

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Доля Богдан Петрович

**«Профілактика тривожності підлітків за допомогою музичного
контенту»**

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:
Професор кафедри соціальної роботи
Доктор психологічних наук, професор
Волинець Наталія Валентинівна

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
Кандидат соціологічних наук,
доцент
Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО КОНТЕНТУ	6
1.1. Психологічна характеристика феномену тривожності в підлітковому віці.....	6
1.2 Вплив музичного контенту на психоемоційний стан особистості.....	14
1.3. Теоретична модель профілактики тривожності підлітків засобами музичного контенту.....	19
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХНЬОГО СТАВЛЕННЯ ДО МУЗИЧНОГО КОНТЕНТУ ЯК РЕСУРСУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ.....	29
2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження.....	29
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	37
Висновки до розділу 2.....	61
РОЗДІЛ 3. ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ..	63
3.1. Програма профілактики тривожності підлітків із використанням музичного контенту.....	63
3.2. Результати апробації програми профілактики тривожності підлітків із використанням музичного контенту	72
3.3. Рекомендації соціальним працівникам щодо використання елементів музичного контенту для зниження рівня тривожності підлітків.....	79
Висновки до розділу 3.....	82
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	86
ДОДАТКИ.....	96

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В останні роки проблематика тривожності набуває особливої гостроти в сучасному науковому дискурсі. Дослідники розглядають це явище двояко: одні науковці визначають його як деструктивну рису, що порушує життєдіяльність особистості, тоді як інші вказують на адаптивну функцію тривоги за певних умов.

Особливої значущості це питання набуває в контексті підліткового віку. Дана вікова категорія характеризується комплексною трансформацією особистості: змінами у поведінкових паттернах, формуванням світогляду та становленням дорослої ідентичності. Саме в цей період молоді люди стикаються з широким спектром викликів та ризиків, які можуть дестабілізувати їхній емоційний стан, провокувати негативні думки та, як наслідок, викликати стійку тривогу. У багатьох випадках ситуативна тривожність переростає в особистісну рису, яка підкріплюється невпевненістю та страхом, що суттєво погіршує загальне соціальне функціонування підлітка.

В умовах сьогодення, зокрема в реаліях війни, поняття тривоги та тривожності набули критичного негативного забарвлення. Психоемоційний фон населення зазнав значного погіршення; можна констатувати, що велика частина суспільства, а особливо підлітки, страждають від підвищеного рівня тривожності.

У зв'язку з цим виникає нагальна потреба у дослідженні даної проблематики та пошуку ефективних шляхів профілактики, подолання або нормалізації тривожних станів у підлітків. Необхідно забезпечити молодь ресурсами, які допоможуть їм в емоційній саморегуляції.

Одним із таких дієвих інструментів може виступати музичний контент. Кожен музичний твір має унікальне емоційне наповнення, яке особистість може інтерпретувати індивідуально. Ця особливість музики відкриває можливості для рефлексії, висвітлення прихованих переживань та їх вербалізації, що є важливим кроком на шляху до психологічного відновлення.

Тому дослідження музичного контенту як засобу подолання тривожності у сучасних підлітків вбачається вкрай важливим та перспективним завданням.

Мета – розробити та апробувати програму профілактики тривожності підлітків з використанням музичного контенту.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності в підлітковому віці та її профілактики засобами музичного контенту.

2. Розробити та провести емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці та їхнього ставлення до музичного контенту як ресурсу емоційної регуляції.

3. Розробити та апробувати програму профілактики тривожності підлітків із використанням музичного контенту.

4. Запропонувати рекомендації соціальним працівникам щодо використання елементів музичного контенту для зниження рівня тривожності підлітків.

Об'єкт – тривожність особистості в підлітковому віці.

Предмет – профілактика тривожності підлітків за допомогою музичного контенту

Гіпотеза дослідження – вихідною гіпотезою дослідження є припущення, що цілеспрямоване застосування спеціально підібраного музичного контенту є ефективним інструментом профілактики та зниження рівня тривожності підлітків.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, емпіричне дослідження: авторська анкета про музичні вподобання та оцінку їх зв'язку з емоційним станом; шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна; шкала проявів тривоги Тейлор (варіант Немчинова); шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша; тест шкільної тривожності Філіпса; методи математико-статистичного аналізу.

Емпірична база дослідження складається з вибірки до якої входять 53 респонденти, віком від 13 до 16 років. Дослідження проводилося на території Великомотовилівського ліцею Фастівської міської ради Київської області.

Наукова новизна полягає в тому, що в роботі набуло подальшого розвитку вивчення специфіки прояву різних видів тривожності у підлітковому віці з урахуванням гендерних та вікових особливостей. Разом з цим було обґрунтовано й емпірично доведено ефективність застосування спеціально підібраного музичного контенту, як інноваційного засобу профілактики та зниження рівня психоемоційного напруження серед підлітків.

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації та поглибленні наукових підходів до розуміння тривожності у підлітковому віці, а також у розширенні теоретико методологічних уявлень про вплив музичного контенту на психоемоційну сферу особистості. Це збагачує більш концептуальну базу соціальної роботи та вікової психології.

Апробація результатів дослідження. Теоретичні положення дослідження були оприлюднені на XI Всеукраїнській з міжнародною участю науково-практичній конференції «Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології» (13–14 березня 2026 року), яка була проведений на базі кафедри соціальної роботи факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, й була опублікована у збірнику її матеріалів.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальна кількість сторінок: 136, з яких основного тексту 85.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО КОНТЕНТУ

1.1 Психологічна характеристика феномену тривожності в підлітковому віці

Підлітковий вік це надзвичайно важливий етап для розвитку особистості. Він супроводжується фізіологічними та значними психологічними трансформаціями. Саме до цього періоду можна віднести формування самосвідомості та появу потреби у самотійності, а також бажання відокремитися від дорослих. Кожному підлітку потрібна увага, але важливо, щоб це відбувалося ненав'язливо. Підліткам важливо навчитися та зрозуміти соціально прийнятну поведінку та набути навички самоконтролю й самоаналізу, розуміти відповідальність за власні вчинки [7, с. 454-455].

Саме цей вік характеризується тим що особистісний психічний розвиток набуває нових рис. Наприклад важливим є те, що процеси сприймання стають більш забарвленишими, а увага більш стійка та довільна. В той час як пам'ять більш направлена до інтересів людини, стає більш логічною. Паралельно з цим формуються вольові якості, а інтелектуальне дозрівання проявляється у формуванні індивідуального стилю розумової діяльності [5; 7; 8].

В. Станчишин розглядає тривогу як одну з ключових особливостей людини та виділяє два завдання тривоги: перше – це сигналізування про небезпеку, а друге завдання – мобілізація, а саме внутрішніх ресурсів заради того, щоб справлятися з небезпекою [64, с. 8-10].

Можна дійти висновків, що ми народжуємося з тривожністю, тобто вона є генетично зумовленою. І дійсно одні люди менше хвилюються та сприймають якісь негативні думки, в той час як є люди з дуже чутливою

нервовою системою, що й збільшує їх особливості реагування та тривоги. З його слів на рівень тривоги впливають різні психологічні чинники: стресові ситуації в дитинстві, самооцінка, життєвий досвід тощо. Разом з цим генетика і життєвий досвід вибудовують із кожного з нас людину з певним, відмінним від інших, рівнем тривожності [64, с. 8-10].

Значна частина дослідників виділяють наступні характерні прояви тривожності, а саме: невизначеність предмета переживання, наявність негативного емоційного відтінку та відчуття реальної погрози. Разом з цим деякі виділяють важливою ознакою спрямованість у майбутнє. Важливо зазначити, що тривожність – це досить суб'єктивний феномен, який має індивідуально значущі прояви у різних сферах життя людини [17; 36; 46].

Результати дослідження Л. Матохнюк та О. Шпортун дали змогу зрозуміти, що серед підлітків домінантними є підвищений та високий рівні тривожності. Виходячи з цього можна стверджувати, що тривожність є фактором, який здатен визначати поведінку людини в певних ситуаціях. Тривожність повноцінно існує, але те як вона проявляється в поведінці є складним процесом для простеження. В першу чергу це пов'язано з тим що тривожність дуже часто плутають з агресивністю чи наприклад залежністю та багато інших варіантів. Зазвичай негативні тривожні стани накопичуються в людини навіть до появи тригерної ситуації [46, с. 7].

Тривога є психічним станом для якого характерні емоційний стрес, невпевненість та неспокій. Вони є результатом сприйняття певного небезпечного та загрозливого стимулу. Тривога виникає внаслідок різноманітних причин на кшталт стресових ситуацій, негативних подій, страху до невідомості та небезпеки. Виходячи з досліджень можна стверджувати, що тривога має різноманітні ступені вираженості і здатна впливати на стан людини, а також на її поведінку та функціональність [59; 70].

У рамках психоаналітичного підходу тривогу розділяють на невротичну та реалістичну. Перша відображає наявність внутрішнього конфлікту, який не

усвідомлюється, в той час як друга, пов'язана з функціонуванням індивіда у світі [34, с. 41].

Реалістичну тривогу можна віднести до взаємозв'язку між критеріями страху або фобіями. Г. Айзенк в дослідженні звернув увагу що досить вразливими стимулів які викликають тривогу стають індивіди які є невротичними, підвищена чутливість є вродженою та базується на особливостях нервової системи [34, с. 41].

Тривожність застосовують для того, щоб позначити певні переживання, які характеризуються неспокоєм в період певного проміжку часу. Наприклад дослідження Спілбергера розділяють тривожність і як перехідний емоційний стан, і як усталену рису особистості. Виходячи з цього тривога – це і стан, і властивість [74, с. 199-200].

Коли ми говоримо про індивідуальні особливості проявів тривоги важливо, зазначити що вони пов'язані з інтенсивністю тривожних станів та їх частотою, те як воно проявляється в часі. Виходячи з цього важливо пам'ятати, що тривожність варто вимірювати як рису особистості, оскільки це значною мірою автоматично визначає поведінку людини [74, с. 200].

За результатами недавніх досліджень в Україні з початку повномасштабного вторгнення тривожність серед підлітків значно зросла. Наприклад дослідження Т. Палько та К. Травіною дає змогу зрозуміти що 50% підлітків демонструють симптоми депресії, що в свою чергу може вказувати на проблеми з емоційним станом. 27% виявили результати у вигляді субклінічно вираженої депресії, тобто ознаки присутні, але не є критичними, решті ж підлітків характерна відсутність тривоги та депресії [57, с. 839].

Р. Осадчук розглядає тривожність як емоційну реакцію, яка включає в себе внутрішній конфлікт, неспокій та напругу. Він підкреслює те, що зазвичай механізми цього стану взаємопов'язані з когнітивною інтерпретацією подій та з тим, як людина очікує негативні наслідки. Він зазначає, що тривога та тривожність спонукають переживання особистості, надаючи їм важливі

сенси вже пережитого, а вже ці сенси здатні активізувати певні структури психіки, наприклад когнітивні або емоційно-вольові [55].

Якщо говорити про гуманістичну психологію то в ній тривожність об'єднують з порушенням цілісності особистісного розвитку, коли «реальне Я» не відповідає «ідеальному Я», тоді тривога починає розвивати внутрішню дисгармонію, що в свою чергу погіршує стан та розвиток дитини. Тоді важливо залучати корекцію через підтримку та створення сприятливих умов для дитини [58].

Наприклад В. Папуша у своєму дослідженні зазначає наскільки важлива емоційна підтримка від дорослого у зниженні напруги дитини та в тому, як можуть формуватися поведінкові патерни та реагування на різні стресові ситуації [58].

При цьому дуже важливо розвивати стресостійкість, ця характеристика може змінюватися й адаптуватися залежно від умов життя, а також отриманого досвіду чи особистісних якостей. Виділяють чимало чинників, які впливають на неї. Наприклад генетична схильність та рівень фізичного здоров'я, також можна виділити психологічну готовність до стресу, рівень соціальної підтримки і власне навички стрес-менеджменту. Кожен з цих чинників здатен по-різному впливати на розвиток цієї характеристики, яка з часом може стати потужним ресурсом в роботі з тривожністю. Оскільки саме вона надає мозку катастрофізувати навіть дрібні тригерні ситуації. Також вона допомагає не уникати життєвих труднощів, а застосовувати активні стратегії їх подолання [10, с. 3-4].

Людина, яка занадто схильна до тривоги має свої поведінкові особливості, які можуть негативно впливати на міжособистісні стосунки. Наприклад такі люди можуть відчувати недовіру до оточення та схильні вважати, що всі хочуть їм нашкодити. Разом з цим може розвиватися параноя. Людина яка перебуває в стані тривоги погано контролює свої емоції, через що взаємовідносини з суспільством погіршуються, це в свою чергу може впливати не тільки на психічне, а й на фізичне здоров'я. Як мінімум тому що це не

дозволяє людині повноцінно розвиватися, відбувається затримка у розвитку або взагалі його погіршення [65; 62; 66].

3. Фрейд розглядав тривогу як психічний стан, що може бути викликаним за допомогою особливих умов експерименту який проводиться, або ж ситуацією в якій опинився індивід. Тривога тут пов'язана з афектом, не звертаючи уваги на об'єкт який викликав її. Пояснюється тривога саме як реакція сприйняття загрози ззовні. Страх пов'язується з негативними емоціями, які людина прагне уникати використовуючи спеціально спрямовані на захист образу «Я» механізми, на кшталт придушення, проекції чи заперечення [62; 77].

Е. Фромм визначав тривожність саме як результат втрати почуття свободи, той момент коли людина відчуває себе обмеженою рамками (соціальними або внутрішніми). Він вважав що однією з основних причин тривожності є втрата своєї внутрішньої свободи через певні соціальні конвенції чи очікування, які накладаються суспільством на нього. Він наголошував, що сучасне суспільство через свої швидкі зміни та високі вимоги підсилює рівень тривожності у людей, а особливо у тих, які відчувають відірваність від власних бажань та потреб. Фромм зазначав що індивіду характерна тенденція підпорядковувати власні дії та думки соціальним нормам, що в свою чергу може викликати внутрішній конфлікт і як результат – стан тривожності. Разом з цим Еріх Фромм зазначав що індивідуальність яка є нерозкритою та якій характерна відсутність внутрішньої гармонії відчуває психічне напруження та підсилене почуття тривоги [45; 59].

Теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже виокремлює підлітковий період як час формування абстрактного мислення А це в свою чергу один з важливих аспектів розвитку інтелектуальних здібностей. разом з тим саме ці зміни здатні призвести до підвищення тривожності в цей життєвий період. під час цього етапу підлітки якраз починають усвідомлювати непередбачуваність життя що й викликає відчуття невпевненості та тривоги. підвищена чутливість то ймовірних ризиків та прихованих загроз розвивається теж на цьому етапі.

Разом з цим можуть розвиватися страхи щодо свого майбутнього, свого подальшого навчання, розвитку та взаємозв'язків. Також важливо зазначити, що у підлітків можуть виникати когнітивні спотворення на кшталт катастрофізації, яка проявляється у перебільшенні ймовірних негативних подій та їх наслідків [59].

Серед найпоширеніших чинників що впливають на тривожність підлітків можна виділити: низьку самооцінку; соціальні фобії на кшталт виступу в громаді чи спілкування з незнайомцями; самоізоляція, коли розвивається відчуття відокремленості, яке підсилює розвиток тривожності або ж стресові події, травматичні досвіди, втрата, переїзд та інші події, які підвищують рівень тривожності [2, 59].

