіє з музикою (слухає, має як хоббі або професійне заняття) та відзначає її вагоме значення у своєму житті.

**Таблиця розподілу відповідей на питання MQ1 анкети
“Яка назва найкраще вас описує?”**

| Варіанти відповідей | Кількість осіб | % від загальної кількості | Кумулятивний % |
|-----------------------------------|----------------|---------------------------|----------------|
| далекий/-ка від музики/не слухаю | 2 | 3.4 % | 3.4 % |
| музика - одне з моїх хобі | 14 | 24.1% | 27.6 % |
| не музикант/-ка, але люблю музику | 30 | 51.7 % | 79.3 % |
| професійний/-а музикант/-ка | 3 | 5.2 % | 84.5 % |
| слухаю, якщо музика є на фоні | 9 | 15.5 % | 100 % |

Одна з гіпотез дослідження полягала у тому, що ситуація сильного стресу і підвищеної загрози для життя (у нашому випадку повномасштабне вторгнення) вплинула на роль музики у житті респондентів. На графіках (рис.3.2) можна спостерігати візуально, що саме під час стресової ситуації роль музики суттєво знизилась для більшості респондентів, за розрахунками медіанне значення впало з 8 до 6, але станом на листопад 2024 року знову повернулось у значення 8. Також цікаво, що максимальне значення залишалось стабільним (max=10, за розрахунками).



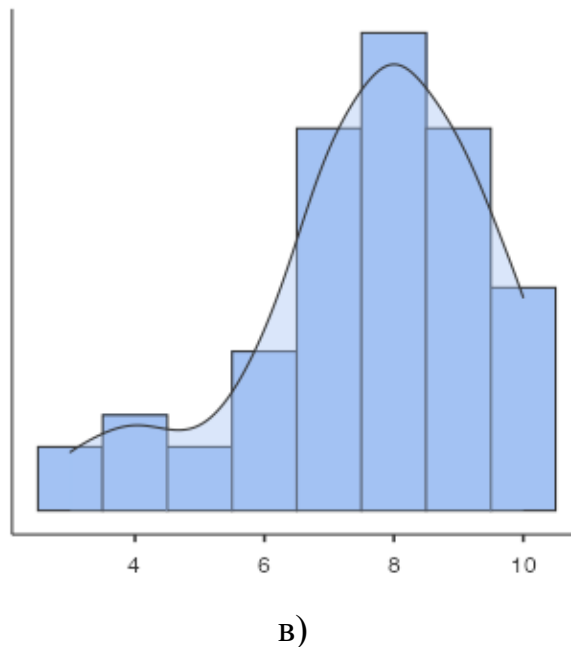


Рис. 3.2. Графіки розподілу порівняння впливу повномасштабного вторгнення на залучення музики в життя респондентів: а) до вторгнення; б) під час вторгнення; в) на момент проведення дослідження (жовтень-листопад 2024 року).

Порівняльна статистика щодо місцезнаходження респондентів показала цікаві результати. Медіани груп респондентів, які знаходяться в Україні та поза межами країни різняться: для респондентів з України роль музики нижча (медіана=18), ніж для респондентів з-поза меж держави (медіана=21).

Індекс загального психологічного благополуччя PGWBI (The Psychological General Well-Being Index) (Dupuy, 1984; адаптація українською мовою Melnyk & Stadnik, 2023). Під час використання адаптованої версії були виправлені деякі неточності перекладу, при цьому коефіцієнт α Кронбаха на даній вибірці становить 0.949. Для аналізу кореляцій був обчислений загальний коефіцієнт благополуччя PGWBI, який є сумою балів з урахуванням, що питання 1, 4, 6, 7, 9, 10, 14, 16, 19, 21 мають реверсивне значення. Коефіцієнт Шапіро-Уїлка $W=0,985$, $p=0,685$, отже розподіл є нормальним.

Кореляційний аналіз за Спірменом залежності між *роллю музики MQ* та *рівнем психологічного благополуччя PGWBI* показав, що статистично суттєвого зв'язку між цими величинами на даній вибірці не спостерігається. Для перевірки нормальності розподілу використали коефіцієнт Шапіро-Уїлка для шкали ролі музики ($W=0,938$, $p=0,05$, на межі статистичної значущості). Шкали мають різні типи розподілу, тож для аналізу кореляції використовуємо коефіцієнт Спірмена: $\rho=0,033$, $df=56$, $p=0,804$.

Опис копінг-стратегій у короткій формі CSI-SF (Coping Strategies Inventory - Short Form) (Tobin et al., 1989; адаптація українською мовою Melnyk & Stadnik, 2023). У табл.3.9 нижче наведені описові статистичні дані по шкалам, а також кореляції за Спірменом з роллю музики MQ.

Таблиця 3.9

**Описові статистичні показники для основних шкал
опитувальника CSI-SF та кореляція з роллю музики за Спірменом**

| | Вирішення проблем PS | Когніт. реструктуризація CR | Виразження емоцій EE | Соц. підтримка SS | Уникання проблем PA | Бажане за дійсне WT | Самокритика SC | Соц. уникання SW |
|--|----------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|---------------------|----------------|------------------|
| Середнє значення | 14.1 | 14.0 | 13.7 | 12.8 | 10.3 | 11.9 | 12.8 | 10.8 |
| Медіана | 14.0 | 14.0 | 14.0 | 13.0 | 10.0 | 12.0 | 13.0 | 10.5 |
| Стандартне відхилення | 2.58 | 2.42 | 3.07 | 3.83 | 3.02 | 2.51 | 2.62 | 3.32 |
| Мінімум | 6 | 8 | 6 | 5 | 4 | 8 | 6 | 5 |
| Максимум | 19 | 20 | 20 | 20 | 18 | 17 | 19 | 19 |
| Коефіцієнт Шапіро-Уїлка, W | 0.964 | 0.972 | 0.983 | 0.960 | 0.981 | 0.948 | 0.978 | 0.963 |
| Коефіцієнт Шапіро-Уїлка, p | 0.087 | 0.200 | 0.609 | 0.051 | 0.495 | 0.014 | 0.378 | 0.078 |
| Коефіцієнт α Кронбаха | 0.517 | 0.614 | 0.769 | 0.873 | 0.800 | 0.521 | 0.671 | 0.827 |
| Кореляція з роллю музики MQ, ρ Спірмена | -0.081 | 0.067 | 0.183 | 0.225 | -0.174 | 0.154 | 0.009 | -0.141 |
| Кореляція з роллю музики MQ, ρ | 0.545 | 0.617 | 0.168 | 0.090 | 0.192 | 0.247 | 0.944 | 0.293 |

Аналізуючи дані табл.3.9 можна зазначити, що не можна говорити про статистично суттєву кореляцію. Проте все ще можна спостерігати незначні закономірності. Існує негативна кореляція між роллю музики та Вирішенням проблем (PS), Униканням проблем (PA) та Соціальним униканням (SW). Тобто чим більшою є роль музики, тим менше респонденти використовували копінги уникання. Найбільше роль музики прямо корелює з Соціальною підтримкою (SS) ($\rho=0.225$), це можна також бачити на графіку кореляцій нижче (рис.3.3, а). Також є прямі кореляції ролі музики з Вираженням емоцій (EE) та Прийняттям бажаного за дійсне (WT).

Якщо оцінювати третинні шкали Залучення (E) та Дистанціювання (D), то так само недостатньо статистично суттєва, проте все ще існуюча пряма кореляція між Залученням та роллю музики, і зворотня між Дистанціюванням та роллю музики (рис.3.3, б).