Важливо пам'ятати, що в підлітковому віці формується особистість, а це в свою чергу супроводжується рядом змін у різних сферах життєдіяльності. Як результат розвивається криза підліткового віку, кінцем якої є створення певної кількості нових характеристик, на кшталт розвитку почуття дорослості, самосвідомості, становлення особистісної ідентифікації, а також зміна самооцінки. Через таку велику кількість змін майже одночасно досить поширеним є розвиток підвищеної тривожності [3; 31].

Деякі дослідження показують, що серед підлітків спостерігаються підвищення показників тривожності за певними факторами, а саме: проблеми і страхи у відносинах з учителями, страх самовираження та страх перевірки знань. Завдяки цьому можна дійти висновку, що досить негативні емоційні переживання виникають унаслідок необхідності саморозкриття та представлення себе іншим. Підлітки відчувають тривогу, коли потрібно розкритися та продемонструвати свої можливості. Разом з цим досить поширеним є взаємозв'язок з вчителями та навчанням загалом, що теж спонукає тривогу підлітків [2; 59].

Л. Мухіна зазначає, що тривожність здатна перешкоджати психічному розвитку підлітків за допомогою уповільнення процесу становлення особистості. Тривожність у підлітків проявляється соматичними та

поведінковими особливостями. Якщо говорити про соматичні, то це зазвичай пов'язується зі змінами у внутрішніх органах та системах організму. Це проявляється у нерівному диханні, тремтінні рук та ніг, прискореному серцебитті, розладах шлунку чи наприклад підвищеному тиску. Якщо говорити про поведінкові прояви, то вони є досить різносторонніми і зазвичай непередбачуваними. В одних це може проявлятися, наприклад, в демонстративній жорстокості, в той час, як в інших підлітків - це висвітлюється у вигляді апатії та незацікавленості до оточення [50, с.282-283].

Загалом варто пам'ятати, що підлітковий період дуже чутливий стосовно розвитку потреб у розвитку особистості. Загалом виділяється декілька важливих потреб, які характерні підліткам. Одною з ключових є потреба у самовираженні. Підліткам дуже важливо виражати свої думки, ідеї, переживання та багато іншого, щоб в першу чергу проявити свою ідентичність. Наступною виділяють потребу пов'язаною з умінням щось робити. Що є дуже актуальним для підлітків оскільки вони дійсно прагнуть навчитися щось нове робити, вміти та знати. Разом з цим виділяють прагнення бути важливим, значити щось для інших. Наприклад мати авторитет в колі однолітків чи мати визнання оточуючих. З цього ж витікає наступна потреба, а саме стосовно рівноправного спілкування з дорослими. Для підлітків важливим може бути рівне ставлення від сторони дорослих. Щоб наприклад не було відчуття зверхності під час комунікації, а ставлення було не як до малої дитини. Продовжуючи варто виокремити ще посилення статевої ідентифікації. Сюди можна віднести власне усвідомлення своєї гендерної ролі, а також усвідомлення себе як дівчини чи юнака [16, с. 50]

Підсумовуючи хочеться сказати, що підлітковий вік дійсно є дуже важливим та складним періодом формування особистості. Величезна кількість фізичних та психологічних змін організмі людини впливають на сприйняття оточення. Це в свою чергу робить підлітків досить вразливою категорією, яка інколи досить близько сприймає різноманітні тригери, які їх задівають. Виходячи з цього можна стверджувати, що розвиток тривоги стає одним з

розповсюджених проблем серед підлітків. В умовах війни ситуація стає більш загостреною, оскільки серед звичних чинників, які впливають на рівень тривоги – з'являються нові, а разом з тим посилюються і деякі старі. Можна стверджувати, що підліткам може бути характерним страх за своє майбутнє, страх невідомості, страх того, що в будь-який момент їхнє життя може обірватися через обстріли. Страх невідомості загалом один з самих найрозповсюдженіших, а в наших реаліях він стає одним з ключових тригерів розвитку тривожності.

Варто й не забувати більш характерні в підлітковому вікові теми для тривоги. Проблеми з комунікацією в оточенні, проблеми в навчанні, страх саморозкриття та пошук себе теж залишаються одними з постійних джерел тривожності підлітків.

1.2 Вплив музичного контенту на психоемоційний стан особистості

Музикою називають мистецтво, що відображає дійсність засобами звукових художніх творів. Вона спрямована в першу чергу на чуттєву і емоційну сферу людини. Сприймання є фундаментом цього процесу, з яким переплітаються такі явища, як: композиція, інтерпретація, слухання, оцінювання, виконання та інші [76, с.165].

Важливо розрізняти таке поняття, як «музична психологія». Це наука яка вивчає психологічні закономірності, умови музичної діяльності людини та її механізми. Разом з цим вона вивчає те, який відбувається вплив на сприйняття музичного мовлення, а також функціонування та еволюцію музичних засобів. Вона переплітається з іншими напрямками психології, а також охоплює всі види музичної діяльності на кшталт сприймання, створення, виконання, оцінювання та аналіз музичних явищ [76, с.165].

Психофізіологічні аспекти того, як музика впливає на людський організм загалом є досить різностороннім об'єктом для дослідження. Разом це

все включає в себе взаємодію різних систем тіла. щоб дослідити цей аспект важливо враховувати психофізіологічні реакції на кшталт змін серцево-судинних активностей та гормонального стану [18, с. 89-90].

Якщо говорити про серцево-судинну систему, то вона є однією з важливих частин в процесі того, як організм відповідає на музичні стимули. Спираючись на дослідження можна стверджувати, що музичні стимули, темп та гучність впливають на частоту пульсу та артеріальний тиск. Наприклад, для підвищення серцевої активності варто використовувати швидкі темпи та ритми, в той час як для зниження артеріального тиску краще застосовувати спокійну музику [18, с. 89-90].

Хочеться зазначити, що слухання музики впливає на гормональний стан, а саме на виділення різних гормонів таких як ендорфін та кортизол. Принцип дуже простий, при прослуховуванні приємного музичного супроводу виділяється ендорфін, що сприяє підвищенню настрою в той час, як гормон стресу, тобто кортизол, утворюється навпаки, при цьому він може знижуватись під час слухання релаксуючої музики, що сприяє розслабленню [18, с. 89-90].

Г. Побережна зазначає що музика ХХ століття впливає на залежності від індивідуального стилю композитора. Наприклад рок-музика здатна синхронізувати півкулі мозку й при цьому здійснює інтелектуальне пригнічення, в той час як важкий рок знімає агресивність, але при цьому здатний руйнувати фізичне та психічне здоров'я. Поп-музика впливає на фізіологічний рівень та низинні поверхні свідомості. Такі жанри як танцювальна музика, сприяють цілісній гармонізації, в той момент, коли відбувається якийсь спонтанний танець, це впливає на емоційно-фізіологічний рівень. я з цим хочеться зазначити, що наприклад реп здатен організувати думки під ритм сучасного життя та позбавити негативних психічних станів. Для того, щоб знизити зжатість м'язів та понизити рівень стресу особистості варто використовувати джазову музику. Хочеться зазначити, що для того, щоб

вплинути на розвиток ресурсності варто використовувати фольклорну музику, це жанр покращує відчуття гармонічності [44, с.26].

Малашевська зазначає що сприймання музичного твору відрізняється своєю особливістю наприклад слухання класичної музики здатне позитивно вплинути на фізичний та психічний стан особистості. Зазначається, що люди, які її слухали відрізнялися зниженням рівню артеріального тиску, а це в свою чергу допомагало позбутися депресивних станів, стресу, переживань та тривог. Важливо відмітити те, що до музичної класики відносять не тільки твори класиків на кшталт Моцарта, Шопена чи Баха, а й кращі народні музичні твори. [43, с. 48-49].

Окремо хочеться виділити важливість того, як сильно здатна впливати на стан фольклорна музика, особливо та, в якій досить добре описується національно-патріотична специфіка української народної музичної творчості, а також різні духовні та культурні ідеали. Автентичність фольклорної музики здатна активізувати та розвивати мислення серед молоді [43, с. 48-49].

Хочеться зазначити, що серед механізмів впливу музикотерапії вказують: емоційна розрядка, регуляція емоційного стану, полегшення в усвідомленні власних переживань, конфронтація життєвих проблемам, підвищення соціальної активності, розвиток нових засобів емоційних експресії та полегшення формування нових відносин і установок [21, с.39].

Найчастіше використовується рецептивна музикотерапія. вона передбачає сприйняття музики з терапевтичною метою. таку терапію розділяють на комунікативну (тобто коли відбувається спільне прослуховування музики, формується на взаєморозумінні), реактивна (результатом якої повинен бути катарсис) та регулятивна (сприяє зниженню напруги). Зазвичай вона проводиться як групове прослуховування спеціально підібраних музичних творів, а потім відбувається обговорення та рефлексія почутого [21, с.39].

В. Драганчук зазначає, що важливим фактором в музичному сприйнятті є психологічна установка. Тобто, коли людина налаштована на певну

активність у певній ситуації. За її словами різні вчені це трактують по-різному, наприклад є твердження, що музичний твір поєднує в собі роль носія установки та механізму трансляції цієї установки. Виходячи з цього він є висвітленням внутрішнього стану музиканта. Отже музичний модус - це віддзеркалення різних варіантів існування психічних станів. Разом з цим, наприклад В'ячеслав Медушевський виділяє відразу декілька видів установки: ціннісна – це коли реципієнт оцінює музичний твір; творча – коли слухач у ролі інтерпретатора; пізнавальна – сенс якої полягає в залученості певних музичних та життєвих знань до сприйняття конкретного музичного твору [23, с. 40-41].

Важливо зазначити, що для того щоб, музична перцепція функціонувала достатньо – значну роль відіграє психологічна установка, яка здійснюється на початку процесу. Саме її застосування є ключем до спрямування свідомості реципієнта на правильну та адекватну реакцію [23, с. 40-41].

Важливо зазначити, що сьогодення надає можливість використовувати музику не лише як інструмент музичної терапії, а й як можливість різносторонньої стимуляції розвитку. На основі багатьох досліджень можна дійти висновків, що рухи та спів які виражають музичну експресію є частиною активності дітей і дозволяють їм бути успішними [39, с. 167].

Разом з цим фактом є те, що правильно підібрана музика здатна позитивно впливати на формування психічних процесів, а також відіграє роль у розвитку моторики, координації та мови [39, с. 167].

Цікавим фактом є те, що дослідження показують факт того, що наприклад групова гра на барабанах має ефективний вплив на покращення психологічного стану, а також здатна зменшити депресивні симптоми та покращити рівень соціальної стійкості. Разом з цим важливо пам'ятати, що в цілому музична терапія допомагає людині виражати емоції одночасно створюючи стан психічного розслаблення, що в свою чергу є важливим для зменшення симптомів, як тривоги так й інших негативних психічних станів. значна частина досліджень показує що музична терапія покращує психічне

здоров'я дітей та підлітків а також здатна впливати на їх комунікацію. Так само клінічні звіти показують, що музична терапія може бути ефективною також і для дорослих в яких є проблеми психічного здоров'я [83].

Одне із досліджень показує, що музика, а особливо класична здатна впливати та покращувати довготривалу пам'ять. Існує таке поняття як «ефект Моцарта», сенс якого полягає в тому, що прослуховування творів автора може на деякий час поліпшити якість та рівень мислення й пам'яті, але дія цього ефекту не є довготривалою, а також не завжди реалізовується повністю в деяких дослідженнях, через що багато хто зазначає про не універсальність цього методу. Хоча не враховуючи цей факт музика є дуже важливим та ефективним інструментом для створення асоціацій, а це в свою чергу має позитивний вплив на процес запам'ятовування інформації та подій. Це однією з важливих особливостей музики, оскільки вона здатна створювати асоціації з певними подіями, людьми та локаціями. Прикладом може бути те, що почута в певному контексті пісня автоматично може стати зв'язком, який буде нагадувати нам про саме цю подію. Завдяки цьому пам'ять активується, а також може поліпшуватися [49, с. 9-10].

Відповідаючи на питання «що ж таке музикотерапія?» відповіддю може послугувати наступне визначення. Це один з методів психологічної корекції, який реалізовується за допомогою використання музичних творів та залучення до музичної діяльності. Він є одним з ключових інструментів впливу на психоемоційний стан людини, а також здатний реалізовуватися через різні процедури впливу та техніки, починаючи від прослуховування музики закінчуючи заняття музикою у індивідуальних та групових форматах. Така діяльність допомагає впливати на різні особливості психічного здоров'я, а також значно знижувати рівень тривожності, депресії та стресу. В свою чергу це дуже позитивно впливає на рівень комунікації клієнта, його позитивний емоційний фон та когнітивну сферу [32, с. 148].

Виділяють декілька підходів стосовно трактування музикотерапії. Одним з них є когнітивно-бігевіоральний підхід, основою якого є те, що

процес формування поведінки людини відбувається за допомогою взаємодії емоцій та когнітивних процесів. Музикотерапія тут виступає інструментом, який здатен змінювати деструктивні поведінкові патерни, які є результатом негативних соціальних установок та переконань. Музика здатна позитивно впливати на зміни в когнітивних процесах, а це в свою чергу відновлює психічний стан та впливає як заспокійливе. Головний сенс музичної терапії тут, це зміна емоцій та реакцій людини на ситуації чи стимули за допомогою музичної діяльності [32, с. 149].

О. Борисова зазначає, що біорезонансна співзвучність конкретних звуків у музиці та вібрація певних органів в організмі людини впливають на ефективність музичної терапії. при цьому важливо розуміти що не завжди швидка музика здатна підбадьорювати в той час як повільна навпаки викликати смуток. Мінорні мелодії теж здатні активізувати фізіологічні процеси а також прискорювати обмін речовин. Також він зазначає, що різні музичні інструменти за допомогою різноманітності своїх тембрів здатні впливати на людину. Такі інструменти як скрипка чи фортепіано здатні заспокоїти, а наприклад флейта допомагає зняти напругу. Цілком доречно використовувати інструменти разом, так як це може дати комплексний ефект. Тобто музична терапія є методом, який утворюється за допомогою мобілізації внутрішніх саморегуляційних механізмів та здатний впливати на її емоційний стан [11, с. 24-25].

Деякі дослідники зазначають що різні звуки по-різному здатні впливати на людину поки одні пригнічують інші здатні викликати стимулювати покращення настрою. Так звуки з високочастотними гармоніками стають активаторами центральної нервової системи, а також кори головного мозку. За допомогою цього відбувається стимуляція мислення, а також покращується голос та виразність тембру [29, с. 169].

Щоденне прослуховування високочастотного співу або ж виконання позитивно впливає на мозкову активність та життєвий тонус. Яскравим наочним прикладом може послугувати то факт, що монахи, які щодня співали

духовні гімни, після заборони співу почали скаржитися на втому і депресію, як виявилось причиною стало позбавлення можливості співати. Після ж відновлення до монахів повернулася їх енергія [29, с. 169].

Багато хто виділяє ефективність впливу музики на психоемоційний стан людини. Це підтверджують як різноманітні дослідження, так і практичний досвід, наприклад в рамках музикотерапії. Прослуховування музики зменшує емоційне напруження та покращує гармонізацію внутрішнього стану, разом з цим підвищує ресурсність особистості. Велика частина досліджень підтверджують що музика стимулює роботу лімбічної системи та префронтальної кори мозку, це в свою чергу впливає на емоційне реагування. Тим самим музика здатна викликати широкий спектр емоцій від позитивних до негативних і разом з цим впливати на гормональний фон та й загалом психофізіологічний стан людини. Виходячи з цього хочеться ще раз наголосити на ефективності музики як підтримуючого методу у тривожних розладах, посттравматичних станах та депресії. [74].