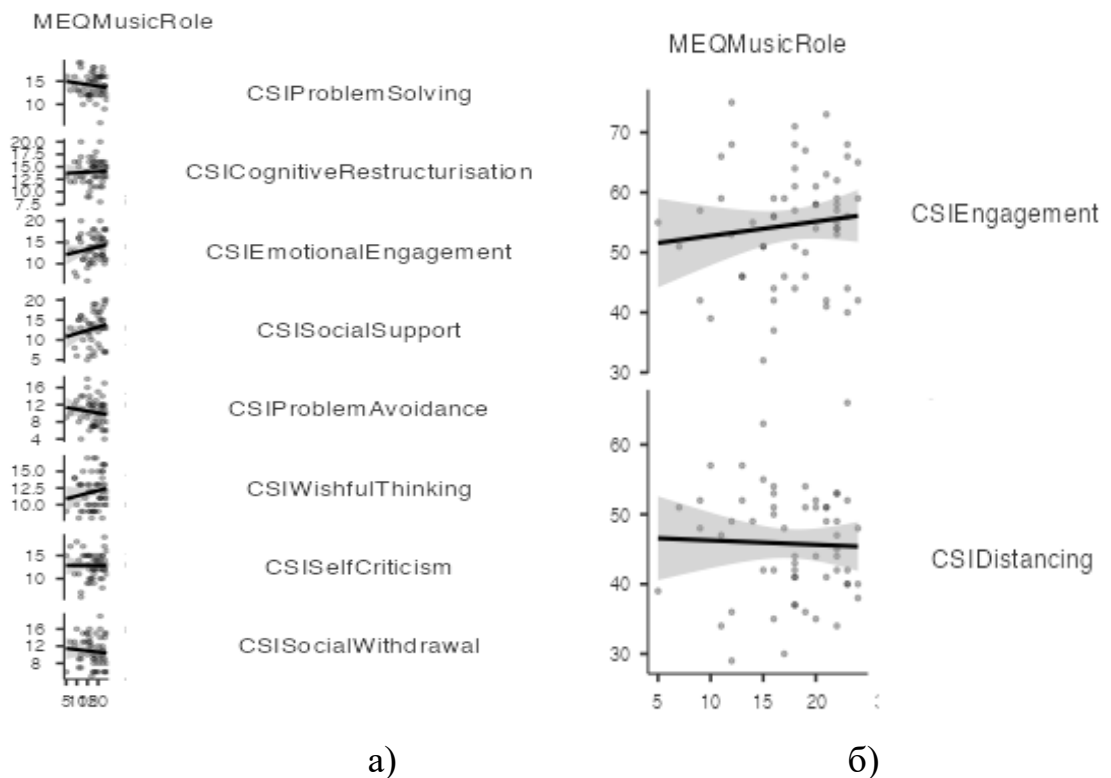
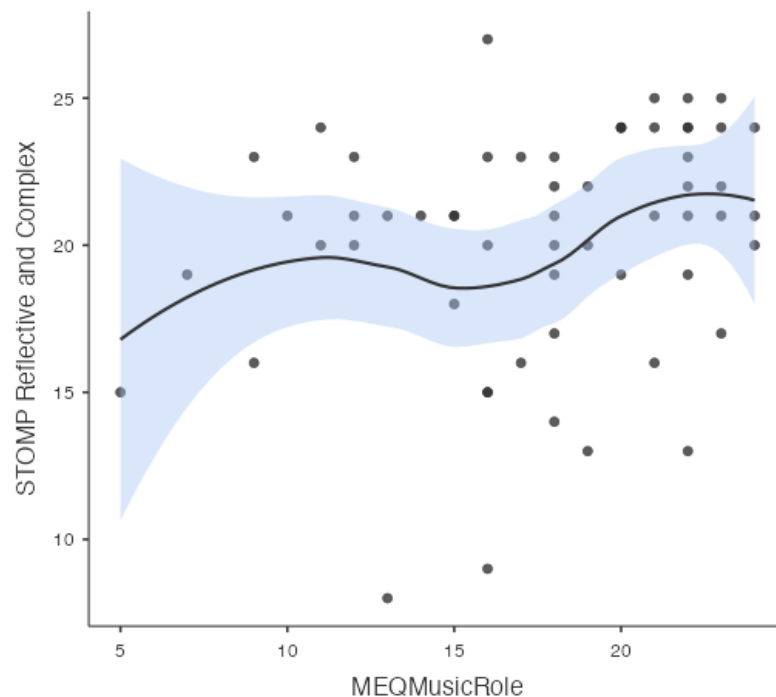


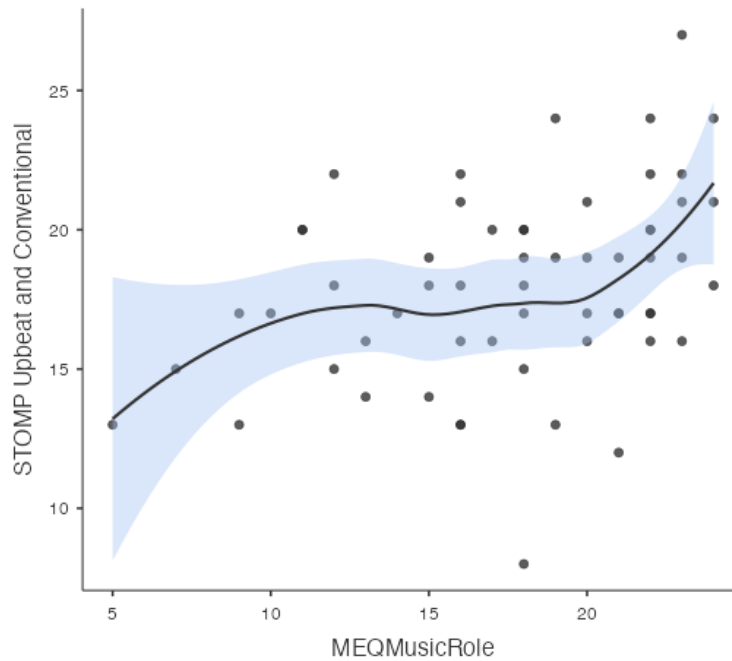
Рис. 3.3. Кореляція між роллю музики та копінг-стратегіями: а) між основними шкалами; б) між третинними шкалами Залучення (E) та Дистанціювання (D).

На цьому етапі можна зробити висновок, що люди, які більше слухають і залучаються до музики, також частіше використовують копінгіві стратегії взаємодії та більш проактивні, і також менш дистанційовані, ніж респонденти з нижчою роллю музики

Яку музику найбільше слухають респонденти? Розподіл за медіанами опитувальника STOMP свідчить про те, що респонденти надають перевагу рефлексивній та складній музиці (медіана=21.0), на другому місці оптимістична та традиційна музика (медіана=18.0), далі з великим відривом іде інтенсивна та непокірна (медіана=13.0), і зрештою енергійна та ритмічна на останньому місці (медіана=12.0). Також результати двох переважаючих шкал мають пряму кореляцію з роллю музики (рефлексивна та складна музика: $\rho=0,287$, $p=0,029$; оптимістична та традиційна музика: $\rho=0,373$, $p=0,004$). Характер цих зв'язків можна спостерігати на графіках (рис.3.4, а, б). Для двох інших шкал існує позитивна залежність, але назвати суттєвою за параметрами її не можна.



a)



б)

Рис. 3.4. Графіки кореляцій між роллю музики та:
 а) Рефлексивною і складною музикою; б) Оптимістичною та
 традиційною музикою.

Які стилі музики обирали респонденти для балансування власного емоційного стану? Кореляційний аналіз за коефіцієнтами Спірмана (табл.3.10) для опитувальників STOMP та B-MMR показав, що найбільш суттєві кореляції існують між:

- “Інтенсивними та непокірними” стилями музики, такі як альтернатива, рок, важкий метал, та емоційним розрядженням і виходом негативних емоцій за допомогою музики;
- сильні відчуття статистично значимо корелюють з більшістю музичних стилів. Найбільша кореляція тут присутня з “Інтенсивними та непокірними” стилями музики, за ними майже ідентичні за показниками “Оптимістичні і традиційні” та “Рефлексивні та складні”. Несподівано “Енергійні та ритмічні” стилі, такі як реп/хіп-хоп, соул/r&b/фанк/, електронна/танцювальна музика не корелюють із сильними почуттями;

- “Рефлексивні і складні” стилі, такі як класична/академічна музика, блюз, фолк, джаз корелюють із сильними емоціями та почуттями, розрадою та рефлексивним підходом до опрацювання емоційних реакцій;
- цікаво, що “Енергійні та ритмічні” стилі не мають суттєвої кореляції з жодною категорією. Можливо, це є особливістю саме цієї вибірки, цікаво було б дослідити таку кореляцію для інших соціально-демографічних показників;
- також цікаво, що ні розвага, ні відволікання не мають суттєвої кореляції з жодним зі стилей, хоча в популярній культурі зазвичай саме ці характеристики згадуються в контексті емоційної регуляції. Це теж може бути особливістю даної вибірки.

Таблиця 3.10

Кореляційна матриця між В-MMR та STOMP за Спірманом

| | Розвага | Відновлення | Сильні відчуття | Відволікання | Розрядження | Розумова робота | Розрада |
|--|---------|---------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|
| Рефлексивні і складні | 0.199 | 0.057 | 0.346** | 0.223 | 0.209 | 0.263* | 0.307* |
| Інтенсивні та непокірні | 0.060 | 0.288* | 0.404** | 0.092 | 0.355** | 0.182 | 0.054 |
| Оптимістичні і традиційні | 0.090 | 0.194 | 0.350** | 0.209 | 0.109 | 0.139 | 0.065 |
| Енергійні та ритмічні | 0.153 | 0.102 | 0.236 | 0.118 | 0.223 | 0.234 | 0.102 |
| <i>Примітка. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$</i> | | | | | | | |

Для людей з яким особистісним профілем музика є важливою частиною життя? Щоб відповісти на це питання, був виконаний кореляційний аналіз за Спірманом, який виявив, що статистично значима пряма кореляція існує лише між роллю музики та Схильністю до згоди для респондентів даної вибірки

(табл.3.11). На другому місці по значимості Відкритість новому досвіду та Екстраверсія. Зі шкалами Нейротизм та Усвідомленість існує дуже незначна зворотня кореляція. Тобто можна припустити, що люди з профілем nEOAc матимуть більшу залученість до музики.

Таблиця 3.11

Кореляційна матриця між BFI-10 та MQ за Спірманом

| | BFI-10 (N) | BFI-10 (E) | BFI-10 (O) | BFI-10 (A) | BFI-10 (C) |
|----------------|------------|------------|------------|----------------|------------|
| Роль музики MQ | -0.093 | 0.118 | 0.230 | 0.365** | -0.157 |

Для аналізу ролі музики та використання її як способу емоційної регуляції респондентів було розділено на 2 групи по медіані (медіана=18) за сумою балів для питань 1-5 авторської анкети MQ: група 1 – люди, що часто взаємодіють з музикою і вона грає велику роль в їх житті (18-24 бали), група 2 – люди, для яких роль музики менш суттєва (5-18 балів). Порівняльні графіки (Додаток Д) показують, що група 1 частіше використовує музику у всіх стратегіях емоційної регуляції, ніж група 2.

Цікаво, що графік для стратегії розради показав 2 протилежні піки у групі 1. Виникла гіпотеза, що частина групи 1 насправді належить групі 2, де роль музики не є такою суттєвою. Це означає, що розподіл по медіані може бути некоректним і знаходиться нижче. Експериментально було знайдене значення, при якому графік для стратегії розради мав чітку диференціацію, це 12 балів. Тоді між групами з'явилась чітка візуальна диференціація використання стратегій емоційної регуляції (рис.3.5). Група 1 більше використовувала музику для розваги, відновлення, переживання сильних емоцій, відволікання, ментальної роботи та розради, менше для розрядки. Тоді як група 2 частково використовувала музику для переживання сильних емоцій та розрядки, рідше для розваги, відновлення, відволікання та розумової

роботи; інші категорії майже не використовувались. Також група 1 мала більш рівномірний рівень психологічного благополуччя, тоді як група 2 мала пікові значення з тенденцією до низького рівня. Через розмір вибірки ці піки могли означати відповіді 1-2 респондентів, тому говорити про тенденцію тут не можна.

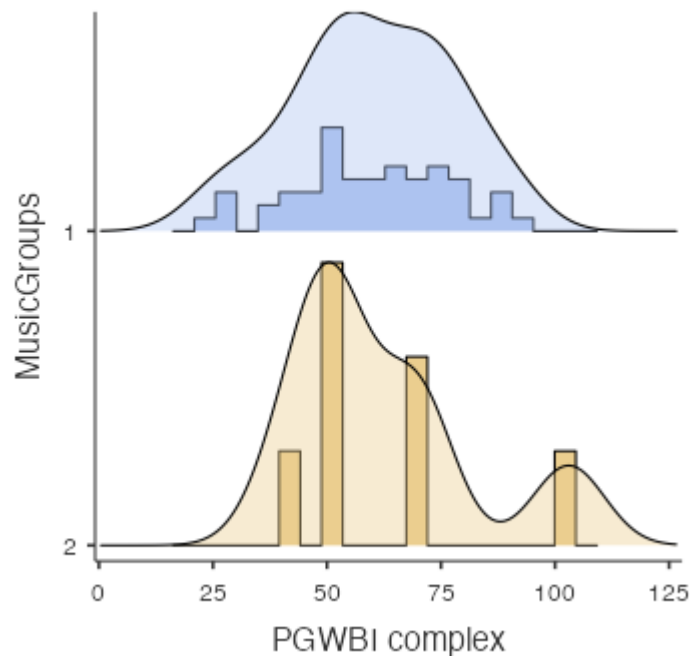


Рис. 3.5. Залежність рівня психологічного благополуччя для груп з різною роллю музики

Таким чином нам вдалося зафіксувати декілька цікавих закономірностей щодо взаємозв'язку музики та копінг-стратегій, а також охарактеризувати особливості використання різної музики для емоційної регуляції та у різних життєвих ситуаціях.

3.3. Практичні рекомендації для практичних психологів щодо використання музики для психоемоційної регуляції та особистісного розвитку клієнтів

На основі результатів даного дослідження, а також робіт багатьох інших науковців є очевидним, що музика має вплив на психоемоційний стан

людини. Вона не лише сприяє регуляції емоцій, але й допомагає долати стрес та адаптуватися до життєвих викликів, що особливо актуально в умовах тривалих ситуацій стресу чи кризи, може підтримувати мотивацію, впливає на зниження тривожності, і також має потенціал профілактики ПТСР. Обрана самостійно, може посилювати загальний рівень психологічного благополуччя.

Водночас, як зазначають Rentfrow et al. (2011), музичні уподобання та спосіб використання музики дуже залежать від особистісних характеристик і вподобань. Це відкриває перспективи для персонального підходу у використанні музики.

Практичні рекомендації, викладені нижче, створені з урахуванням цих висновків і можуть бути використані як в роботі практичного психолога, так і з метою самостійної емоційної регуляції, самостійного розвитку, покращення резильєнтності та психологічного благополуччя.

Тож, музика є ефективним засобом для задоволення емоційних, соціальних та когнітивних потреб людини і може використовуватися наступними способами:

1. Для емоційної регуляції.

Виявлення емоційних потреб клієнта. Психолог може запропонувати клієнту оцінити свої емоційні стани та скласти один чи кілька плейлистів музичних композицій, які відповідають його потребам у розслабленні, концентрації, мотивації, опрацюванні складних переживань чи подоланні тривожності. Звичайно, можна використовувати і готові плейлисти, які пропонують сучасні стрімінгові платформи на зразок Spotify, Youtube Music та ін.

Терапевтичні сесії з музикою. Використовуйте музику (класика, блюз, джаз, фолк/етно) в роботі з клієнтом в якості метафори для осмислення емоцій або для обробки складних почуттів. Для клієнтів із високим рівнем відкритості можна інтегрувати музичні активності (наприклад, спів або гра на інструменті) у терапевтичні сесії.

2. Для соціальної інтеграції.

Соціальні музичні активності. Психолог може поради́ти клієнту брати участь у музичних заходах, як-от хоровому співі чи грі у аматорському оркестрі для покращення соціальної інтеграції, і завдяки цьому підвищення рівня психологічного благополуччя. Особливо це може бути актуальним для людей, в яких переважають копінг-стратегії уникнення.

Сімейні музичні активності. Спільний похід з родиною на концерт або спільне розучування і виконання улюблених пісень може сприяти зміцненню та покращенню якості стосунків, а також знижувати рівень тривожності і копінгів уникання, сприяти відкритості і згуртованості родини.

3. Для розвитку особистісних якостей.

Когнітивна стимуляція. Використовуйте музику для стимулювання відкритості до нового досвіду. Наприклад, психолог може запропонувати клієнту експериментувати з новими музичними жанрами, що стимулюють когнітивну активність і уяву. Також тут можна згадати, що музика має потенціал підвищення зв'язності між півкулями, що призводить до кращої резильєнтності до стресів та профілактики ПТСР.

Зв'язок із ритуалами. Порадьте клієнту інтегрувати музику в щоденні ритуали — від прибирання до планування дня, як фоновий звук або для концентрації уваги. Це може підвищити продуктивність і зменшити стрес.

4. Для зниження тривожності.

Індивідуальні рекомендації. На основі вподобань клієнта, психолог може запропонувати плейлисти для релаксації та концентрації (музика з темпом 60–80 bpm), які допомагають регулювати рівень тривожності та створювати почуття безпеки.

Музика як частина копінг-стратегій. У ситуаціях сильного стресу клієнт може використовувати інструментальну музику, яка не вимагає активного залучення, для поступового зниження емоційної напруги. Також тут можна поради́ти активну участь у музикуванні, таких як гра на інструменті, спів. Це сприяє переключенню уваги та більшій резильєнтності.

5. Для самоусвідомлення.

Емоційне звільнення. Якщо клієнт відчуває потребу у вивільненні емоцій (наприклад, гніву чи смутку), рекомендуйте інтенсивні музичні жанри, такі як рок або альтернатива. Психолог може допомогти клієнту усвідомити, як ця музика впливає на його емоції.

Заспокійливі стилі для довготривалого впливу. У повсякденному житті клієнт може слухати спокійні жанри, які не лише знижують тривожність, але й сприяють тривалому підтриманню гармонійного стану.

7. Формування персонального музичного профілю для персоналізації досвіду використання музики.

На основі опитувальників STOMP, B-MMR, BFI-10 психолог може створити персоналізовану карту музичних уподобань і способів регуляції емоцій. Це допоможе клієнту краще розуміти свої потреби та оптимально використовувати музику в повсякденному житті.

Висновки до Розділу 3.

На етапі обробки даних емпіричного дослідження нами була проведена адаптація опитувальників «Короткий тест музичних уподобань» STOMP та «Коротка шкала впливу музики на емоційну регуляцію» B-MMR українською мовою. При перекладі обидві методики зберегли валідність, а також в подальшому потребують певної культурної адаптації і можливо структурних змін для відображення сучасних музичних тенденцій і особливостей сприйняття музики українськими респондентами.

Були проаналізовані особливості взаємодії з музикою у ситуації сильного стресу. Під час повномасштабного вторгнення роль музики суттєво знизилась для більшості респондентів, але станом на листопад 2024 року медіанне значення знову стало таким, як до вторгнення.

Здійснено аналіз взаємозв'язку музика та психологічного благополуччя. Статистично суттєвого зв'язку між роллю музики та рівнем психологічного благополуччя на даній вибірці не спостерігається ($\rho=0,033$, $df=56$, $p=0,804$).

Виявлено особливості взаємозв'язку ролі музики в житті особистості та домінуючими копінг-стратегіями. Чим більшою є роль музики, тим менше респонденти використовують копінгі уникання, а також частіше звертаються за соціальною підтримкою, залучені до музики досліджувані більш проактивні та менш дистанційовані, ніж респонденти з нижчою роллю музики.