Підсумовуючи можна спокійно стверджувати, що музика здатна різноманітно впливати на людину. Вона викликає різні емоційні стани ба більше регулює їх і разом з цим підсилює саморефлексію та сприяє розслабленню. Така різностороння дієвість відкриває багато можливостей для розвитку напрямів музичної терапії, а також дає змогу для подальших досліджень.

1.3 Теоретична модель профілактики тривожності підлітків засобами музичного контенту

Музичною терапією називають застосування музики з метою поліпшення психічного стану людини та лікування різних захворювань, зокрема розладів нервової системи, серцево-судинних хвороб, гіпертонії, гіпотонії, депресії й функціональних порушень [76].

Дудик Р.В стверджує, що музикотерапія є ефективним методом для лікування, а також психологічної корекції. Саме тут використовується музика та музична активність для того, щоб покращити фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний стани людини. За основу стає вплив музики на мозкову діяльність, психіку й самопочуття загалом. В наш час музикотерапія активно використовується в психотерапії, педіатрії, медичній реабілітації та інших споріднених напрямках. Вона є частиною комплексного підходу в роботі. Особливо актуальною та результативною вона є у роботі з дітьми шкільного віку, тому що здатна знижувати рівень стресу, тривожності, а також стабілізувати емоційний фон. Завдяки комбінуванню слухання музики тілесного реагування та активного музикування в дитини формується більш гармонійний емоційний стан [25, с.15-16].

Використання методів музикотерапії потребує створення певних психологічних та педагогічних умов. В першу чергу важливо розуміти що музична терапія – це одна з частин загальної системи психологічної підтримки, вона не є епізодичною чи факультативною, якщо говорити в контексті навчального процесу. разом з цим важливою частиною є особливість та структура музично-терапевтичних практик. В першу чергу мова йде про методи, форми та зміст занять, які повинні відповідати віковим особливостям підлітків. Для того щоб покращити результативність музичної терапії важливо створити психологічно безпечне середовище, яке формується на довірливій атмосфері, емоційній підтримці та відсутності оцінювання результатів [16, с.9-10].

Дудик виділяє три методи музичної терапії. В першу чергу це ритмічні вправи, які формуються на систематичному використанні ритму в поєднанні з музичними паузами та синхронними рухами, це все призводить до того, що відбувається вплив на психофізіологічний стан людини, впливають на покращення концентрації та допомагають зняти напруження. Другим методом є використання музичних ігор та імпровізації, в першу чергу це дає змогу розвинути творчі здібності, а також вміння виражати свої емоції та покращує

соціальну взаємодію. Простими словами – це активна участь в груповому або індивідуальному програванні та виконанні музичних творів, гра на інструментах чи спів. Останнім методом є прослуховування музики та музична релаксація, саме це призводить до зниження тривожності та стресу, а також сприяє емоційній стабілізації. Ефективний метод для регуляції емоційного стану, стабілізації, а також формування позитивного настрою [27, с.10-13].

Окремо хочеться виділити про ефективність саме прослуховування музики. В поєднанні з релаксаційними практиками ефект може бути навіть більшим [27, с.13].

В першу чергу заняття цим покращують концентрацію та увагу, завдяки чому відновлюється когнітивна ресурсність. Це в свою чергу переростає в підвищення психоемоційного стану, формує позитивний настрій, а також впливає на мотивацію до діяльності. Фізіологічно це проявляється за допомогою нормалізації серцевого ритму та дихання, а також це позитивно впливає загалом на стан організму [27, с.13].

При цьому В. Дудик зазначає, що музична терапія не є повноцінною заміною методів психологічної підтримки, але при цьому може бути інтегрованою як один із засобів який може покращувати ефективність психологічних, а також педагогічних технологій. Загалом вона є універсальною, через що застосування її є актуальним для різних вікових груп [27, с. 17].

Під час прослуховування спеціально підібраних музичних творів дуже важливим є обговорення власних переживань, а також думок чи асоціацій. Саме під час підбору музичних творів дуже важливим є врахування змін в емоційному навантаженні музичного контенту, а також змінах настрої та темпі. Для дітей прослуховування музики має значний внесок в змінах настрою, розвитку та покращення концентрації й творчих здібностей, а також зменшенню тривожності. При цьому досить ефективним є застосування інтегративної форми музичної терапії, сенс якої полягає в поєднанні музики з іншими видами мистецтва, наприклад малюванням під музику, музично-

рухливих ігор та загалом в комбінуванні з іншими творчими видами діяльності. Буркало Н.І. зазначає, що музична терапія є досить ефективним методом в психотерапевтичній роботі тому що вона забезпечує безпечний, толерантний та сприяючий до розвитку простір для дитини. Враховуючи її різносторонність музикотерапія є результативною як індивідуальному так і в груповому застосуванні [13, с.271].

Ще одним напрямком де музична терапія показує хороші результати є розвиток емоційного інтелекту, про це свідчать різноманітні дослідження. На практиці це пояснюється в першу чергу синхронізацію біологічних ритмів людини з темпом музики. Разом з цим наприклад на валентність емоцій (тобто позитивність чи негативність) впливають мелодійні й гармонічні компоненти, прикладом може послугувати сигналізація акустичних ознак до мозку про контекст музики. Це в свою чергу підкреслює здатність музики слугувати зовнішнім регулятором для емоційного стану, за допомогою формування асоціативних емоційних переживань та викликом рефлексорних реакцій. Важливим є й той факт, що музикотерапія має здатність розвивати емоційну усвідомленість, тобто завдяки їй досить добре розвивається навичка розпізнавання та розуміння емоцій власних та оточення. Разом з цим групова музична діяльність у терапевтичному контексті допомагає розвивати соціальні навички та емпатію, а також має досить позитивний вплив на емоційний стан [52, с.65].

Для занять з використанням музичної терапії важливо використовувати диференційований підхід до вибору музичних творів як для розслаблення так і навпаки для підвищення тону. Загалом для того щоб сприймати музику не потрібно якась конкретна попередня підготовка, так як загалом вже доступне для різних вікових категорій, але при цьому важливо розуміти, що музика повинна відповідати віку дитини, але при цьому щоб могла впливати як на більш збуджені темпераменти серед дітей, так і впливати на більш сповільнених. Метою ж музикотерапевтичних занять в першу чергу є створення позитивного емоційного фону, простішими словами зняття фактора

тривожності. вона стимулює як рухову активність так і поліпшує загальний емоційний стан [68, с. 813-814].

Хочеться також виділити переваги музичної терапії. В першу чергу вона не потребує конкретних вербальних навичок для її реалізації, а також природно інтегрується в навчальний процес (якщо ми говоримо наприклад за дітей та підлітків). При цьому вона є зрозумілою для різних вікових категорій та не залежить від рівня їх розвитку. При цьому її різносторонність дозволяє реалізовувати її в різних форматах та формах. Починаючи з звичайного прослуховування музики з метою релаксації та емоційного розвантаження, закінчуючи прямим створенням музики, на кшталт гри на якихось інструментах чи музичні імпровізації. Разом з цим можна застосовувати елемент танцю чи якоїсь тілесної активності або взагалі спів схожі види діяльності. Дані методи можуть спокійно підлаштовуватися до індивідуальних особливостей дітей, а також спокійно взаємодіють між собою [38, с. 55].

В наші дні музична терапія розвивається по всьому світові, а також все більше крокує в напрямку під виглядом окремої інтегративної сфери діяльності, при цьому залишається суміжною з психологією, музичною психологією, музикознавством, нейрофізіологією та спорідненими науками. При цьому вона є досить адаптивною. Наприклад до освітнього процесу, оскільки з її застосуванням оптимізується процес особистісного зростання та розвитку людини, а також вона стає все більш універсальною лікувальною системою [14, с. 3].

Варто розуміти, що музикотерапія є нешкідливою, легкою для сприйняття та простою для застосування, це в свою чергу грає значну роль в її застосуванні. Завдяки її використанню підлітки можуть спокійно передавати всі можливі емоції та стани, починаючи від радості закінчуючи тривогою. Як зазначалось раніше, вона має значний фізіологічний вплив на стан людини, може бути як збудником так і заспокійливим. Разом з тим музика впливає на розвиток багатьох особливостей людини, наприклад на вираження своїх думок не тільки за допомогою мови, а й іншими засобами. Ще одна сильна сторона

музики полягає в розвитку логічного мислення, а також впливає навіть на володіння мовою. Застосування музичної терапії в результаті може викликати катарсис, тобто емоційну розрядку, що є дуже важливим моментом та актуальним для підлітків. Разом з цим воно впливає на усвідомлення тривожних переживань та допомагає з полегшенням цього, а також здатне полегшувати формування нових відносин з людьми [69, с. 136-137].

В процесі музикотерапевтичних занять в підлітків з'являється можливість навчитися ідентифікувати емоції які виникають як відповідь на музику при цьому можна задавати уточнюючі питання які стимулюють рефлексію. Звісно що на початку багатьом це буде даватися складно, через непевненість та бар'єри, але при цьому такий досвід дає змогу усвідомити як свої емоції так і покращує розпізнавання емоцій та станів інших людей. Загалом важливо розуміти, що музична терапія може слугувати засобом розвитку саморегуляції. Не тільки завдяки навчанню усвідомлення емоцій, а й тому що вона впливає на толерування до сильних почуттів. мається на увазі той факт що наприклад люди з емоційними труднощами наприклад тривожні розлади або посттравматичний стрес є досить емоційно вразливими тому будь-який негативний сплеск може негативно проявитися на стані людини. При цьому завдяки музичній імпровізації та прослуховуванню (наприклад у контрольованих умовах) людина зможе безпечно відчути та контролювати свої переживання. Якщо розглядати музичну терапію не в контексті регуляції емоцій, то вона здатна впливати на різні уміння які підсилюють ефект самоконтролю (покращує увагу, концентрацію та інші навички). Це в свою чергу є дуже важливим особливо в підлітковому віці коли якраз відбувається розвиток виконавчих функцій мозку [53, с. 121-122].

Значну роль в роботі відіграє створення безпечного простіру, який створюється за допомогою зв'язку емпатії гнучкості в роботі а також постійної та активної присутності фахівця. В контексті даної роботи музика відіграє дві ролі, в першу чергу як гарант безпеки, в той час як другий напрямок - це її особливості, як інструменту який можна використовувати свідомо для

формування цього ж середовища. в такому середовищі підліткам набагато легше відновити внутрішню ресурсність, а також покращити взаємозв'язок з оточенням [81, с. 15-16].

В цілому музична діяльність постає, як комплексний інструмент для психосоціальної підтримки підлітків. Такий інструмент здатні охоплювати відразу емоційну, соціальну та особистісну сферу розвитку людини. Разом з цим музика здатна формувати безпечне, а також контрольоване середовище для вираження проживання та регуляції своїх почуттів та емоційних станів. Це в свою чергу допомагає розвивати емоційну компетентність у підлітків. При цьому вона здатна виступати посилювачем соціалізації оскільки наприклад спільно музикування чи прослуховування музики з однолітками здатне знизити почуття соціальної ізоляції, а також посилити взаємозв'язки в групі. Паралельно з цим відбувається розвиток рис характеру, які в подальшому можуть допомогти в подоланні життєвих перешкод, може відбуватися особистісне зростання, підвищуватись мотивація та формуються толерантність до оточуючих й здатність до самовизначення [85, с. 19].

Загалом музичний контент через комбінування ліричних текстів та музичного виконання здатен відігравати роль каталізатора для емоційних переживань і при цьому вміє викликати різноманітні почуття на кшталт радості, гніву чи ностальгії. При цьому складові пісні на кшталт мелодії, темпу чи ритм також фізіологічно впливають на організм людини. Наприклад це може бути зняття напруги та розслаблення. При цьому музичний контент може за допомогою своїх текстів вносити свій сенс у створення світогляду чи навіть поведінки [33, с. 73].

Загалом процес музичної терапії та вправи пов'язані з нею здатні активізувати сенсорні системи у дитини, а це в свою чергу може суттєво підвищити результативність музичнотерапевтичних втручань. це дозволяє фахівцям застосовувати різні підходи для певного впливу на психоемоційний стан в дітей. Такі вправи зазвичай базуються на кінестетичному сприйнятті музики, тобто руховій активності та свідомій регуляції дихання. Разом з цим

глибоке та ритмічне дихання здатне сприяти зниженню рівня тривожності та формувати почуття психологічної стабільності, а в контексті музичної терапії враховуючи не тільки класичні дихальні практики результативними є й вправи на розвиток співочого дихання чи гри на духових інструментах. Коли ж формується музичний репертуар для релаксаційних сесій то важливо враховувати акустичні властивості конкретних інструментів, наприклад найбільш розслаблюючий ефект є від флейти, скрипки чи фортепіано, але за умови їх повільного звучання [54].

На основі різних тематичних робіт можна подати такі важливі моменти: по-перше правильно підібрана музика здатна гармонізувати психічний стан зростаючої особистості, що є дуже важливим для підлітків. При цьому якщо в людини добре розвинений музичний слух, а також емоційність то тоді з'являється можливість набагато простіше відгукуватись на позитивні почуття і вчинки, а це в свою чергу допомагає активізувати розумову діяльність людини. При цьому важливо також розуміти що саме музика терапевтичні заняття дуже добре можуть інтегрувати особистість в певну соціальну групу, разом з цим використання музичних засобів позитивно впливають на формування особистості, а також моделюють поведінку надаючи нові знання та навички, наприклад самоконтролю [19, с. 19].

Загалом для мінімізації проявів тривожності досить результативним засобом є прослуховування спеціальних аудіотреків які можуть поєднувати в собі наприклад звуки природи а також елементи хорової й класичної музики. Разом з цим у випадках монотонної діяльності рекомендовано вмикати фоновий музичний супровід, оскільки це здатне оптимізувати виконання поставлених задач. Наприклад у станах як роздратування, так і тривоги прослуховування більш бадьорої музики може викликати ефект когнітивного дисонансу, який дає змогу переоцінити своє ставлення до ситуації, а також усвідомити її швидкоплинність [24, с. 117].

Повертаючись до видів музичної терапії хочеться ще раз розрізнити активну музичну терапію яка базується на безпосередній корекційна

спрямовані музичній діяльності людини. Її реалізація відбувається через відтворення музичного матеріалу, імпровізацію, а також застосування власного голосу. В той час як пасивна музична терапія спрямована на цілеспрямоване прослуховування музичних творів з психокорекційною метою. Її ж розділяють на комунікативну, тобто спільне прослуховування, реактивну, тобто спрямовану на катарсис, а також регулятивну, яка більш акцентує увагу на релаксації та зниження рівня психоемоційного напруження [12; 24].

Зазвичай у групових роботах найчастіше застосовуються комунікативний вид пасивної музичної терапії. Сенс такої роботи полягає в тому, що кожен учасник групи прослуховує спеціально підібрану музику, після чого відбувається масова рефлексія де обговорюються власні переживання, думки та асоціації. Загалом такий вид музичної терапії є ефективним інструментом для психологічної інтервенції, який може забезпечувати організацію емоційно-вольової сфери, а також позитивно впливає на міжособистісні взаємодії і адаптацію людини до певної групи, при цьому покращуючи її психоемоційний стан як в її рамках групи, так і загалом [12, с. 197-198].

Висновки до розділу 1

У підсумках хочеться зазначити в першу чергу те, що підлітковий вік - це дуже специфічний етап, під час якого відбувається багато змін особистості. Ці зміни супроводжуються емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю, прагненням до самопізнання, а також підвищеною тривожністю. Через підвищену чутливість в цьому віці, підлітки є досить вразливими до різних негативних факторів, що здатні погіршити їхній стан. Особливо важливо враховувати контекст повномасштабного вторгнення, оскільки на його тлі вищезазначені твердження загострюються, як мінімум тривожність

розвивається в негативному плані, що в свою чергу лише погіршує функціонування.