Виявлені закономірності, пов'язані з музичними вподобаннями. Респонденти нашої вибірки здебільшого надають перевагу рефлексивній та складній музиці, такій як класична музика, джаз, блюз, на другому місці оптимістична та традиційна музика, до якої відноситься кантрі, релігійна або хорова музика, поп-музика, ці ж стилі мають пряму кореляцію з роллю музики. Дві інші категорії музичних вподобань, до яких входять інтенсивна та непокірна музика, як альтернатива, рок, метал, та енергійні та ритмічні стилі, до яких відносяться реп/хіп-хоп, соул/r&b/фанк/, електронна/танцювальна музику мають суттєво нижчі показники.

Зафіксовано цікаві взаємозв'язки стилів музики та напрямків емоційної регуляції. Інтенсивні та непокірні стилі музики використовуються респондентами в основному для емоційного розрядження. Під час слухання більшості стилів музики у респондентів виникають сильні відчуття. "Рефлексивні і складні" стилі, такі як класична/академічна музика, блюз, фолк, джаз корелюють із сильними емоціями та почуттями, розрадою та рефлексивним підходом до опрацювання емоційних реакцій. Цікаво, що "Енергійні та ритмічні" стилі не мають суттєвої кореляції з жодною категорією, і це скоріше за все пояснюється особливостями вибірки, а також соціо-демографічними показниками (наявністю вищої освіти, віком), проте кореляції з цими показниками не обчислювались. Також цікаво, що ні розвага, ні відволікання не мають суттєвої кореляції з жодним зі стилей, хоча в популярній культурі зазвичай згадуються саме ці способи емоційної регуляції. Це теж може бути особливістю даної вибірки.

Аналіз взаємозв'язку особливостей взаємодії з музикою та особистісних характеристик дозволяє нам припустити, що люди з профілем nЕОAc

матимуть більшу залученість до музики. Існує статистично значимий зв'язок між значною роллю музики в житті досліджуваного та його Схильністю до згоди та певний зв'язок з Відкритістю новому досвіду та Екстраверсією. У той час як Нейротизм та Усвідомленість демонструють тільки дуже незначну зворотню кореляцію.

Проаналізовано також основні ситуації використання музики групами досліджуваних з різною залученістю до світу музики. Група з більшою роллю музики частіше використовувала музику для розваги, відновлення, переживання сильних емоцій, відволікання, ментальної роботи та розрядки, менше для емоційної розрядки. Тоді як група з меншою роллю музики іноді використовувала музику для переживання сильних емоцій та емоційної розрядки, рідше для розваги, відновлення, відволікання та розумової роботи; інші категорії майже не використовувались.

Обмеження дослідження. Невеликий розмір вибірки впливав на вибір методів обробки, точність кореляцій, та можливість робити узагальнення щодо тенденцій на більшій об'ємі вибірок респондентів.

ВИСНОВКИ

У результаті здійсненого дослідження було виявлено ряд психологічних особливостей взаємозв'язку музики з емоційною регуляцією та емоційними станами особистості.

Для досягнення поставленої мети дослідження виконано такі завдання:

1. Здійснено аналіз наукової літератури (переважно англomовних джерел), в якій досліджується вплив музики на психоемоційний стан особистості. В даній роботі був проведений огляд цієї літератури з використанням джерел з різних культурних контекстів. Згадані дослідження в основному фокусуються на використанні музики для емоційної регуляції, соціальної інтеграції, стабілізації та покращенні рівня психологічного благополуччя, персонального розвитку, а також у профілактиці наслідків стресових ситуацій та стресостійкості. Також велика частина досліджень проводилась за участі молоді (студентів), що спонукало нас сфокусуватися у власному дослідженні і відповідному аналізі літератури саме на дорослих респондентах.

2. Розроблено загальну методологічну схему дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку музики з емоційною регуляцією та емоційними станами особистості. Відповідно до мети та завдань роботи дібрано комплекс методів та методик. Зокрема, використано авторську анкету MQ для дослідження залученості до музики та впливу повномасштабного вторгнення на сприйняття музики, опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10, опитувальник індексу загального психологічного благополуччя PGWBI, опитувальник опису копінг-стратегій у короткій формі CSI-SF, короткий тест музичних уподобань STOMP, коротку шкалу впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR. Сформовано вибірку з 58 респондентів різного віку та статі, з різним місцем проживання та переважно вищою освітою. Для аналізу даних використано описові статистичні дані, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, конфірмаційний факторний аналіз (CFA), експлораторний факторний аналіз (EFA), коефіцієнти альфа

Кронбаха та Шапіро-Уїлка, графічна презентація описових змінних та залежностей між ними. Аналіз проводився за допомогою програми Jamovi.

3. Здійснено аналіз отриманих емпіричних даних. Також було виконано адаптації STOMP та B-MMR українською мовою в рамках даної вибірки. Обрані методики дозволили дослідити як роль музики в житті респондентів, так і взаємозв'язок залученості до світу музики з індивідуальними особистісними особливостями, копінг-стратегіями та способами емоційної регуляції.

Порівняння отриманих результатів із актуальними соціально-демографічними дослідженнями ролі музики в Україні показало, що мета використання музики в них дещо відрізняється. У даній вибірці респонденти використовують музику для переживання сильних відчуттів, розумової роботи, відновлення, розради та відновлення, на відміну від вибірки дослідження агенства Dive & Discovery Research, де основна частина респондентів використовує музику як ресурс для дій, можливості виплакати біль та порадіти життю, підвищити рівень енергії. Це може залежати як від різниці об'єму вибірок, так і від місць, де збирались дані досліджень.

Під час аналізу даних були знайдені значимі кореляції між роллю музики та використанням копінг-стратегій, музичними вподобаннями та способами емоційної регуляції. Чим вищою була роль музики, тим частіше респонденти звертались за соціальною підтримкою, були більш проактивні та менш дистанційовані. Респонденти надавали перевагу рефлексивній та складній музиці, такій як класична музика, джаз, блюз, на другому місці була оптимістична та традиційна музика, до якої відноситься кантрі, релігійна або хорова музика, поп-музика.

Під час повномасштабного вторгнення роль музики суттєво знизилась для більшості учасників дослідження, але згодом, на момент проведення дослідження, знову повернулась до показників перед вторгненням.

Респонденти з більшою роллю музики, частіше використовували музику для розваги, відновлення, переживання сильних емоцій, відволікання,

ментальної роботи та розради, менше для емоційної розрядки. Тоді як респонденти з меншою роллю музики іноді використовували музику для переживання сильних емоцій та емоційної розрядки, рідше для розваги, відновлення, відволікання та розумової роботи.

Виявлено цікавий факт, що ні розвага, ні відволікання не мали суттєвої кореляції з жодним зі стилей музики, хоча у популярній культурі зазвичай наголошується саме на цих способах емоційної регуляції.

Було зроблене припущення, що люди з вищим рівнем екстраверсії, відкритості та схильності до згоди матимуть більшу залученість до музики.

Статистично значимого зв'язку між роллю музики та рівнем психологічного благополуччя не знайдено, проте психологічне благополуччя є комплексним фактором і для вимірювання потребує можливості дослідження тривалого впливу музики. Це відкриває можливість використати цю ідею у наступних дослідженнях.

4. На основі отриманих результатів дослідження були розроблені практичні рекомендації, які можна використовувати як у роботі практичного психолога, так і для розбудови власних практик емоційної регуляції та розвитку. Зокрема описано можливості використання музики для емоційної регуляції, соціальної інтеграції, розвитку особистісних якостей та самоусвідомлення, зниження тривожності.

Обмеження дослідження. До викликів дослідження можна віднести невеликий розмір вибірки, який впливав на вибір методів обробки даних, точність визначення кореляцій та можливість робити узагальнення щодо тенденцій для більших вибірок респондентів.

Перспективи дослідження. Майбутні дослідження акустичних та естетичних властивостей музики на емоційну регуляцію саме в українському соціокультурному контексті можуть створити основу для ефективних програм психологічної резильєнтності, підвищення рівня психологічного благополуччя, а також програм психотерапевтичних втручань за участю музики.

Оскільки основні дані досліджень стосуються західних музичних традицій, це дослідження робить крок до адаптації існуючих або створення нових методик в українському культурному контексті. Це також створює простір для крос-культурних та міждисциплінарних досліджень в цій темі надалі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Гозак, С., Єлізарова, О., Станкевич, Т., Парац, А., Чорна, В., Товкун, Л., Лебединець, Н., & Бондар, О. (2023). Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(4). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i4.463>
- Кліманська, М.І., & Галецька, І.І. (2019). Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). *Психологічний журнал*, 5(9), 57–74. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>
- Климчук, В. (2009). Математичні методи у психології. Навчальний посібник.
- Климчук В. (2006). Факторний аналіз: використання у психологічних дослідженнях. *Практична психологія та соціальна робота*, 8, 43-48.
- Міністерство у справах ветеранів України. (2024) Діагностичною системою стану психічного здоров'я MARTA від Мінветеранів скористалася 91 тисяча людей. Статистика. Отримано з <https://mva.gov.ua/prescenter/category/86-novini/diagnostichnou-sistemou-stanu-psihichnogo-zdorovya-marta-vid-minveteraniv-skoristalasya-91-tisyacha-ludey-statistika>
- Крупельницька, Л.Ф., & Морозова-Ларіна, О.І. (2024). Методичні рекомендації для написання кваліфікаційних робіт.
- Соціологічна група “Рейтинг”. (2024). Культурні практики та потреби для відновлення населення у деокупованих та прифронтових громадах. Дослідження. Отримано з https://ratinggroup.ua/research/ukraine/kulturni_praktiki_ta_potrebi.html
- Хазратова, Н., Малімон, Л., & Олійник, А. (2023). Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Psychological Prospects Journal*, 41. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-41-kha>
- Шайхісламов, З.Р., & Горбенко В.Ю. (2023). Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ ім. В.І.*

Вернадського, Серія: Психологія. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/11>

- Addison C. (2007) Psychometric evaluation of Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF). In The Jackson Heart Study cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 4(4), 289–295. <https://doi.org/10.3390/ijerph200704040004>
- Andrews, E., Eierud, C., Banks, D., Harshbarger, T., Michael, A., and Rammell, C. (2021). Effects of lifelong musicianship on white matter integrity and cognitive brain reserve. *Brain Sci*, 11(1), 67. <https://doi.org/10.3390/brainsci11010067>
- Adiasto K., Beckers DGJ., van Hooff MLM., Roelofs K., Geurts SAE. (2022) Music listening and stress recovery in healthy individuals: A systematic review with meta-analysis of experimental studies. *PLOS ONE* 17(6): e0270031. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270031>
- Adiasto, K., van Hooff, M. L. M., Beckers, D. G. J., & Geurts, S. A. E. (2023). The sound of stress recovery: an exploratory study of self-selected music listening after stress. *BMC psychology*, 11(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01066-w>
- Agres, K., & Chen, Y. (2024). The impact of performing arts on mental health, social connection, and creativity in university students: A Randomized Controlled Trial. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4925676/v1>
- Ansani, A., Mallia, L., Saarikallio, S. (2024). Music in Mood Regulation Brief scale (B-MMR): Italian version and insights on musical preferences, expertise, and reward experiences. OSF. Accepted for publication in *Music Perception*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/f8rtk>
- Bradt, Joke & Biondo, Jacelyn & Vaudreuil, Rebecca. (2018). Songs created by military service members in music therapy: A retrospective analysis. *The Arts in Psychotherapy*. 62. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.004>
- Choi, J.H. & Chong, H. J. (2021). An explorative study on the perceived emotion of music: according to cognitive styles of music listening. *The Journal of the*

Acoustical Society of Korea, 40, 290-296.

<http://doi.org/10.7776/ASK.2021.40.4.290>

Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). Scoping Review on the Use of Music for Emotion Regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), 793.

<https://doi.org/10.3390/bs14090793>

Clark, J. N. (2024). Music, Resilience and ‘Soundscaping’: Some Reflections on the War in Ukraine. *Cultural Sociology*, 18(1), 150-170.

<https://doi.org/10.1177/17499755231151216>

Dive & Discovery Research. (2023). Музичні вподобання українців 2023
Отримано 3

<https://drive.google.com/file/d/1lGAHZJHuLAfiH7YhWTTToM6cm9Y4ULgRm/view>

Dupuy, H. J. (1984). The psychological general well-being (PGWB) index. Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies.

Dupuy, H. J. (1990). The psychological general well-being (PGWB) index. In N. K. Wenger, M. E. Mattson, C. D. Furburg, & J. Elinson (Eds.), *Assessment of quality of life in clinical trials of cardiovascular therapies*, 170–183. New York: Le Jacq Publishing.

Epskamp, S. (2017). *semPlot: Path Diagrams and Visual Analysis of Various SEM Packages' Output*. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=semPlot>.

Fraile, E., Gagnepain, P., Eustache, F., Groussard, M., & Platel, H. (2023). Musical experience prior to traumatic exposure as a resilience factor: A conceptual analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1220489.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1220489>

Fong, C. (2024). Music and the effects on the brain and emotions. *International Education and Research Journal*, 10(3).

<https://doi.org/10.21276/IERJ24068910282473>

- Hennessy, S., Sachs, M., Kaplan, J., & Habibi, A. (2021). Music and mood regulation during the early stages of the COVID-19 pandemic. *PloS one*, 16(10), e0258027. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258027>
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2019). Listening to self-chosen music regulates induced negative affect for both younger and older adults. *PloS one*, 14(6), e0218017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218017>
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2018). Development and Psychometric Evaluation of the Adaptive Functions of Music Listening Scale. *Frontiers in psychology*, 9, 516. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00516>
- Groarke, J. M., Groarke, A., Hogan, M. J., Costello, L., & Lynch, D. (2020). Does Listening to Music Regulate Negative Affect in a Stressful Situation? Examining the Effects of Self-Selected and Researcher-Selected Music Using Both Silent and Active Controls. *Applied psychology. Health and well-being*, 12(2), 288–311. <https://doi.org/10.1111/aphw.12185>
- Groarke, J. M., & Hogan, M. J. (2019). Listening to self-chosen music regulates induced negative affect for both younger and older adults. *PLoS ONE*, 14(6), e0218017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218017>
- Grossi, E., Groth, N., Mosconi, P., Cerutti, R., Pace, F., Compare, A., & Apolone, G. (2006). Development and validation of the short version of the psychological general well-being index (Pgwb-S). *Health and Quality of Life Outcomes*, 4(1), 88. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-88>
- Grossi, E., Compare, A. (2012). Psychological General Wellbeing Index. In A. Michalos (Ed.), *Quality of life Encyclopedia* (pp. 5152-5156) Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/308793384_Psychological_General_Wellbeing_Index
- Heller, K., Bullerjahn, C., & Von Georgi, R. (2015). The relationship between personality traits, flow-experience, and different aspects of practice behavior

- of amateur vocal students. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01901>
- Jiang, J., Zhou, L., Rickson, D., & Jiang, C. (2013). The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 201–205. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.02.002>
- Jiang, J., Rickson, D., & Jiang, C. (2016). The mechanism of music for reducing psychological stress: Music preference as a mediator. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 62–68. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.02.002>
- Kassambara, A., & Mundt, F. (2020). factoextra: Extract and Visualize the Results of Multivariate Data Analyses. [R package]. <https://CRAN.R-project.org/package=factoextra>
- The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01).
- Revelle, W. (2019). psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=psych>.
- Rosseel, Y., et al. (2018). lavaan: Latent Variable Analysis. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=lavaan>.
- Seol, H. (2023). snowCluster: Multivariate Analysis. (Version 7.1.7)[jamovi module]. URL <https://github.com/hyunsooseol/snowCluster>.
- Kassambara, A. & Mundt, F. (2020). factoextra: Extract and Visualize the Results of Multivariate Data Analyses. [R package]. <https://CRAN.R-project.org/package=factoextra>.
- Kim, S. (2015). ppcor: Partial and Semi-Partial (Part) Correlation. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=ppcor>
- Kleć, M., Wiczorkowska, A., Szklanny, K. et al. (2023, January). Beyond the Big Five personality traits for music recommendation systems. *J AUDIO*

SPEECH MUSIC PROC. 2023, 4. <https://doi.org/10.1186/s13636-022-00269-0>

- Koelsch, S., Boehlig, A., Hohenadel, M., Nitsche, I., Bauer, K., & Sack, U. (2016). The impact of acute stress on hormones and cytokines, and how their recovery is affected by music-evoked positive mood. *Scientific reports*, 6, 23008. <https://doi.org/10.1038/srep23008>
- Koehler, F., Warth, M., Ditzen, B., & Neubauer, A. B. (2023). Motivation to make music matters: Daily autonomous motivation, flow, and well-being in hobby musicians. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 17(6), 682–693. <https://doi.org/10.1037/aca0000409>
- Köhler, F., Schäfer, S., Lieb, K., & Wessa, M. (2023). The Interplay Between Music Engagement and Affect: A Random-Intercept Cross-Lagged Panel Analysis. *Emotion*, 24(3). <https://doi.org/10.1037/emo0001279>
- Liu, Y., Tang, Q., Zhao, X., Lu, H., Yuan, G., Wang, G., & Liu, G. (2021). Neural activation of different music styles during emotion-evoking. *Psychology of Music*, 49(6), 1546–1560. <https://doi.org/10.1177/0305735620968260>
- Linnemann, A., Strahler, J., & Nater, U. M. (2016). The stress-reducing effect of music listening varies depending on the social context. *Psychoneuroendocrinology*, 72, 97–105. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2016.06.003>
- Ma, Y. M., Yuan, M. D., & Zhong, B. L. (2024). Efficacy and acceptability of music therapy for post-traumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European journal of psychotraumatology*, 15(1), 2342739. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2342739>
- Minnie, Tai & Mahmud, Norashikin & Yunus, Wan & Nordin, Nor. (2021). Relationship Between Personality and Music Preferences Among University Students. *Sains Humanika*, 13(2-2). <https://doi.org/10.11113/sh.v13n2-2.1889>