Загалом тривожність у підлітковому віці - це досить складний психоемоційний стан який характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними трансформаціями. Також хочеться додати що дана вікова категорія характеризується підвищеною чутливістю як до критики та оцінки оточуючих, так і загалом гостро переживає різні види стресу. В підлітків тривожність досить часто є не лише тимчасовою реакцією на певні подразники, а й загалом може ставати вкоріненою стійкою особистісною властивістю, яка здатна впливати на формування самооцінки, поведінки та загального стану.

Разом з цим варто зазначити про важливість та актуальність музики в житті підлітків. Вона здатна впливати на їх психоемоційний стан, є значною частиною їх життя, а також використовується як інструмент емоційної стабілізації. Її застосування може бути різностороннім та використовуватися для поліпшення як фізичного так і психічного стану. Сам вплив музики відбувається за допомогою специфічних психологічних механізмів, а ключовими деталями цього процесу є рефлексія, сприйняття, емпатія та ідентифікація.

Результативність музичної терапії першочергово залежить саме від індивідуальності слухача, його особливостей, музичних вподобань, психологічного стану, темпераменту та здатності до рефлексії й сприйняття інформації. Для більш успішної реалізації варто використовувати комбінацію візуального та ритмічного сприйняття. Разом з цим варто залучати підлітків не лише до прослуховування музики, а й до хоча б мінімального музикування, в свою чергу може лише посилити результативність.

Виходячи з цього можна впевнено стверджувати, що музикотерапія є актуальним методом для зниження негативного психоемоційного фону, а також для подолання тривожності серед підлітків, оскільки напряду впливає на психологічний стан. Це в свою чергу дає змогу для майбутніх досліджень.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХНЬОГО СТАВЛЕННЯ ДО МУЗИЧНОГО КОНТЕНТУ ЯК РЕСУРСУ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

2.1 Програма та інструментарій емпіричного дослідження

Як зазначалося в попередньому розділі – підлітки є досить вразливою та специфічною категорією, тому що для них є актуальними емоційна нестабільність, депресивні стани, вразливість до впливу різноманітних негативних чинників, а також тривожність. Все це характеризується віковими особливостями, але при цьому в багатьох випадках це досить сильно негативно проявляється в житті, а також досить часто негативно впливає на функціонування та загальний стан молодого покоління. В наш час, а саме під час повномасштабного вторгнення, емоційний стан є ще більш послабленим в багатьох категоріях населення, тим паче в підлітків які й без того є досить емоційно вразливою категорією. А за останні роки емоційний стан лише погіршився це в свою чергу теж призводить до зростання рівню тривожності, а також страху. разом з тим може розвиватися нестабільність й невпевненість у своєму майбутньому.

Музична терапія з використанням засобів музичного контенту може стати одним з нормалізаторів та засобів попередження розвитку тривожності серед підлітків. В першу чергу тому що вона здатна викликати різні емоції та переживання, разом з цим вона здатна стимулювати до релаксації, знімати емоційну напругу та навіть впливати на мобілізацію внутрішніх ресурсів. Вже на основі цього я хочу зазначити, що музика є досить актуальним та сучасним ресурсом для вирішення та покращення роботи з різними негативними факторами станами, а також тривожністю. Особливо актуально це може бути

у випадках, коли вже відомі традиційні методи можуть бути недостатньо ефективними або навіть недієвими.

Тому метою мого дослідження стала перевірка ефективності використання музичного контенту в системі соціально-профілактичної роботи з тривожними підлітками. Для початку важливо визначити рівень тривожності підлітків за допомогою популярних методик, а також з'ясувати чи є вплив музичного контенту на рівень тривожності серед підлітків. Саме це й стане початком для створення результативних терапевтичних підходів в роботі з даною віковою категорією

Виходячи з цього завданнями мого дослідження стали:

1. Визначити рівень тривожності за допомогою підібраних методик;
2. Зібрати дані про музичний контент який слухають підлітки;
3. Розробити програму тренінгових занять з застосування музичної терапії та музичного контенту серед підлітків;
4. Проаналізувати ефективність застосування музичного контенту в роботі з тривожністю підлітків.

Дослідження особливостей тривожності підлітків було проведено на базі Великомотовилівського ліцею Фастівської міської ради Київської області. Загальний обсяг вибірки склали 53 респонденти, якими стали учні 6-9 класів.

Для детального аналізу особливостей досліджуваних було здійснено розподіл вибірки за статтю та віком. Так за статтю було до вибірки увійшли 38 хлопців та 15 дівчат. Якщо ж розподіляти за віковим критерієм, експерименти були поділені на дві групи, які мають відносно споріднені характеристики, а саме «13-14 років» та «15-16 років», 42 та 11 респондентів відповідно. В результаті за допомогою отриманих даних можна впевнено стверджувати про репрезентативність вибірки, а також саме ці дані дозволяють нам перейти до безпосереднього аналізу результатів дослідження.

В емпіричному дослідженні було використано наступні методики:

1. Авторська анкета про музичні вподобання та оцінку їх зв'язку з емоційним станом; Дивитися додаток А.

2. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна; Дивитися додаток Б.

3. Шкала проявів тривоги Тейлор (варіант Немчинова). Створена для того щоб вимірювати тривожність, як особистісну якість; Дивитися додаток В.

4. Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша – дає змогу дослідити відразу загальний рівень тривожності, а також шкільну, самооціночну та міжособистісну тривожності; Дивитися додаток Г.

5. Тест шкільної тривожності Філіпса; Дивитися додаток Д.

Для того щоб забезпечити достовірність нашого дослідження перейдемо до детального аналізу та обговорення обраних діагностичних методик, їх специфік, а також ефективності.

1. Для того, щоб краще вивчити музичні вподобання підлітків та контент який вони споживають, а також чи здатен він впливати на них було розроблено анкету, яка власне і спрямована на виявлення музичного уподобань респондентів, деяких факторів до зв'язку музики й тривожності. Завдяки цій анкеті з'являється можливість побачити та оцінити не тільки кількісні дані, а й особливості музичного сприйняття, що в свою чергу відіграє велику роль в розумінні взаємозв'язку музики та тривожності.

Перейдемо до аналізу питань (укомплектований список питань детальніше в додатку А):

1. Перші два питання були спрямовані на визначення віку та статі респондентів, що є важливим моментом для подальшого дослідження. Це допомагає визначити, чи є певні статеві та вікові відмінності у виборі музики та її впливу.

2. Наступне питання це «як часто ти слухаєш музику протягом дня?». Завдяки такому питанню з'являється можливість оцінити рівень залучення підлітків до прослуховування музичного контенту, а також відкриває змогу дізнатися, як часто вони це роблять. Можу стверджувати, що чим частіше вони слухають, тим більше впливу вона може нести на них.

3. «Яким жанрам ти надаєш перевагу?» – одне з найважливіших питань в анкеті, тому що завдяки ньому і відкривається світ музичних уподобань і саме воно дає можливість виокремити актуальні та ефективні жанри для молоді.

4. Наступним також суттєвим питання є «що для тебе важливіше у пісні, щоб вона тобі «зайшла»?». Воно важливе в тому контексті, щоб розуміти на чому підлітки акцентують більшу увагу. Наприклад на тексті пісні чи мелодії або можливо на голосі? Все це є індивідуальним, але при цьому досить важливим для подальшої роботи.

5. «Назви 3-х виконавців або гурти яких ти слухав (ла) найчастіше за останній місяць». Завдяки цьому питанню з'являється можливість трохи краще дослідити конкретних виконавців, які є актуальними серед молоді та скоріш за все мають певний вплив на їхній емоційний стан.

6. «Чи вважаєш ти, що музика здатна впливати на твій емоційний стан?» питання для роздумів, створене для того щоб підлітки могли оцінити та поділитися важливістю та ефективністю музики у їхньому житті.

7. Питання «що ти зазвичай вмикаєш, коли тобі тривожно або сумно?» спрямоване на дослідження видів музики, які на думку підлітків є ефективними для них. Тут є декілька варіантів на кшталт «веселу, енергійну музику», «сумну, меланхолійну музику», «агресивну музику», а також я виділив варіант «я надаю перевагу тиші в такі моменти». Останній варіант дає змогу проголосувати підліткам, які не вважають, що музика для них є ефективною (або це просто один з їх особистих методів).

8. Питання «як саме музика допомагає тобі боротися зі стресом?» відкриває можливість детальніше оцінити як саме працює музика в боротьбі з негативним станом підлітків, тому що для одних вона діє, як можливість відволіктися, в той час як для інших вона може бути емоційним розвантаженням та покращенням стану, або ж чимось іншим.

9. «Напиши назву однієї пісні, яка для тебе є «рятівною» коли тобі погано.». Питання спрямоване якраз на ще глибше дослідження музичних

уподобань серед підлітків, за допомогою якого можна буде виділити рятівні та ефективні пісні, які можуть впливати та допомагати в попередженні та вирішенні тривожності.

10. «Чи траплялося так, що музика, навпаки, посилювала твою тривогу?». Варто пам'ятати що не завжди музичний контент здатен лише викликати позитивні емоції, є й такі що можуть навіть трохи погіршити стан та ситуацію. важливо розуміти чи актуально - це серед підлітків і якщо так то це є особливим моментом. В таких випадках важливо навчити використовувати сумні пісні, які в кінці кінців викличуть так званий катарсис.

11. «Чи змінилися твої музичні смаки після початку повномасштабного вторгнення?» – таке питання дає змогу розуміти, чи події війни мають вплив на сприймання музичного контенту.

12. «Чи допомагає тобі музика під час повітряної тривоги або перебування в укритті?». На жаль з нашими реаліями це може бути одним з актуальних питань, оскільки в моменти повітряних тривог негативний емоційний фон підвищується, а також стан тривожності може загострюватись, в такі моменти музика могла б виступити теж дуже дієвим ресурсом. Саме тому цим питанням можна дослідити чи є воно актуальним серед підлітків.

13. «Чи використовуєш ти музику, щоб «відійти» після перегляду важких новин?». Ще одне досить актуальне питання сьогодення, оскільки допомагає дослідити чи може музика використовуватися для емоційної розрядки після негативних подій.

14. «Які емоції ти найчастіше намагаєшся отримати від музики зараз (під час війни)?». Дуже важливе питання, оскільки саме за допомогою нього можна оцінити ті емоції та стани, які потрібні підліткам, ті що є найбільш затребуваними на даний момент.

15. Наступне питання «чи є в тебе створений власноруч плейлист спеціально «для заспокоєння?»» важливе тим, що розкриває нам можливість дізнатися загалом чи зацікавлені підлітки в пошуку музики яка здатна їх заспокоювати та допомагати їм нормалізувати свій стан.

16. Передостаннє питання, а саме «Як ти думаєш, чи варто психологам та соціальним працівникам використовувати музику в роботі з підлітками?» лише підсилює попереднє питання в тому контексті, що ще більше дає змогу зрозуміти чи зацікавлені підлітки в розвитку використання музичного контенту для свого емоційного розвантаження та зниження емоційної напруги й рівня тривожності.

17. Фінальне питання анкети, яке звучить так: «як би ти міг/могла описати свій емоційний стан однією піснею прямо зараз, що це була б за пісня?», ставить крапку в анкеті, але також ще більш розширює знання про музичні інтереси, а також допомагає формувати уявлення про емоційний стан підлітків на даний момент.

2. Для того щоб діагностувати рівні особистісної та реактивної тривожності було вибрано одну з найвідоміших методик, а саме шкалу Спілберга - Ханіна. Вона складається з двох шкал, в кожній з них знаходиться 20 тверджень. Перша шкала спрямована на виявлення ситуативної (або ж реактивної) тривожності. За допомогою неї оцінюється поточний стан тривоги, тут тривога трактується, як тимчасовий емоційний стан, який є результатом на конкретну ситуацію, яка є стресовою. Такий стан за своєю природою може бути різним, як інтенсивно так і динамічно. В той час як друга шкала спрямована на особистісну тривожність. В цьому випадку тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, по факту це є схильність людини до тривоги.

Хочеться зазначити, що вибір цієї методики є аргументований в першу чергу тим, що за допомогою неї можна швидко відокремити ситуативність прояву тривоги а також її більш глибинну особливість. Це в свою чергу забезпечує більш поглиблений аналіз двох ключових випадків прояву тривоги (тривога в моменті та як стабільний аспект). Разом з цим важливо пам'ятати, що дана шкала легка для розуміння та проходження, а також не займає багато часу, при цьому можна зазначити що є досить універсальною в плані вікових категорій

3. Наступною методикою для дослідження стала «Шкала проявів тривоги» Джанет Тейлор, в адаптації Т.А Немчиновим. класичний варіант складається з п'яти тверджень кожному з яких потрібно дати відповідь «так» або «ні». Саме ця особливість є однією з переваг методики, оскільки це робить її досить легкою як для сприйняття та проходження, так і для аналізу результатів. Підрахувавши сумарний бал можна визначити рівень тривожності, який варіюється від дуже низького і до високого. Така особливість дає змогу досить добре відокремити респондентів за рівнем їх тривоги, а також детальніше розрізнити особливості того як проявляється ця тривога. Разом з цим варто зазначити гарний взаємозв'язок цієї методики з іншими опитувальниками, це лише підсилює комплексність дослідження, а також дає змогу дослідити детальніше деякі особливості тривоги. У випадку цієї шкали саме те, як проявляється тривога у вигляді стійкої риси

4. Говорячи про «Шкалу соціально-ситуативної тривожності» Кондаша варто зазначити в першу чергу її акцент на роботі саме з підлітковим віком, оскільки значна частина тверджень з яких вона складається спрямовані саме на дану вікову категорію. До речі стосовно її особливостей, в першу чергу варто виділити той факт, що вона розглядає тривожність не просто як внутрішню абстрактну рису, а як утворення, яке є ситуативно зумовленим та виникає в момент різноманітних соціальних контекстів. Виходячи з цього в самому дослідженні потрібно оцінити ступінь занепокоєння, який з'являється у відповідь на конкретні запропоновані життєві ситуації. Сама шкала складається з 30 тверджень, які потрібно оцінити від 0 до 4. в результаті чого можна під час аналізу виявити три шкали які спрямовані на три види тривожності, а саме: шкільна тривожність (тобто тривожність яка пов'язана з навчальним процесом та взаємодією з вчителями), самооцінна тривожність (тобто тривожність яка пов'язана з ситуаціями де потрібно проявити власні здібності та якості), а також міжособистісна тривожність (тобто тривожність яка з'являється під час комунікації з підлітками однолітками та оточенням). Саме ця особливість є однією з ключових переваг методики, тому що дозволяє

дослідити набагато більше особливостей тривожності, того як вона проявляється і наскільки розвинена в різних сферах життя респондентів.

Останньою шкалою, яку я використовую для свого дослідження стала «Шкала шкільної тривожності» Філіпса. Досить змістовно та розгорнута шкала, яка дозволяє вивчити рівень тривожності підлітків в контексті шкільного середовища. Опитувальник налічує собі 58 запитань, на які потрібно відповідати «так» або «ні». В результаті можна отримати відповіді на вісім окремих аспектів шкільної тривожності, а саме: загальна тривожність у школі, переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу та страхи у стосунках із вчителями. Це дуже деталізована методика, яка дає змогу максимально глибоко та результативно дослідити рівень тривожності підлітків, при цьому не просто загальний, а різносторонній профіль психологічної напруги в шкільному житті. В результаті ми отримуємо глибокий якісний аналіз на основі отриманих даних, які ідеально закріплюють результати вищезазначених методик, які в свою чергу висвітлюють тривожність більш загально та особистісно в той час, як саме ця методика робить акцент на конкретному середовищі.

В поєднанні всі ці методики допомагають сформувати один цілісний образ рівня тривожності підлітків, при цьому виокремлюють різноманітні аспекти та сфери їх діяльності. Це в свою чергу дає змогу нам різносторонньо проаналізувати та виділити більш вразливі напрямки нашої подальшої діяльності. Разом з цим варто не забувати й про анкету, яка дає змогу нам дослідити досить детально актуальний музичний контент серед підлітків, а також виділити на скільки він є важливим для них. Ключі до кожної методики будуть наведені в додатках Е, Ж, И та К відповідно.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

У цьому підрозділі буде представлено результати емпіричного дослідження, метою проведення якого було виявлення актуального стану тривожності у сучасних підлітків, а також їхніх музичних уподобань.

Емпіричне дослідження було проведено серед підлітків віком від 13 до 16 років в офлайн форматі, а для зручності та ефективності збору даних опитування здійснювалася на онлайн в платформі Google Forms. В рамках дослідження вдалося отримати відповіді 53 учасників, серед них 38 хлопців та 15 дівчат. До дослідження було залучено учнів Великомотовилівського ліцею Фастівської ради Київської області. Дослідження відбувалося за добровільної міської участі респондентів та з урахуванням принципів конфіденційності, що в свою чергу, забезпечувало етичність стосовно збору інформації.

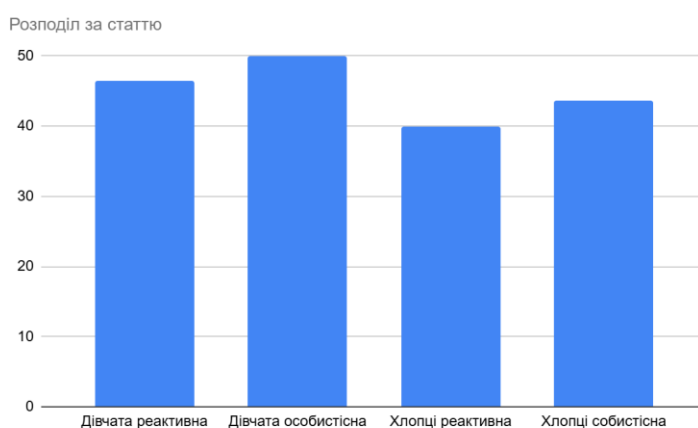
Розпочати хочу зі шкали Спілбергера – Ханіна, яка складається з 40 питань-суджень, перші 20 з яких спрямовані на оцінку реактивної тривожності, а наступні 20 дають змогу дізнатися особистісну тривожність. кожне з запитань має можливість відповідей в чотири варіанти за ступенем інтенсивності. Під час обробки результатів потрібно розуміти, що важливо розділяти прямі та зворотні запитання, які розділяються під час всього опитування. Після того, як результати за двома типами запитань складаються, від суми прямих запитань віднімається сума зворотніх і до того числа, яке вийшло додається число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 для шкали особистісної тривожності. Сам показник результату знаходиться в діапазоні від 20 до 80 балів і чим більше він тим вищий рівень тривожності.

Детальні результати методики показані в таблиці 2.1.

Особливості особистісної та ситуативної тривожності підлітків

Показник	Рівні	Хлопці		Дівчата	
		кількість, осіб	частка, %	кількість, осіб	частка, %
Особистісна тривожність	високий	19	50,00%	13	86,67%
	середній	14	36,84%	2	13,33%
	низький	5	13,16%	0	0,00%
Реактивна тривожність	високий	13	34,21%	9	60,00%
	середній	21	50,00%	4	26,67%
	низький	4	10,53%	2	13,33%

Переходячи власне до аналізу даних інтерпретації методики, розпочати хочу з загального середнього рівня реактивної та ситуативної тривожності серед підлітків. Середній рівень реактивної тривожності серед підлітків показав 41,7 в той час як рівень особистісної тривожності дорівнює 45,4. Отримані результати свідчать про те, що особистісна тривожність є більш домінантною та свідчить про відносно постійне перебування в стресі та негативному емоційному стані. Перейдемо до більш детального аналізу, а розпочнемо ми з середніх відмінностей між хлопцями та дівчатами. Деталі на малюнку 2.1.

**Рис 2.1 Рівні реактивної та особистісної тривожності за статтю**

З отриманих результатів можна виокремити високий рівень тривожності серед дівчат та середні показники у хлопців, але з деякими нюансами. Рівень особистісної тривоги дівчат перевищив мітку в 45 балів, що свідчить про високий рівень тривоги, який в свою чергу характеризується постійним відчуттям загрози від навколишнього середовища, а також регулярним відчуттям тривоги та напруженості. Разом з цим високий показник реактивної тривожності свідчить про перебування в напруженому емоційному стані навіть під час проведення опитування (але ця напруга може бути спричинена самим опитуванням, а наприклад конкретними подіями в житті, які відбувалися в той момент). Розглядаючи результати хлопців варто відмітити відносно нижчий рівень реактивної тривожності, який дорівнює 39,8. Що в свою чергу означає помірний рівень напруги стосовно свого стану в період проведення опитування, це є нормальною адаптивною реакцією. Хоча варто відмітити особистісну тривожність, яка хоч і дорівнює 43,6, але при цьому вже знаходиться на кордоні між середнім та високим рівнем тривоги, та свідчить про більш підвищений загальний рівень тривоги, який хоч і не є критичним та свідчить про здорову чутливість до загроз, але може перерости в більш гостріший рівень.

Якщо розглядати детальніше по віковим категоріям, а саме 13-14 років та 15-16 років, то ситуація деталізується в досить подібних варіантах. Наприклад реактивна (ситуаційна) тривожність майже не відрізняється у підлітків даних вікових категорій, деталі на малюнку 2.2. Тобто виходячи з цього можна зазначити про середній рівень реактивної тривожності, який означає відносно реальну картину емоційної чутливості до різних подразників, але при цьому обидві вікові категорії мають високі показники особистісної тривожності, що в свою чергу свідчить про те, що в підлітків тривожність є стійкою вже вкоріненою рисою, яка по факту не залежить від обставин.

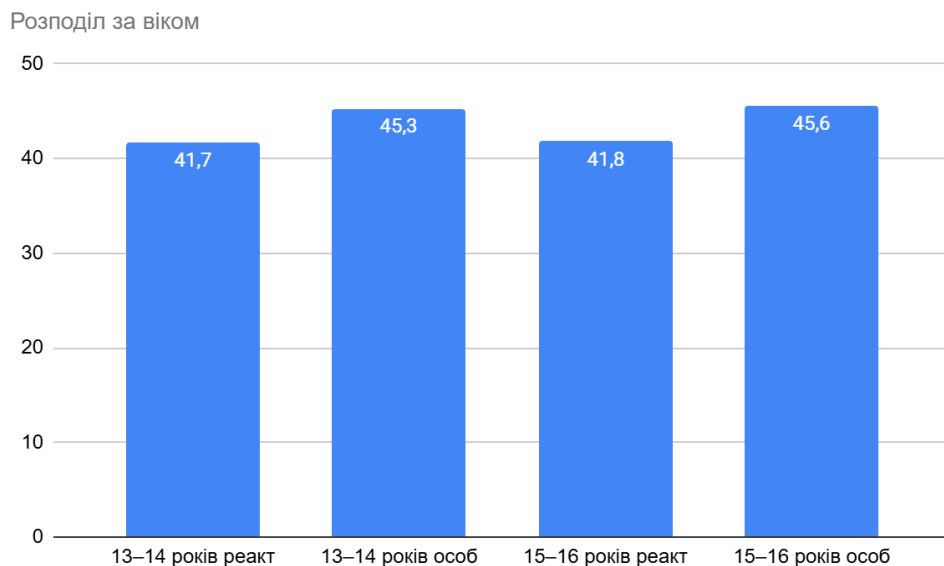


Рис. 2.2 Рівні реактивної та особистісної тривожності за віком

Якщо ж розглядати ще детальніше та розподілити результати між хлопцями та дівчатами різних вікових категорій то можна дійти висновку, що найбільше обидва види тривоги яскраво проявляються в дівчат обох вікових категорій. Детальніше на рисунку 2.3.

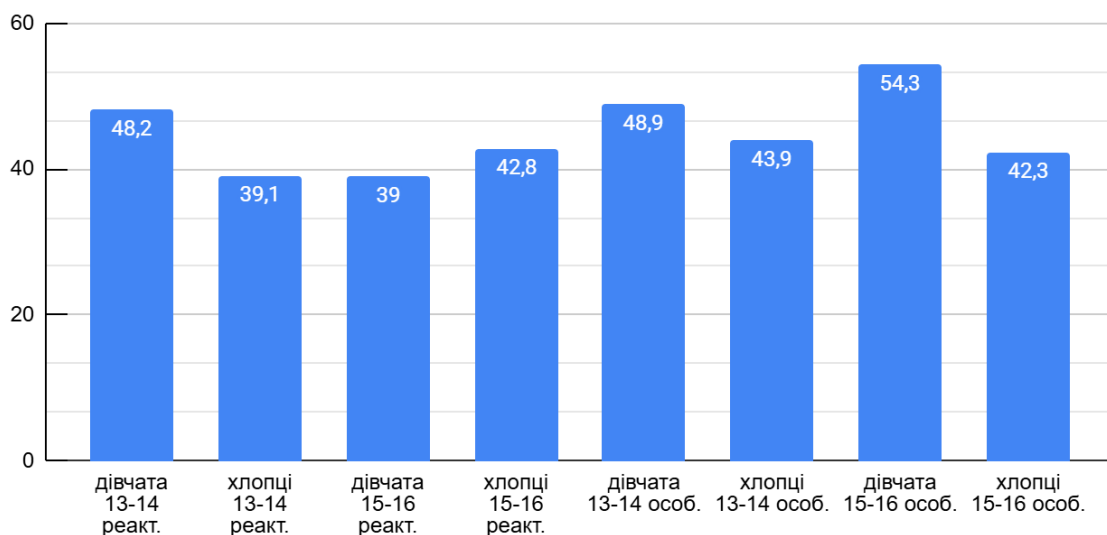


Рис. 2.3 Рівні реактивної та особистісної тривожності за віком та статтю

Особливо гостро в дівчат проявляється особистісна тривожність, яка з роками лише зростає та має досить високі показники. Що ще раз підкреслює факт вкорінення тривожності, як особистісної риси. Можна стверджувати, що це зумовлено змінами, як в фізичному так і психічному житті. При цьому варто відмітити спад реактивної тривожності. Тобто вони знаходяться в напруженні стосовно конкретних ситуацій в своєму житті, але при цьому з роками трохи адаптуються та беруть ситуацію під контроль.

Повертаючись до хлопців цікавим моментом є те, що показники реактивної тривожності навпаки зростають трохи з віком, але все ще залишаються відносно стабільними. Так у віці 13-14 років показник реактивної тривожності 39,1 в той час, як у віці 15-16 він дорівнює 42,8. Тобто показники тривожності в моменті зростають, але все що залишається під контролем. При цьому рівень особистісної тривожності трохи знижується хоч все ще залишається на межі між середніми та високими показниками. Тобто це свідчить про високу чутливість до загроз, але при цьому контрольованість та готовність. Тривожність є стійкою рисою, але при цьому більш врівноваженою.

В результаті за шкалою Спілбергера Ханіна можна дійти висновку, що загальні показники рівня тривожності є врівноваженими, але при більш детальному аналізі ми бачимо високі показники особистісної тривожності у різних вікових категорій та трохи нижчі показники реактивної тривожності. Виходячи з цього можна стверджувати, що тривожність є вкоріненою серед підлітків, а також може бути хронічною, просто наприклад в моменті витісненя або заперечує її намагаючись контролювати свій стан.

2. Наступною є шкала Джоан Тейлор, яка більш детальніше допомагає проаналізувати тривожність як особистісну якість. Разом з цим у вибраній адаптації є змога дослідити тривожність з акцентом на соматичні прояви. Разом з цим тривожність тут можна розглядати з особливостями внутрішнього хронічного напруження, яке є в людині завжди, не залежить чи від конкретних ситуацій чи тригерів.

Детальні результати методики показані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Особливості тривожності підлітків

Рівні	Хлопці		Дівчата	
	кількість, осіб	частка, %	кількість, осіб	частка, %
дуже високий	0	0,00%	0	0,00%
високий	14	36,84%	6	40,00%
середній (до високого)	23	60,53%	9	60,00%
середній (до низького)	0	0,00%	0	0,00%
низький	1	2,63%	0	0,00%

Перейдемо до інтерпретації результатів і в першу чергу зацентруємо увагу на середньому значенні по статі. В результаті опитування хлопці в середньому набрали 23,9 балів, а дівчата 25. Виходячи з цього можна зазначити, що показники є середніми але з тенденцією до високого, хоча результати дівчат також можна трактувати вже як показники високого рівня. Тобто їм характерна схильність до постійних хвилювань стосовно різних ситуацій навіть без сильних причин та аргументів. З однієї сторони це можна трактувати, що вони можуть справлятися з труднощами, але при цьому знаходяться в постійному напруженні. В той час як хлопці в даному контексті є більш спокійними, хоча рівень тривоги може зростати під час стресових ситуацій.

Якщо ж розрізняти за віком та статтю, то отримаємо наступні результати. Деталі на малюнку 2.4.

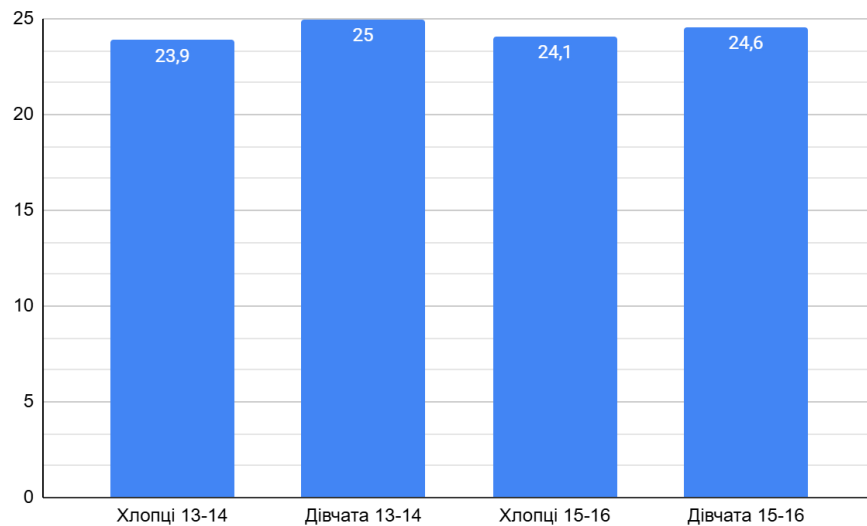


Рис 2.4 Результати шкали проявів тривоги за віком та статтю разом

Спостерігаємо тенденцію, що хлопці в різних вікових категоріях мають відносно однакові результати, з мінімальною різницею, а саме середній рівень, який наближений до високого. Також сюди ми можемо віднести дівчат віком 15-16 років, у яких середній показник дорівнює 24,6, хоча варто розуміти, що це вже максимально наближене до високого показника. При цьому високий показник характерний дівчатам у віці 13-14 років, що є досить зрозумілим через активний розвиток психічного та фізичного здоров'я, активніший вступ в соціальне життя, зіткнення з різними думками, поглядами та стереотипами, через що рівень внутрішньої тривоги зростає та закріплюється.