- Melnyk, Y. B., & Stadnik, A. V. (2023). Indeks zahalnoho psykholohichnoho blahopoluchchia [Psychological General Well-Being Index]. KRPOCH. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023>
- Parada-Cabaleiro, E., Batliner, A., & Schedl, M. (2022). An Exploratory Study on the Acoustic Musical Properties to Decrease Self-Perceived Anxiety. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 994. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020994>
- Pascual-Leone, A., & Bartres-Faz, D. (2021). Human Brain Resilience: A Call to Action. *Annals of neurology*, 90(3), 336–349. <https://doi.org/10.1002/ana.26157>
- Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals*, 6(2), 20–31. <https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2>
- Rammstedt B., & John O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 203–212.
- R Core Team (2021). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.1) [Computer software]. Retrieved from <https://cran.r-project.org> . (R packages retrieved from MRAN snapshot 2022-01-01)
- Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236–1256. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1236>
- Rentfrow, P. J., Goldberg, L. R., & Levitin, D. J. (2011). The structure of musical preferences: A five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1139–1157. <https://doi.org/10.1037/a0022406>
- Revelle, W. (2019). psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=psych>

- Rodina, N. V., Dotsenko, O. Iu., Kernas, A. V., Pereviazko, L. P., & Vornikova, L. K. (2022). Developing a scale for assessing coping behavior in situations of danger. *Journal of Ophthalmology*, 3, 65–73. <http://doi.org/10.31288/oftalmolzh202236573>
- Rosseel, Y., et al. (2018). lavaan: Latent Variable Analysis. [R package]. Retrieved from <https://cran.r-project.org/package=lavaan>
- Rossi, C., Oasi, O. & Colombo, B. (2024). Personality characteristics, music-listening, and well-being: a systematic and scoping review. *Research in psychotherapy*, <https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.742>
- Saarikallio, S. H. (2012). Development and Validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 30(1), 97-105. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.97>
- Saarikallio, S. H. (2008). Music in Mood Regulation: Initial Scale Development. *Musicae Scientiae*, 12(2), 291-309. <https://doi.org/10.1177/102986490801200206>
- Serdiuk, O. O., & Bazyma, B. O. (2021). Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. *Law and Safety*, 83(4), 100-110. <https://doi.org/10.32631/pb.2021.4.10>
- Seol, H. (2023). snowCluster: Multivariate Analysis. (Version 7.1.7) [jamovi module]. URL <https://github.com/hyunsooseol/snowCluster> .
- Sheppard, A., & Broughton, M. C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2020.1732526>
- Stadnik, A. V., & Melnyk, Y. B. (2023). Opys kopinh stratehii – korotka forma [Coping Strategies Inventory – Short Form]. *KRPOCH*. <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.1.2023>
- Strauss, H., Vigl, J., Jacobsen, P. O., Bayer, M., Talamini, F., Vigl, W., Zangerle, E., & Zentner, M. (2024). The Emotion-to-Music Mapping Atlas (EMMA):

- A systematically organized online database of emotionally evocative music excerpts. *Behavior research methods*, 56(4), 3560–3577. <https://doi.org/10.3758/s13428-024-02336-0>
- Sust, L., Stachl, C., Kudchadker, G., Bühner, M., & Schoedel, R. (2023, June). Personality Computing With Naturalistic Music Listening Behavior: Comparing Audio and Lyrics Preferences. *Collabra Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.75214>
- The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>
- Testa, S., Civilotti, C., Fini, G.D., Rossetto, C., Boncinelli, V., & Veglia, F. (2016). Development of two equivalent short forms of the Psychological General Well-Being Index: PGWBI-A and PGWBI-B. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 23(2), 149-166. <https://doi.org/10.4473/TPM23.2.2>
- Thomas, R., & F Chichaya, T. (2023). A review of literature on the therapeutic use of music with military populations experiencing post-traumatic stress disorder. *Journal of Associated Medical Sciences*, 56(3), 60–65. Retrieved from <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bulletinAMS/article/view/262621>
- Thompson, N. J., Fiorillo, D., Rothbaum, B. O., Ressler, K. J., and Michopoulos, V. (2018). Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 225, 153–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.08.049>
- Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>
- Upadhyay, D., Shukla, R. & Aheli, C. (2016, September 17). Factor Structure of Music Preference Scale and Its Relation to Personality. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 43(1), 104-113. Forthcoming, available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2882418>

- Valdés-Alemán, P., Téllez-Alanís, B., & Zamudio-Gurrola, A. (2024). Brain electrical patterns associated with pleasure and emotion induced by tonal and atonal music. *Behavioral Neuroscience*, 138(5), 342–352. <https://doi.org/10.1037/bne0000588>
- Vuoskoski, J. & Tuomas E. (2011). Measuring Music-Induced Emotion: A Comparison of Emotion Models, Personality Biases, and Intensity of Experiences. *Musicae Scientiae*, 15, 159-173. <https://doi.org/10.1177/102986491101500203>
- Weinberg, J. Q-Step R “How to” Guides: Robustness Checks with Survey Research 3: Exploratory and Confirmatory Factor Analysis. The University of Sheffield.
- de Witte, M., Spruit, A., Van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G.-J. (2019). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>
- de Witte, M., Pinho, A. D. S., Stams, G. J., Moonen, X., Bos, A. E. R., & van Hooren, S. (2022). Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. *Health psychology review*, 16(1), 134–159. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1846580>
- Xavier R. (2024). Music and personality. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 6(2). <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i02.18271>
- Yablonska T., Vernyk O., & Haivoronskyi H. (2023). Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, (10), 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>
- Zatorre R. (2015). Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337, 202–211. <https://doi.org/10.1111/nyas.12677>
- Zoterobib. (n.d.). Retrieved from <https://zbib.org>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета MQ (Music Questionnaire)

Ваш вік:

- до 18 років
- 18-25 років
- 25-34 роки
- 35-40 років
- 41-45 років
- 46-55 років
- 56-65 років
- 65+ років

Ваша стать:

- жінка
- чоловік
- інша

Де ви проживаєте зараз більшу кількість часу?

- в Україні
- поза межами України

Ваш рівень освіти:

- середня
- неповна вища
- вища (бакалавр/спеціаліст)
- магістр/аспірант
- маю науковий ступінь
- інший

1. Яка назва найкраще вас описує:

- далекий/-ка від музики/не слухаю
- слухаю, якщо музика є на фоні
- не музикант/-ка, але люблю музику
- музика - одне з моїх хобі
- професійний/-а музикант/-ка

2. Оцініть у балах від 1 до 5, наскільки активно ви взаємодієте з музикою, де 1 – практично не взаємодію, 5 – проявляю активну позицію (шукаю, ходжу на концерти, займаюсь музикою, тощо).

3. З якою періодичністю музика присутня у вашому житті? Оцініть у балах від 1 до 5, де 1 – слухаю епізодично, дуже рідко, 5 – слухаю майже щодня.

4. Оцініть роль музики у вашому житті у балах від 1 до 5, де 1 – нічого не означає, 5 – дуже багато значить.

5. Оцініть у балах від 1 до 5, наскільки музика є частиною вашої соціальної взаємодії (обговорення, готовність ділитись музикою, тощо), де 1 – не обговорюю/роблю це рідко, 5 – постійно спілкуюсь, роблю це дуже часто.

6. Як змінилась ваша взаємодія з музикою?

| | 1 не слухав(-ла) / не слухаю | 2 дуже рідко | 3 рідко, в основному на фоні | 4 кілька разів на тиждень | 5 щодня |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|---------------------------------|------------|
| до вторгнення | | | | | |
| перші місяці вторгнення | | | | | |
| зараз | | | | | |

7. Який емоційний вплив музика справляла/справляє на вас?

| | 1 ніякого особливого | 2 незначний | 3 помірний | 4 достатньо сильний | 5 дуже сильний |
|----------------------------|----------------------------|----------------|---------------|---------------------------|-------------------|
| до вторгнення | | | | | |
| перші місяці вторгнення | | | | | |
| зараз | | | | | |

8. Як змінилось співвідношення зарубіжної/української/російської музики у вашому житті до і після повномасштабного вторгнення? Оцініть відповідь в балах від 1 до 5, де 1 - мінімальна кількість або відсутня, 5 - максимальна кількість:

| | 1 мінімальна кількість / відсутня | 2 незначна | 3 помірна | 4 достатня | 5 максимальна кількість |
|------------------------------------|--|---------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| зарубіжна, до вторгнення | | | | | |
| зарубіжна, після вторгнення | | | | | |
| українська, до вторгнення | | | | | |
| українська, після вторгнення | | | | | |
| російська, до вторгнення | | | | | |
| російська, після вторгнення | | | | | |

**Індекс загального психологічного благополуччя
(The Psychological General Well-Being Index – PGWBI)**

1. Як ви почували себе загалом протягом останнього місяця?

- 1 - у мене був чудовий настрій;
- 2 - у мене був дуже гарний настрій;
- 3 - як правило, у мене був гарний настрій;
- 4 - мій настрій часто коливався;
- 5 - як правило, у мене був поганий настрій;
- 6 - у мене був дуже поганий настрій.

2. Як часто вас турбували якась хвороба, фізичне нездужання, слабкі чи сильні болі протягом останнього місяця?