У підсумках результатів даної шкали можемо сказати, що тривога як більш особистісна риса серед підлітків межує між високим та наближеним до нього середнім рівнями. Це свідчить про стійкість даного явища в підлітковому житті, характеризується фоновим напруженням, але в деяких випадках неспроможним сильно заважати нормальному функціонуванню.

3. Шкала виявлення рівня тривожності Кондаша спрямована на підлітків, а також дає змогу оцінити загальний рівень тривожності й три шкали, до яких входять шкільна самооціночна та міжособистісна тривожності. Тобто це вже більш розширена шкала, яка дозволяє оцінити, як загальний рівень тривоги характерний підліткам, так і те, як вона проявляється

в конкретних ситуаціях пов'язаних з шкільним життям, власною особистістю та у спілкуванні з оточенням.

Детальні результати методики показані в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Особливості шкільної, самооціночної, міжособистісної та загальної тривожності

Показник тривожності	Рівні тривожності	Хлопці		Дівчата	
		кількість, осіб	частка, %	кількість, осіб	частка, %
Шкільна тривожність	дуже низький	3	7,89%	1	6,67%
	норма	17	44,74%	8	53,33%
	підвищений	13	34,21%	4	26,67%
	високий	5	13,16%	2	13,33%
Самооціночна тривожність	дуже низький	5	13,16%	2	13,33%
	норма	14	36,84%	9	60,00%
	підвищений	13	34,21%	1	6,67%
	високий	6	15,79%	3	20,00%
Міжособистісна на тривожність	дуже низький	4	10,53%	2	13,33%
	норма	14	36,84%	7	46,67%
	підвищений	14	36,84%	4	26,67%
	високий	6	15,79%	2	13,33%
Загальна тривожність	дуже низький	4	10,53%	3	7,89%
	норма	17	44,74%	5	13,16%
	підвищений	12	31,58%	5	13,16%
	високий	5	13,16%	2	5,26%

Результати виявилися досить змішаними. В першу чергу тому, що загальний середній бал як у хлопців, так і дівчат показує нормальний рівень тривожності, та дорівнює 50,8 та 53,9 відповідно, що за показниками, які показані в даних варто трактувати, як «нормальний». Що свідчить, про здавалося б спокійний стан рівень тривоги серед підлітків, але при більшій деталізації можна отримати трохи інші результати. Наприклад, якщо більш деталізувати за віком, то можна отримати наступні результати, які висвітлені на малюнку 2,5.

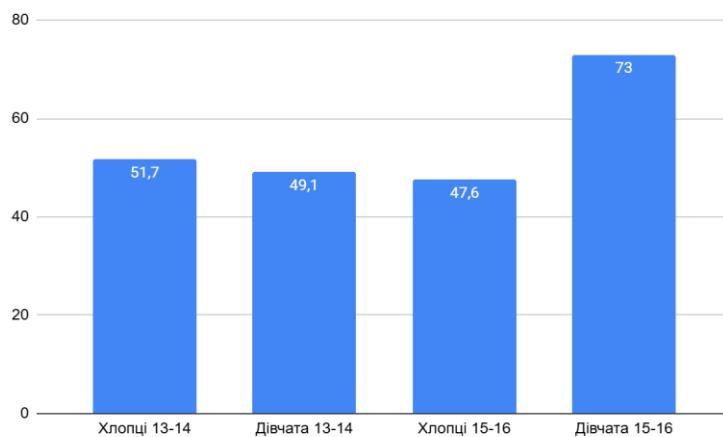


Рис 2.5 Результати шкали Кондаша за віком та статтю разом

Виходячи з цього можна виокремити той факт, що рівень тривоги дівчат зростає з часом і переходить з норми на більш підвищений рівень. Порівнюючи з результатами хлопців варто виділити, що рівень загальної тривоги знижується з роками, хоча при цьому залишається в нормі що може свідчити про більш стабільний емоційний фон. Не забуваємо й про те, що Кондаш зазначав, що тривожність це стійка риса, яка характерна всім, просто знаходиться на різних рівнях, тобто в цілому серед підлітків рівень тривожності є контрольованим.

Перейдемо до результатів за трьома видами тривожності, які можна дослідити за допомогою даної методики. Результати представлені на рисунку 2.6.

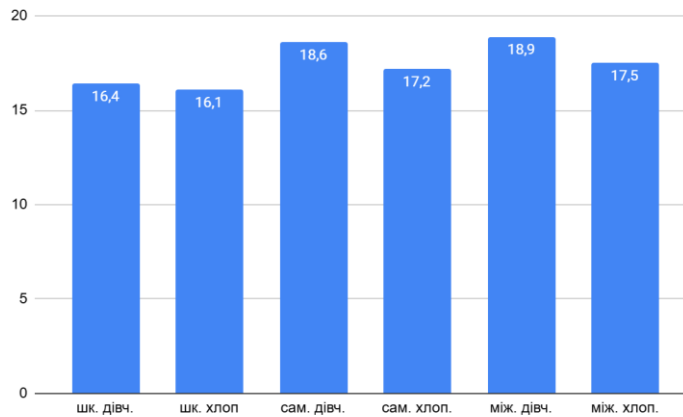


Рис 2.6 Загальний середній бал шкільної, самооціночної та міжособистісної тривожності за статтю

В першу чергу розглянемо результати шкільної тривожності які як в дівчат, так і в хлопців не сильно відрізняються, а також знаходяться в нормі. Що свідчить про спокійний або ж помірний рівень переживань, які можуть навіть бути корисними в деяких випадках (наприклад для мобілізації ресурсів через хвилювання стосовно контрольної роботи). Разом з цим рівень самооціночної тривожності так само в нормі, як в хлопців так і в дівчат. Тому можна стверджувати, що підлітки здатні критично оцінювати себе та свої можливості без надмірного самокопання чи заниження рівня власних можливостей. Переходячи до результатів міжособистісної тривожності, варто виділити той факт що в хлопців результати перейшли межу між нормою та трохи підвищеним рівнем. Тому можна припустити, що їм характерний невеликий рівень відстороненості від комунікації з оточенням, в той час як показники дівчат залишаються в нормі та свідчать про рівень базової обережності в комунікації в соціумі.

Перейдемо до деталізації результатів за цими трьома шкалами, ознайомитися з якими можна в таблиці 2.4.

Середні показники шкільної, самооціночної та міжособистісної тривожності розподілені за віком

Шкільна дівчата 13-14	15,3
Шкільна хлопці 13-14	15,9
Шкільна дівчата 15-16	20,6
Шкільна хлопці 15-16	16,7
Самооціночна дівчата 13-14	16,7
Самооціночна хлопці 13-14	18
Самооціночна дівчата 15-16	26
Самооціночна хлопці 15-16	14,1
Міжособистісна дівчата 13-14	17
Міжособистісна хлопці 13-14	17,7
Міжособистісна дівчата 15-16	26,3
Міжособистісна хлопці 15-16	16,7

В результаті ми можемо побачити, що рівень шкільної тривожності дівчат з роками значно збільшується та переходить з норми в підвищений рівень. Можна припустити, що це є результатом збільшення рівня навантаженості та вимог, що перетворює навчання та шкільне життя в джерело дискомфорту. Подібну ситуацію ми можемо спостерігати і в хлопців.

Рівень самооціночної тривожності дівчат з роками теж дуже збільшується. Це може характеризуватися збільшенням самокритики в свою сторону, а також порівняння себе з іншими, разом з цим нейтральність до критики знижується. При цьому в хлопців навпаки рівень знижується, якщо в ранньому віці він межує між нормою та підвищеним рівнем то з роками він все-таки знижується та залишається в нормі.

Результати міжособистісної тривожності даю змогу зрозуміти що даний вид тривоги також зростає в дівчат з часом, та переходить з норми в підвищений стан. Можна запропонувати таке пояснення, що з роками дівчата починають орієнтуватися на міжособистісні стосунки, сприйняття оточуючими їх, а також на взаємозв'язки з різними людьми. В той час як хлопці стабільно показують підвищений рівень міжособистісної тривоги. Як варіант це спричинено соціальними очікуваннями стосовно мускулінності, лідерство та певних обов'язків й патернів поведінки. Через це розвивається стабільна напруга та тривога в соціальній взаємодії.

Підсумовуючи можна сказати, що на перший погляд здається, що загальні показники в нормі та свідчить про стабільність та відсутність сильної напруги, яка здатна погіршувати функціонування, але при більш детальному аналізі можна побачити нюанси, які змінюють картину та свідчать в деяких випадках про розвиток певних видів тривоги. Варто пам'ятати що у підлітковому віці підвищена тривожність, це скоріше тимчасова норма, а не патологія, тому що в даної вікової категорії якраз відбуваються фізичні та психологічні зміни, а також побудова ідентичності та пошук власного місця в соціумі.

4. Останньою використаною методикою став «Тест шкільної тривожності Філіпса», який дає змогу дослідити вісім шкал тривожності, тим самим підкріплює здійснений аналіз та показує розгорнуті що варіативність чинників тривожності серед підлітків. Саме завдяки цьому тесту можна ще раз оцінити загальний рівень тривожності у школі, переживання соціального стресу, фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низький фізіологічний опір стресу та проблеми із страхом у стосунках із учителями. Особливість полягає в тому, що під час обробки результатів підраховується загальне число розбіжностей з даними, які є наведені у ключі, дивитися додаток К. Якщо число розбіжностей більше 50% то можна говорити про підвищену тривожність дитини, а якщо

більше 75% від загального числа запитань тесту то це висока тривожність.
Деталі на таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Особливості проявів восьми шкал за методикою Філіпса

Синдроми тривожності	Рівні	Хлопці		Дівчата	
		кількість, осіб	частка, %	кількість, осіб	частка, %
Загальна тривожність у школі	високий	0	0,00%	0	0,00%
	середній	0	0,00%	0	0,00%
	низький	38	100,00%	15	100,00%
Переживання соціального стресу	високий	4	10,53%	2	13,33%
	середній	10	26,32%	2	13,33%
	низький	24	63,16%	11	73,33%
Фрустрація потреби в успіху	високий	5	13,16%	2	13,33%
	середній	9	23,68%	2	13,33%
	низький	24	63,16%	11	73,33%
Страх самовираження	високий	0	0,00%	0	0,00%
	середній	6	15,79%	1	6,67%
	низький	32	84,21%	14	93,33%
Страх перевірки знань	високий	6	15,79%	4	26,67%
	середній	10	26,32%	4	26,67%
	низький	22	57,89%	7	46,67%
Страх невідповідності очікуванням	високий	9	23,68%	5	33,33%
	середній	5	13,16%	2	13,33%
	низький	24	63,16%	8	53,33%
Низька опірність стресу	високий	8	21,05%	1	6,67%
	середній	9	23,68%	1	6,67%
	низький	21	55,26%	13	86,67%
Страх у стосунках з учителями	високий	5	13,16%	2	13,33%
	середній	13	34,21%	7	46,67%
	низький	20	52,63%	6	40,00%

Для початку хочеться виділити загальні результати за статтю, які дорівнюють 10,1 – хлопці та 10,4 дівчата. При розрахунку результату хлопців за формулою $10,1 \div 22 \times 100\%$ виходить 45,9%, а в дівчат 47,2%. Виходячи з цього можна стверджувати, що загальний рівень тривожності в школі у підлітків, який пов'язаний з різноманітними формами того, як дитина залучається до шкільного життя в нормі, але при цьому варто відмітити наближений до підвищеного рівня стан дівчат.

Якщо розділяти саме за віком підлітків 13-14 та 15-16 років то в результаті отримаємо 45% та 51,3% відповідно, що в свою чергу свідчить про те, що рівень загальної тривоги з роками все-таки зростає та переходить з нормального в підвищений. Це можна аргументувати тим, що з кожним новим роком рівень навантаження та вимог в школі збільшується, паралельно з цим особистість підлітків розвивається і при стиканні цих змін може розвиватися внутрішня напруга, яка й призводить до наростання тривожності.

Якщо ж окремо виділити хлопців та дівчат за віком то отримаємо наступні результати: 44% у хлопців віком 13–14 років, 47,7% у дівчат тієї ж вікової категорії, 53,6% у хлопців 15–16 років та 45,4% у дівчат відповідно. Аналізуючи отримані результати можна побачити тенденцію, до росту загальної тривожності у хлопців, яка характеризується підвищеним рівнем реагування на деякі ситуації в рамках школи, може з'являтися та розвиватися напруга перед навчанням, а також з'являється уникання певних ситуацій. В той час як рівень тривоги дівчат в шкільному середовищі трохи зменшується, це може відбуватися в першу чергу через підвищення рівня адаптованості до шкільних ситуацій, а якщо якісь конкретні хвилювання присутні, то вони можуть відігравати більш мобілізуючу роль.

Тепер перейдемо до аналізу всіх наступних шкал, для детального ознайомлення дивіться таблицю 2.6.

Результати по кожній шкалі шкільної тривожності Філіпса

	Загал.	Соц.стрес	Фруст.	Самовир.	Перевір.	Очік.	Опір	Вчит.
Дів.	10,4	4,7	5,4	1,9	2,9	2,3	1,7	3,6
Хло.	10,1	5,1	5,9	2,5	2,5	2,2	2,2	3,5
13-14	9,9	5,1	5,8	2,5	2,6	2,2	2,1	3,5
15-16	11,3	4,2	5,3	1,8	2,5	2,3	1,9	3,2
Д. 13-14	10,5	5,1	5,7	2,2	3,2	2,3	1,7	3,8
Х. 13-14	9,7	3	4	0,6	1,6	2,3	1,6	2,6
Д. 15-16	10	5,2	5,9	2,6	2,4	2,2	2,3	3,5
Х. 15-16	11,8	4,7	5,8	2,2	2,8	2,3	2	3,5

Перейдемо до детальнішого обговорення кожної шкали і почнемо з переживання соціального стресу, розрахунки будуть відбуватися за вищезазначеною формулою, але тепер замість 22 ми будемо ділити на 11. Виходячи з цього рівень тривоги дівчат дорівнює 42,7% в той час, як у хлопців 46,3%, тобто загальні показники знаходяться в нормі, хоча у хлопців трохи ближче наближено до підвищеної тривожності, але в цілому емоційний стан підлітків, який пов'язаний з розвитком соціальних контактів у нормі. Результати за віком не сильно відрізняються, тому що у підлітків 13–14 років загальний показник дорівнює 46,3%, а в категорії 15–16 ще нижче, а саме 38,1. Тобто за результатами можна стверджувати, що з часом тривога пов'язана з комунікацією а особливо з однолітками знижується, а підлітки комфортно почуваються в шкільному середовищі. При цьому молодші дівчата (13–14 років) в результаті мають 46,3% на відміну від старших у яких 47,2%, результати при цьому знаходяться все ще в нормі, але з роками все-таки рівень

тривоги трохи росте. Схожа ситуація і в хлопців, молодші в результаті мають 27,2% в той час як старші показують значний ріст, а саме 42,7%. В обох випадках показники знаходяться в рамках норми, але можуть бути невеликі нюанси та проблеми в спілкуванні з часом, уникання групових активностей та шкільних заходів.

Наступним чинником результат якого ми розглянемо буде фрустрація потреби в досягненні успіху. Тобто несприятливий психічний фон, який здатен уповільнювати або взагалі забороняти прагнути досягти успіху та високого результату наприклад в навчанні. Розрахунки результатів відбуваються за тією ж формулою, але цього разу ми маємо замінити 11 на 13. В результаті чого загальні показники дівчат та хлопців дорівнюють 41,5% та 45,3% відповідно та цілком відповідають нормі, що в свою чергу свідчить про бажання дітей до успіху, а також про нормальний рівень вмотивованості. Паралельно з цим підлітки 13–14 років мають показники 44,6%, в той час як 15–16 – 40,7. Тобто з часом рівень негативного фону в цьому контексті падає. При розподілу на окремі категорії за віком та статтю спостерігаємо, що у дівчат з часом відсоток трохи збільшується з 43,8% до 45,3%. Трохи сильніші зміни спостерігаємо і в хлопців у яких відбувається ріст з 30,7% до 44,6%. Показники все ще залишаються в нормі та свідчать про здорову амбітність та вміння приймати помилки, хоча з часом це трохи послаблюється.

Наступне до чого ми перейдемо – це страх самовираження, під якими виокремлюють негативні переживання, які пов'язані з саморозкриттям та демонстрацією своїх можливостей перед іншими. Виходячи з цього загальний показник в дівчат дорівнює 31,6% в той час як у хлопців 41,6%. Подібні результати ми також отримуємо і при розподілі відповідей за віком, де 13–14 мають 41,6%, а 15–16 років 30%. На перший погляд підсумовуючи можна стверджувати, що з віком рівень тривоги пов'язаний з самовираженням знижується, а показники дівчат є нижчими ніж у хлопців, що свідчить про їхню більшу відкритість стосовно демонстрації своїх думок та ідей. Хоча при більшому розмежуванні ми бачимо трохи інші показники, наприклад те, що

молодші дівчата з 36,6% менше тривожаться стосовно демонстрації себе на відміну від старших у яких 43,3%. В той час як хлопці мають значний ріст негативних емоційних переживань пов'язаних з розкриттям своєї індивідуальності. Поки в 13–14 років показники лише 10%, то в 15–16 ми бачимо 36,6%. При цьому варто зазначити, що показники все ще залишаються в рамках норми.

Далі переходимо до результатів пов'язаних зі страхом ситуації перевірки знань. Тобто, коли підлітки відчують тривогу в ситуаціях коли їх знання та досягнення перевіряються. Результати дослідження показують, що дівчата більш схильні до даних переживань на відміну від хлопців (48,3% проти 41,6% відповідно). Дані показники залишаються в нормі, хоча в дівчат наближається до підвищеного рівня тривоги. При цьому результати розподілені за віком майже не відрізняються: 43,3% в 13–14 років та 41,6% в 15–16 років. Варто відмітити, що в дівчат 13–14 років підвищений рівень тривоги, а саме 53,3%. Це в свою чергу може впливати наприклад на рівень підготовки до перевірки знань, а тривога перед перевіркою може проявлятися активніше ніж зазвичай. При цьому в дівчат 15–16 років рівень цієї тривоги знижується до 40% та переходить в норму. В хлопців ситуація абсолютно навпаки, якщо молодшим у яких в результаті 26,6% то в трохи старших він зростає до 46,6%. Це все ще не є критичним, але при цьому стає зрозуміло, що з віком страх пов'язаний з перевіркою знань розвивається у хлопців там може проявлятися трохи сильнішими хвилюваннями, який в деяких випадках може мотивувати до сильнішої підготовки наприклад до контрольних робіт.

Наступна шкала – це результати пов'язані зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих. Тобто надавання значущості тому, як оцінюють поведінку та результати оточуючі, тривожні думки пов'язані з цим, а також тривога з приводу оцінок. Хочеться зазначити, що результати загалом, не сильно відрізняються одне від одного по всім критеріям. Дівчата мають показник 46%, а хлопці 44%. Аналогічні результати спостерігаються й в різних вікових категоріях, а також при розподілі за статтю та віком. Тобто можна

впевнено стверджувати, що підлітки можуть враховувати думку вчителів та оточуючих, але при цьому не є повноцінно залежними від різних видів оцінювання.

Наступна шкала дає змогу дослідити низький фізіологічний опір стресу. Тобто те як організм підлітка реагує на різні стресогенні ситуації. Чим менш пристосований підліток, тим більше шанс деструктивного реагування на тривожний чинник з середовища. Загальний показник дівчат дорівнює 34% в той час як у хлопців 44%. Тобто загалом все знаходиться в нормі, а підлітки адекватно реагують на стресові ситуації. Дане твердження підкріплюють і результати за віковим розподілом, де підлітки 13–14 років мають показник у 42%, в той час як 15–16-літні – 38%. Наприклад молодші дівчата мають нижчий рівень тривожності (34%) на відміну від старших (46%). Аналогічну ситуацію можемо спостерігати і в хлопців, де показники молодших дорівнюють 32%, тоді як старші мають трохи більший показник, а саме 40%. При цьому їх рівень залишається в нормі та свідчить про рівновагу в емоційному стані у випадках стресових ситуацій, хоча варто відмітити що з роками реагування стає все-таки трохи більшим.

Останньою шкалою є проблеми пов'язані зі страхом у стосунках з вчителями. Це власне той негативний емоційний фон, який присутній у відносинах з вчителями та може впливати на успішність й вмотивованість. Так за результатами загальний показник у дівчат дорівнює 45%, а в хлопців 43,7%. Це свідчить про нормальний рівень взаємодії з педагогами, подібні результати спостерігаємо також і за віковим розподілом, так в підлітків 13–14 років показник дорівнює 43,7% в той час як в старших рівень взаємовідносин дорівнює 40%, що свідчить про загальний спад тривоги під час комунікації з вчителями. Найбільш виражений та наближений до підвищеної тривожності результат показали дівчата 13-14 років, а саме 47,5%, але варто зазначити, що при цьому показник все ще залишається в нормі, в той же час найнижчий показник показали хлопці того ж самого віку, а саме 32,5. Результати як

хлопців так і дівчат 15-16 років дорівнюють 43,7%, що свідчить про незначний спад негативного емоційного фону у дівчат та відносно значний ріст у хлопців.

Як зазначалося на початку інтерпретації даного тесту, результати виявилися досить змішаними, але при цьому показують в більшості випадків незначну різницю між нормальним та підвищеним рівнем тривожності. Загалом можна підсумувати, що підліткам характерна тривога в рамках шкільної спільноти та свого шкільного життя, але вона є некритичною та цілком обумовленою як віковими особливостями, так і специфікою середовища.

5. Тепер перейдемо до аналізу та результатів пов'язаних з відповідями на анкету, яка спрямована була на дослідження музичних вподобань та важливості музичного контенту в житті підлітків.

Перші два питання були спрямовані на дослідження віку та статі, результати цього були зазначені вище, тому відразу перейдемо до результатів наступного питання.

Питання номер три «як часто ти слухаєш музику протягом дня?» Дало дуже змішані результати, оскільки більша частина підлітків вибрали варіант «рідко (менше години)», а разом з варіантом «майже не слухаю» відсоток відповідей становить 49,1. При цьому не забуваймо про відповіді, які спрямовані на більш частіше прослуховування музики. Тобто можна підсумувати, що музика супроводжує підлітків протягом дня, просто в різній кількості. Хтось її слухає майже постійно, а для когось вона не є великою складовою дня. Для детального ознайомлення дивіться рисунок 2.7.

Як часто ти слухаєш музику протягом дня?
53 відповіді

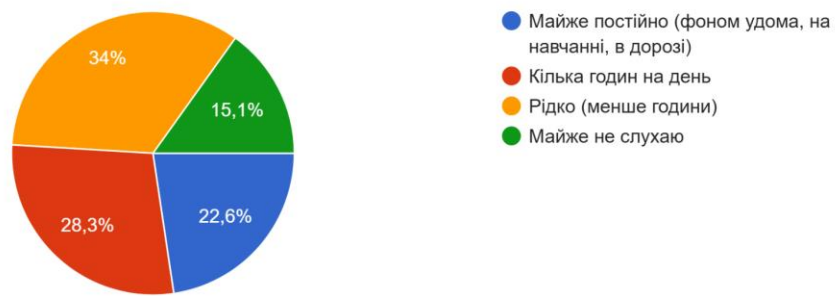


Рис. 2.7. Результати відповідей на питання «як часто ти слухаєш музику протягом дня?»

Наступне питання «яким жанрам ти надаєш перевагу? (кілька варіантів)». Домінантними жанрами стали поп-музика, хіп-хоп та реп, які набрали по 20 респондентів на кожному. Недалеко від них знаходиться об'єднання рок, металу та альтернативи, з 19 респондентами загалом. Що є досить логічним, оскільки наприклад при аналізі поп-музики варто виокремити її легкість в сприйнятті та ненавантаженість, що ідеально підходить для емоційного розслаблення та отримання наприклад позитивних емоцій. При цьому хіп-хоп та реп найчастіше використовується серед людей, які можуть впевненіше демонструвати свої думки та схильність до лідерства. Любителі рок-музики та інших важких жанрів відрізняються своєю здатністю до самодемонстрації своєї ідентичності, власне можна стверджувати що вони здатні краще контролювати свої емоції.

Дане питання хочеться поєднати відразу з «назви трьох виконавців або гурти, яких ти слухав(ла) найчастіше за останній місяць» Варіанти відповідей стали різноманітними, але значна частина виконавців були представниками саме хіп-хоп, реп та поп-музики. Що підкреслює вище зазначені слова пов'язані з жанрами. Серед українських виконавців популярними серед молоді виявилися гурт Скрябін та співак Nikow, в той час як серед іноземних виконавців лідерами стали k-pop гурт Stray Kids та репер Lil Peep.

Питання «що для важливіше в пісні, щоб вона тобі «зайшла»? (кілька варіантів)» дало можливість зрозуміти що найменше для підлітків сприйнятті музики відіграє голос виконавця, в той час як найважливіше є мелодія та біт, які повинні качати та зацікавлювати з самого початку. Також значна частина обрала текст та сенс пісні, що можна трактувати, як важливість ліричного наповнення та ідей, які несе в собі пісня. Закладені сенси в пісні можуть відгукуватись з емоційним станом підлітків, з їх думками та переживаннями, що відіграє значну роль в сприйнятті, а також ефективності пісні під час музикотерапевтичних занять. Разом з цим частина голосів отримав варіант «спогади, пов'язані з цією піснею» що свідчить про наявність певних асоціацій та відчуття ностальгії під час прослуховування конкретних пісень.

На питанні «чи вважаєш, ти що музика здатна впливати на твій емоційний стан?» більша частина респондентів зазначили що «так». Це свідчить про пряме розуміння підлітками впливу музики та здатність її змінювати емоційний фон. Деталі на малюнку 2.8.

Чи вважаєш ти, що музика здатна впливати на твій емоційний стан?
53 відповіді

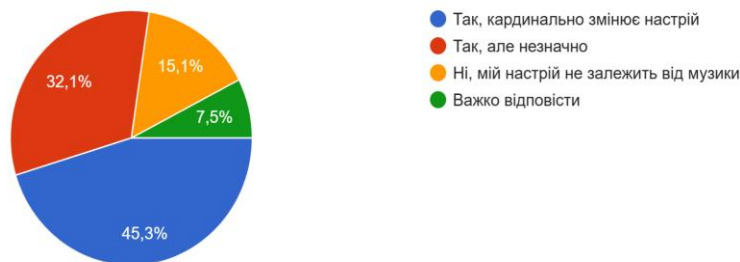


Рис 2.8. Результати питання «чи вважаєш ти, що музика здатна впливати на твій емоційний стан?»

У випадках коли тривожно або сумно підлітки надають перевагу веселій та енергійній музиці це в свою чергу допомагає їм переключитися отримати певний рівень дофаміну а також покращити своє емоційне самопочуття при цьому значний відсоток виділяє для себе й сумну музику меланхолійного наповнення яка допомагає їм прожити та відчувати певні емоції, це здатне

призвести до катарсису, тобто до полегшення та емоційного очищення. хоча значний відсоток виділяє для себе перебування в тиші це можна аргументувати тим що так покращується здатність мобілізуватися та спокою проаналізувати свій стан та ситуацію в якій може знаходитись підліток.

На питання «як саме музика допомагає боротися зі стресом?» переміг варіант, набравши 33 голоси «відволікає від нав'язливих думок». Це може свідчити про використання музики як інструменту для втечі від реальності, для того щоб заглушити думки, відкласти їх «на пізніше». Це є одна з особливостей музики, яка при правильному використанні може стати цінним ресурсом в зниженні рівня тривоги. При цьому 19 голосів отримав варіант «фізично розслабляє тіло» та 18 «заряджає енергією діяти». Що підсилює твердження пов'язані з позитивним фізичним впливом музики на організм людини. Тобто можна стверджувати що музика також може виступати певним мотиватором до дій, а також засобом психологічно розвантаження.

Неоднозначна кількість відповідей зібралася на питанні «напиши назву однієї пісні, яка для тебе є «рятівною» (комфортною) коли тобі погано» значна частина підлітків зазначили, що такої пісні у них немає. Це можна трактувати в двох варіантах схожих між собою, по-перше тому що підліткам характерна невизначеність, пошук себе і по факту невпевненість в багатьох своїх думках та діях, а по-друге більш поверхнєве споживання музики, тому контексті що вони мають свої вподобання та смаки, але не виокремлюють якісь конкретні пісні для себе. Хоча при цьому частина респондентів поділилася поділилася піснями які є певною зоною психологічного комфорту для них, серед них як українські пісні так й іноземні.

На питанні «чи траплялося так, що музика, навпаки, посилювала твою тривогу?» – значна частина респондентів (33) вибрали варіант ні, всі ж інші хто обрали варіант «так» й виокремлювали різні на то причини, познайомитися з якими можна на малюнку 2.9.

Чи траплялося так, що музика, навпаки, посилювала твою тривогу?
53 відповіді

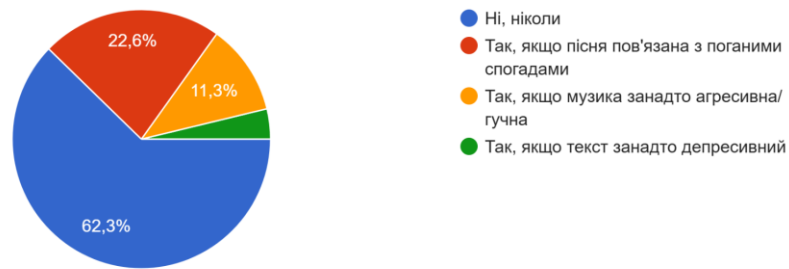


Рис. 2.9. Результати питання «чи траплялося так, що музика, навпаки, посилювала твою тривогу?»

Декілька запитань були пов'язані з змінами та особливостями музичного смаку в рамках повномасштабної війни. Так на питанні «чи змінилися твої музичні смаки після початку повномасштабної війни?» у величезної частини респондентів (37) музичні смаки не змінилися, тоді як 11 людей обрали варіант «так почав слухати більше української музики». При цьому на питання «чи допомагає тобі музика під час повітряних тривог або перебування в укритті?» більша частина респондентів обрала варіанти пов'язані з впливом, але майже половина відмітили те, що не ходять в укриття хоча музика допомагає їм вдома. Хоча певний відсоток респондентів зазначили, що під час тривоги не можуть слухати музику через важливість розуміння ситуації навколо. Деталі на малюнку 2.10.