- 1 - щодня;
- 2 - майже щодня;
- 3 - приблизно половину всього часу;
- 4 - іноді, але менше половини всього часу;
- 5 - рідко;
- 6 - жодного разу.

3. Чи відчували себе пригнічено протягом останнього місяця?

- 1 - так – настільки, що я хотів/-ла накласти на себе руки;
- 2 - так – настільки, що мені було все байдуже;
- 3 - так – дуже пригнічено майже щодня;
- 4 - так – кілька разів дуже пригнічено;
- 5 - так – іноді трохи пригнічено;
- 6 - ні – жодного разу не почував/-ла себе пригнічено.

4. Чи ви повністю контролювали свою поведінку, думки, емоції чи почуття

протягом останнього місяця?

- 1 - так, безумовно;
- 2 - так, здебільшого;
- 3 - в цілому, так;
- 4 - не повністю;
- 5 - ні, і мене це трохи турбує;
- 6 - ні, і мене це дуже турбує.

5. Чи турбували вас нервозність чи ваші «нерви» протягом останнього місяця?

- 1 - найвищою мірою – настільки, що я не міг/могла працювати чи займатися справами;
- 2 - дуже сильно;
- 3 - значною мірою;
- 4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
- 5 - трохи;
- 6 - зовсім ні.

6. Наскільки енергійним/-ою, бадьорим/-ою або повним/-ою життєвих сил ви відчували себе протягом останнього місяця?

- 1 - я був/була сповнений/-а енергії і дуже бадьорий/-а;
- 2 - я був/була досить енергійним/-ою більшу частину часу;
- 3 - я відчував/відчувала то приплив, то нестачу енергії;
- 4 - загалом я відчував/відчувала нестачу енергії та бадьорості;
- 5 - загалом я відчував/відчувала дуже сильну нестачу енергії та бадьорості більшу частину часу;
- 6 - ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував/відчувала себе спустошеним/-ою і виснаженим/-ою.

7. Я відчував/відчувала себе спустошеним/-ою і виснаженим/-ою протягом останнього місяця:.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

8. Чи були ви загалом напружені чи відчували якусь напруженість протягом останнього місяця?

1 - так – надзвичайно напружений/-а більшу частину часу або весь час;

2 - так – дуже напружений/-а більшу частину часу;

3 - загалом – ні, але часом відчував/-ла себе досить напружено;

4 - кілька разів я відчував/-ла незначну напруженість;

5 - загалом відчуття напруженості було слабким;

6 - я жодного разу не був/була напружений/-на і не відчував/-ла ніякої напруженості.

9. Наскільки щасливі, радісні або задоволені своїм особистим життям ви були протягом останнього місяця?

1 - надзвичайно щасливий/-а – я не міг/могла бути більш задоволений/-а або радісний/-а;

2 - дуже щасливий/-а - більша частина часу;

3 - загалом задоволений/-а – радісний/-а від життя;

4 - іноді дуже щасливий/-а – іноді дуже нещасний/-а;

5 - загалом незадоволений/-а або нещасний/-а;

6 - дуже незадоволений/-а або нещасний/-а більшу частину часу або весь час.

10. Чи відчували ви себе досить здоровим/-ою, щоб робити те, що ви любите або мали робити протягом останнього місяця?

1 - так, безумовно;

2 - здебільшого;

3 - проблеми зі здоров'ям обмежували мене в деяких важливих справах;

4 - у мене вистачало здоров'я лише на те, щоб подбати про себе;

5 - я трохи потребував/-ла допомоги, щоб подбати про себе;

6 - мені була потрібна стороння допомога при виконанні майже всіх або всіх справ, які я повинен/-на був/була робити.

11. Чи ви відчували такий смуток, збентеженість, безнадійність або мали таку велику кількість проблем, що задалися питанням, чи існує взагалі щось вартісне, протягом останнього місяця?

1 - надзвичайно сильно – настільки, що я готовий/-а був/була все кинути;

2 - дуже сильно;

3 - значною мірою;

4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;

5 - трохи;

6 - зовсім ні.

12. Протягом останнього місяця я прокидався/-лась, відчуваючи себе свіжим/-ою і відпочившим/-ою.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

13. Чи були ви занепокоєні, стурбовані або відчували страх щодо стану вашого здоров'я протягом останнього місяця?

- 1 - надзвичайно сильно;
- 2 - дуже сильно;
- 3 - значною мірою;
- 4 - трохи, але небагато;
- 5 - практично ніколи;
- 6 - зовсім ні.

14. Чи були у вас підстави задуматися, чи не втрачаєте ви розум, чи не втрачаєте контроль над своїми діями, мовленням, думками, почуттями чи пам'яттю протягом останнього місяця?

- 1 - не було;
- 2 - зовсім небагато;
- 3 - деякі – але не настільки, щоб це викликало занепокоєння;
- 4 - деякі, і я був/була цим трохи стурбований/-а;
- 5 - деякі, і я цим дуже стурбований/-а;
- 6 - так, серйозні, і я цим дуже стурбований/-а.

15. Протягом останнього тижня моє повсякденне життя було сповнене цікавих для мене справ.

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

16. Чи відчували ви себе активним/-ою і енергійним/-ою або млявим/-ою і повільним/-ою протягом останнього місяця?

- 1 - дуже активним/-ою та енергійним/-ою щодня;
- 2 - в основному активним/-ою енергійним/-ою - жодного разу по-справжньому млявим/-ою і повільним/-ою;
- 3 - досить активним/-ою та енергійним/-ою – рідко млявим/-ою, повільним/-ою;
- 4 - достатньо млявим/-ою повільним/-ою – рідко активним/-ою енергійним/-ою;
- 5 - в основному млявим/-ою, повільним/-ою - жодного разу по-справжньому активним/-ою енергійним/-ою;
- 6 - дуже млявим/-ою повільним/-ою щодня.

17. Чи були Ви стривожені, стурбовані або засмучені протягом останнього місяця?

- 1 - найвищою мірою – настільки, що відчував себе хворим/-ою або майже хворим/-ою;
- 2 - дуже сильно;
- 3 - значною мірою;
- 4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
- 5 - трохи;
- 6 - зовсім ні.

18. Я був/була емоційно стійкий/-ою і впевнений/-ою у собі протягом останнього місяця.

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

19. Чи відчували ви себе розслабленим/-ою і спокійним/-ою, або напруженим/-ою, скутим/-ою, збудженим/-ою протягом останнього місяця?

- 1 - відчував/-ла себе розслабленим/-ою і спокійним/-ою весь місяць;
- 2 - відчував/-ла себе розслабленим/-ою і спокійним/-ою більшу частину часу;
- 3 - загалом відчував/-ла себе розслабленим/-ою, але часом бував/бувала досить напруженим/-ою;
- 4 - загалом відчував/-ла себе напруженим/-ою, але часом бував/бувала досить розслаблений/-а;
- 5 - відчував/-ла себе напруженим/-ою, скутим/-ою або збудженим/-ою більшу частину часу;
- 6 - відчував/-ла себе напруженим/-ою, скутим/-ою або збудженим/-ою весь місяць.

20. Я відчував/відчувала себе життєрадісним/-ою і веселим/-ою протягом останнього місяця.

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

21. Я відчував/відчувала себе втомленим/-ою, виснаженим/-ою, знесиленим/-ою, змученим/-ою протягом останнього місяця.

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

22. Чи перебували ви або відчували, що перебуваєте під будь-якою напругою, стресом або тиском протягом останнього місяця?

1 - так – майже понад те, що я міг/могла витримати;

2 - так – досить велика напруга чи тиск;

3 - так, певною мірою – більше, ніж зазвичай;

4 - так, певною мірою – але приблизно як завжди;

5 - так, але трохи;

6 - зовсім ні.

Короткий тест музичних уподобань STOMP

Для стилів музики нижче вкажіть будь-ласка ваш базовий рівень уподобань.

Використайте шкалу від 1 до 7, де 1 - дуже НЕ подобається, 7 - дуже подобається.

| | 1 дуже не подоба- ється | 2 помірно не подоба- ється | 3 трохи не подоба- ється | 4 не можу визначи- тись | 5 трохи подоба- ється | 6 помірно подоба- ється | 7 дуже подоба- ється |
|-----------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1.Класична/ Академічна | | | | | | | |
| 2.Блюз | | | | | | | |
| 3.Кантрі | | | | | | | |
| 4.Танцювальна/ Електронна | | | | | | | |
| 5.Фолк/Етно | | | | | | | |
| 6.Реп/Хіп-хоп | | | | | | | |
| 7.Соул/R&B/Фанк | | | | | | | |
| 8.Релігійна/ Госпел/ Хорова | | | | | | | |
| 9.Альтернатива | | | | | | | |
| 10.Джаз | | | | | | | |
| 11.Рок | | | | | | | |
| 12.Поп | | | | | | | |
| 13.Хеві-метал | | | | | | | |
| 14.Саундтреки до фільмів | | | | | | | |

Опитувальник музичної емоційної регуляції, скорочений
Music in Mood Regulation Brief scale (B-MMR)

1. Зазвичай я вмикаю фонову музику, щоб зробити атмосферу приємнішою.
2. Коли я займаюсь домашніми справами і нікого немає поруч, я люблю, щоб на фоні була музика.
3. Я слухаю музику, щоб зробити прибирання та інші домашні справи приємнішими.
4. Я слухаю музику, щоб збадьоритися після важкого дня.
5. Коли я виснажений/виснажена, я слухаю музику, щоб підбадьоритися.
6. Коли я втомлений/втомлена, я відпочиваю, слухаючи музику.
7. Музика подарувала мені чудові переживання.
8. Я хочу відчувати музику всім своїм тілом.
9. Я відчуваю себе фантастично, повністю вкладаючи душу в музику.
10. Для мене музика - це спосіб забути про мої турботи.
11. Коли стресові думки не дають мені спокою, я починаю слухати музику, щоб відволіктися від них.
12. Коли мені погано, я намагаюся підняти собі настрій, займаючись якоюсь приємною, пов'язаною з музикою діяльністю.
13. Коли я дуже злюся, мені хочеться послухати агресивну музику.
14. Коли все здається поганим, мені допомагає слухання музики, яка виражає мої негативні почуття.
15. Коли я гніваюся на когось, я слухаю музику, яка виражає мій гнів.
16. Музика допомагає мені розібратись у своїх почуттях.
17. Музика допомогла мені пережити важкий досвід.
18. Коли мене щось засмучує, музика допомагає мені прояснити свої почуття.
19. Коли все погано, музика мене розуміє і заспокоює.
20. Коли мені сумно, слухання музики заспокоює мене.
21. Я слухаю музику, щоб знайти розраду, коли мене переповнюють турботи.

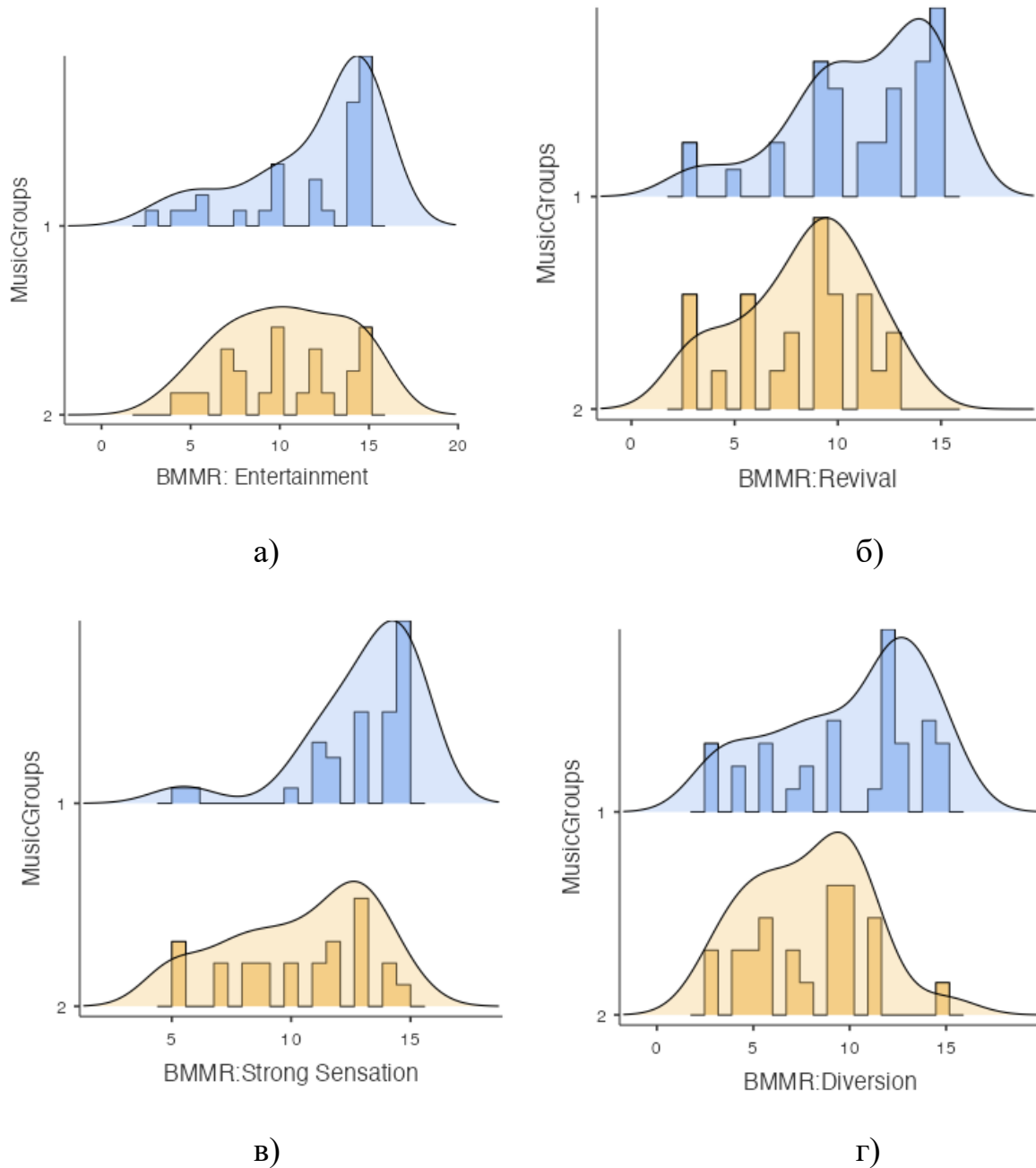
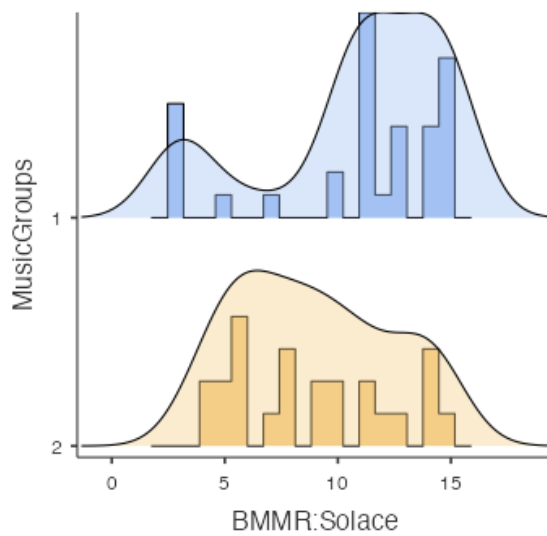
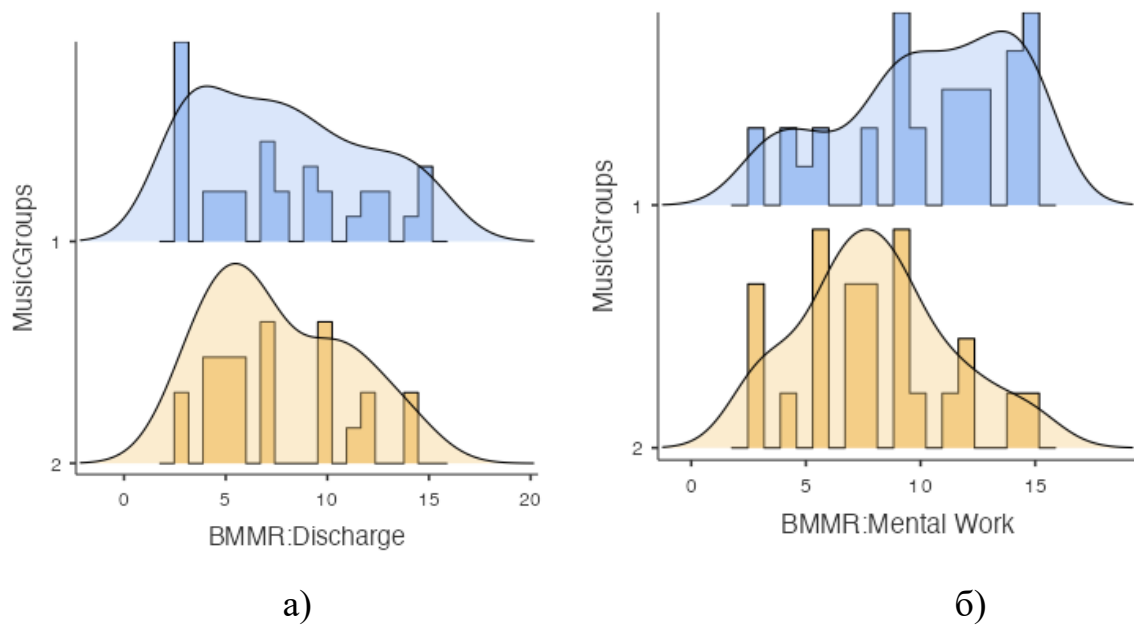


Рис. 1.1. Порівняльні графіки взаємозв'язку роллю музики та осями опитувальника В-ММР для двох груп респондентів (група 1 – суттєва роль музики, група 2 – менш суттєва роль музики):

а) Розвага; б) Відновлення; в) Сильні відчуття; г) Відволікання.



в)

Рис. 1.2. Порівняльні графіки взаємозв'язку роллю музики та осями опитувальника В-ММР для двох груп респондентів (група 1 – суттєва роль музики, група 2 – менш суттєва роль музики):

а) Розрядка; б) Розумова робота; в) Розрада.