Чи допомагає тобі музика під час повітряних тривог або перебування в укритті?
53 відповіді

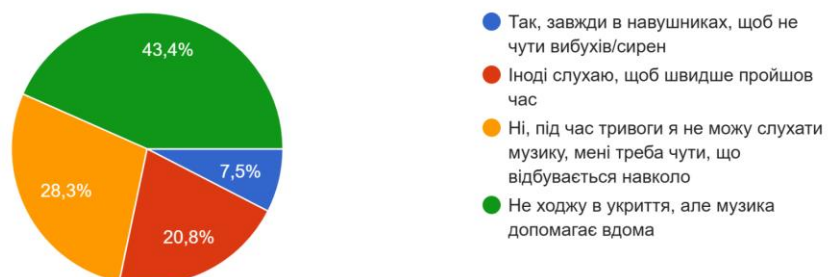


Рис 2.10. Результати питання «чи допомагає тобі музика під час повітряної тривоги або перебування в укритті?»

При цьому майже половина підлітків не використовують музику для того, щоб заспокоїтися після перегляду важких новин. Так 25 респондентів обрали варіант, що їм краще поговорити з кимось, тоді як 12 взагалі обрали варіант, що їм нічого не допомагає. Решта ж зазначили, що це один з основних способів заспокоєння. Тобто це дає змогу зрозуміти, що музика на даний момент в багатьох не є основним інструментом заспокоєння в контексті реагування на негативні події та їх наслідки.

На питання про емоції, які найчастіше підлітки хочуть отримати від музики під час війни, багато хто обрали варіант «спокій та безпеку», а також «забуття (втечу від реальності)». Тобто в цьому контексті музика розглядається саме як засіб, який здатен заспокоїти та відволікти від негативних подій та думок. Ресурс який впливає на нервову систему немов заспокійливе. При цьому певний відсоток відповідей був пов'язаний з невизначеністю. Як зазначалося раніше, це є нормою серед підлітків, оскільки під час сильних психологічних змін підлітки ще не сформували чіткого розуміння себе.

Останні три питання підводять нас до завершення анкети, а також дають змогу зрозуміти чи буде актуальною програма по зниженню рівня тривожності серед підлітків засобами музичного контенту. Так в питанні «чи є в тебе створений власноруч плейлист спеціально для заспокоєння?» більша частина підлітків (32) обрали варіант «ні», але більшість з них зазначили, що вмикають різну музику зі свого плейлиста, а інша частина респондентів (21) обрали варіант «так». Стає розуміло, що музика використовується для заспокоєння, але більшість з підлітків чи то не знають, чи то не вміють підбирати ефективну музику для себе.

При цьому на питанні «чи варто психологом та соціальним працівникам використовувати музику в роботі з підлітками?» більшість обрали варіант «так», що свідчить про зацікавленість підлітків в залученні музики до роботи фахівців. Ну і власне останнє питання було спрямоване на оцінку поточного

свого стану піснею, де ідеї розділилися між невизначеністю та обраними піснями.

Підсумовуючи результати анкети варто в першу чергу виділити той факт, що музичний контент присутній в житті підлітків та здатний впливати на їх емоційний стан, це зазначають самі ж підлітки. При цьому ж підліткам характерна різножанровість, але з суттєвими фаворитами серед жанрів та виконавців, які відрізняються легкістю сприйняття та своєму впливі. Це в свою чергу може послугувати фундаментом для розробки програми тренінгових занять з застосуванням музичного контенту в зниженні рівня тривожності серед підлітків.

Висновки до розділу 2

У ході проведення емпіричного дослідження було використано чотири методики, а саме: Авторська анкета про музичні вподобання та оцінку їх зв'язку з емоційним станом; Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна; Шкала проявів тривоги Тейлор (варіант Т.Немчинова); Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша; Тест шкільної тривожності Філіпса. Одним з етапів дослідження стала авторська анкета, сенс створення якої полягав у визначенні музичних вподобань підлітків. Завдяки комбінуванню цих методик, вдалось всебічно оцінити рівень тривожності респондентів, а також виявити більш вразливі зони, які є домінантними. При цьому нам вдалося також визначити актуальний музичний контент серед підлітків та те, як саме він здатен впливати. Об'єднавши все це нам вдалося узагальнити дані та зрозуміти взаємозв'язок між рівнем тривожності та музичним контентом.

Завдяки дослідженню нам вдалося описати та різносторонньо охарактеризувати тривожність. Було виявлено, що підліткам характерна тривожність, що є досить логічним явищем для даної вікової категорії. За

загальним результатом можна стверджувати, що дівчата є більш тривожними на відміну від хлопців. При цьому деякі показники в хлопців є так само підвищеними, як і у дівчат. Наприклад за шкалою Спілбергера – Ханіна можна діти висновку що показники хоч і є врівноваженими, але при цьому особистісна тривожність є більш підвищеною, що свідчить про її вкоріненість. Ті ж самі результати можна спостерігати і в шкалі Тейлор, яка дала змогу оцінити загальний рівень тривожності та підтвердила факт підвищеного рівня тривожності. Шкала тривожності Кондаша при детальнішому аналізі дає змогу зрозуміти що тривога в підлітковому віці існує, але не є патологією. Тест шкільної тривожності Філіпса майже у всіх показниках показало перебування між нормою та підвищеним рівнем тривожності, що свідчить про наявність тривожності у підлітків в рамках шкільного середовища. Тобто, підсумовуючи можна сказати, тривожність є характерною та навіть вкоріненою рисою у підлітків, що може обумовлюватися різними факторами, а також віковими особливостями.

Разом з цим в процесі дослідження було виділено, що музика є одним з важливих засобів для емоційної саморегуляції, а також дійсно здатна покращувати настрій та стан підлітків. В більшості випадків музику використовують в моменти радості, смутку та тривоги. При цьому ключовими музичними жанрами виявилися поп-музика, реп та хіп-хоп, а також рок музика та суміжні жанри. Тобто можна вважати, що вподобання є досить різноманітні і впливають на кожного індивідуально. Підсумовуючи можна стверджувати, що музика є не лише розважальним інструментом, а й ресурсом для подолання негативних станів.

На основі результатів емпіричного дослідження було зроблено тренінгову програму, з застосуванням музичного контенту задля профілактики тривожності підлітків. Після чого буде проведе повторне дослідження для фіксації зсуву та змін.

РОЗДІЛ 3

ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма профілактики тривожності підлітків із використанням музичного контенту

В умовах сьогодення відбувається величезний тиск на психологічне здоров'я населення, а особливо на емоційний стан підлітків. Сам по собі підлітковий вік характеризується невизначеністю, емоційною нестабільністю та сильною чутливістю до різних тригерних факторів. Паралельно з цим постійне відчуття небезпеки та загроза здоров'ю через повномасштабне вторгнення роблять цю категорію досить вразливою. В комбінації ці чинники стають причиною значного росту рівня тривожності підлітків.

За результатами емпіричного дослідження, яке проводилося якраз таки для дослідження даної тенденції, з'явилося підтвердження факту наявності тривожності у підлітків. У більшості респондентів було виявлено підвищений рівень тривожності або показники, які на межі між нормою та підвищеним станом. Це вже є сигналом про необхідність організованої психосоціальної допомоги для даної вікової категорії.

Враховуючи отримані дані, було розроблено програму тренінгових занять з профілактики тривожності підлітків із використанням музичного контенту. Оскільки враховуючи отримані дані можна впевнено стверджувати, що музика відіграє в житті підлітків значну роль і може слугувати ресурсом в роботі з даним явищем. Детальний план занять представлено в додатку Л.

Тренінгові заняття в рамках школи є досить ефективним профілактичним засобом роботи, який при цьому цікавий підлітковій аудиторії. Одне заняття не займає значну частину часу, але при цьому забезпечує активну участь всіх учасників, а також дозволяє формувати нові знання та навички вже на початку роботи. При цьому варто виокремити

групову динаміку, яка з'являється в процесі роботи та допомагає підліткам в усвідомленні, що вже допомагає знизити рівень стресу та самонакручування.

Варто зазначити що тренінгова програма переплітається відразу в декількох напрямках роботи та в першу чергу спрямована на аналіз та розуміння власного емоційного стану. Під час занять у підлітків з'являється можливість трохи краще навчитися розуміти та розрізняти реакції свого тіла, емоції та індивідуальні тригери. Паралельно з цим напрацьовується вміння формувати свій індивідуальний репертуар для саморегуляції, в нашому випадку це музичний контент. Важливо розуміти, що музика впливає, як на фізіологічний рівень так і на психологічний, та в першу чергу здатна регулювати серцевий ритм, а також впливає на рівень дофаміну й ендорфіну. Музика буквально може стати мобілізатором внутрішніх ресурсів та робить процес роботи з підлітками набагато легшим та адаптивнішим.

Ознайомитися з повним планом тренінгової програми можна в додатку Л. Тепер перейдемо до огляду та загального обговорення кожного заняття.

Перший розділ спрямований на знайомство та немає сильного навантаження на підлітків, але при цьому вже на ньому ми допомагаємо почати досліджувати власний емоційний стан через музичні асоціації.

Перша частина заняття складається з елементарних вправ, а саме на створення правил групи, з додаванням наперед заготовлених ключових правил, а також вправи на знайомство, яка називається «Я, пісня», де кожен учасник представляється та називає пісню, яка найкраще описує його настрій прямо зараз. вправа ідеальна для знайомства Оскільки відразу спонукає до самоаналізу в музичному контексті.

Після частини знайомства, проводиться перша міні-лекція на тему того що таке тривожність та тривога, а також як вона може проявлятися фізично. Після чого відбувається перша вправа під назвою «Музично-емоційний спад». Сенс полягає у створенні невеличкого плейлиста, який складається з шести пісень. Двох швидких, двох середнього темпу та двох повільних. Даний плейлист є досить ефективним в моменти тривожних думок, оскільки здатен

нормалізувати дихання та навіть частково пульс, що сприяє заспокоєнню та нормалізації емоційного стану в моменті. При цьому це досить потужна вправа для аналізу свого наявного музичного контенту.

Після цього проводиться друга міні-лекція, яка трохи краще пояснює те, як музика впливає на людину. Після чого учасникам групи пропонується вправа «Особистий ритм», де кожен повинен не гучно, але простукати ритм своєї тривоги, після чого ритм свого спокою. Це допомагає оцінити те, як учасники усвідомлюють та презентують свій стан, а також дає змогу «вистукати» свою тривогу. Після чого відбувається обговорення стосовно результатів та проведення вправи.

Остання міні лекція першого заняття, яка продовжує тему попередньої, а також розкриває деякі варіанти того, чому люди обирають конкретні види музики і як цим можна користуватися для нормалізації свого стану.

Під кінець відбувається релаксаційна вправа «Музичний приймач», яка полягає в звичайному медитуванні під музику в поєднанні з глибокими вдихом та видихом, що робиться насамперед для того щоб заспокоїти групу. Наостанок відбувається рефлексія, де кожен учасник називає одне слово з яким у них асоціюється сьогоднішнє заняття, а потім проводиться обговорення думок та вражень.

Друге заняття було спрямоване на розвиток у підлітків вміння розрізняти музику, яка може стати ресурсом та ту, яка може бути тригером, а також особливість заняття полягала в тому, щоб сформувати в них індивідуальні списки пісень, які можуть допомагати в зниженні рівня тривоги. Наприклад, перша вправа задає темп всьому наступному заняттю, оскільки підліткам потрібно описати свій настрій певним жанром музики або щоб описати погоду піснею. Далі значна частину часу приділяється міні-лекції на тему того, як саме музика може впливати на тривожність, все це подано під виглядом світлофору, де червоний колір – це тригерна музика, жовтий – більш меланхолійна музика, а зелений – це музика, яка є ресурсом. Для закріплення отриманих знань проводиться вправа «Музичний сортувальник» сенс якої

полягав якраз таки в розподілу підлітками запропонованих їм пісень в ці три зони. Після чого результати вправи обговорюються.

Наступна вправа під назвою «Музична аптечка» полягала у створенні підлітками невеликого списку пісень які для них є найбільш результативними та стають тим самим зеленим світлом у вищезазначеному світлофорі, потім на практичному застосуванні потрібно використати одну з пісень, це допоможе підліткам усвідомити та закріпити знання про здатність музики полегшувати їх емоційний стан. Тим самим музика прив'язується до фізичного відчуття безпеки. Передостаннім кроком є вправа на заземлення, яка відбувається в тиші, а підліткам потрібно назвати три звуки які вони чують прямо зараз в кімнаті. Це допомагає після досить емоційної вправи заспокоїтися та повернути в реальність свою свідомість. Завершується все рефлексією.

Третє заняття на меті має зняття м'язової напруги, яка може утворюватися за допомогою хронічної тривожності. Під час заняття учасники можуть навчитися безпечно вивільняти свою агресію, а також накопичений негатив за допомогою музикування. Саме тут значну роль відіграє так звана барабанна терапія, але трохи адаптована без використання музичних інструментів.

Заняття розпочинається з вправи спрямованої на розігрів, яка має назву «Поділися імпульсом». Сенс полягає в тому, щоб учасники, по-перше, розігрілися перед самим заняттям та зрозуміли основний напрямок сьогоденішнього заняття. Ведучому потрібно проплескати в долоні короткий ритм сусіду, а сусід же передає далі, темп може пришвидшуватися і його повинні програти всі учасники заняття.

Наступною вправою є «Буря музики», яка допомагає фізично розрядитися, а також дає відчуття спільності в групі. В цілому учасникам групи потрібно зрозуміти свою тривогу та те, як вона розвивається. В цьому нам допоможуть легкі програвання звуків, які з часом починають посилюватися. Від тертя долонь одна від одну, що символізує легку тривогу, до сильної тривоги, яка стає плесканням по грудях чи колінах. Потім стан йде

на спад, де все програється у зворотньому порядку. Як зазначалось раніше дана вправа дуже важлива, в розумінні того, як саме розвивається рівень тривоги у підлітків. З'являються певні асоціації, а також розуміння того, що це можна контролювати.

Для наступних вправ потрібна колонка, щоб вмикати енергійну та хаотичну музику. Наприклад вправа «Антитривожний барабан» дає змогу учасникам за допомогою програвання певного ритму на столі, колінах чи чомусь іншому виплеснути якусь свою образу, злість чи тривожні думки. При цьому все поєднується з дихальними техніками. В той час як наступна вправа «Скидання» допомагає зняти м'язові затиски, які можуть виникати через хронічну тривогу. Тут все відбувається досить просто, оскільки під музику потрібно по-різному трясти кистями рук, плечима та тілом.

Останньою вправою третього заняття є «Рідний ритм», яка за допомогою повільної музики та адаптованого під ритм дихання заспокоюють стан та заземлюють. Наостанок проводиться рефлексія де кожен бажаючий може поділитися, чи відбулися якісь зміни стосовно відчуттів по тілу, а також стосовно проведення вправ.

Четверте заняття спрямоване на створення безпечного музичного місця, за допомогою використання дихальних технік під музику, яким підлітком можуть навчитися. Разом з цим вони навчилися візуалізувати своє безпечне місце, а також навчилися трансформувати свою тривогу за допомогою музики та арт-терапевтичних елементів в більш спокійний стан.

Заняття розпочинається з вправи налаштування де підлітки оцінюють свій поточний рівень енергії та тривоги за допомогою підняття рук. Така невеличка розминка допомагає трохи позитивно налаштуватися, а також вже залучає до швидкого самоаналізу.

Першою вправою пов'язаною з темою заняття стає «Музичне квадратне дихання». За допомогою якої підлітки навчаються вирівнювати своє дихання за допомогою повільної музики. Для цього рекомендується вмикати повільну музику з чітким ритмом. Кожні 4 біти потрібно робити вдих, затримку та

видих. Тим самим дихання нормалізується, а також трохи спадає рівень тривоги. Після вправи відбулось невелике обговорення результатів.

Наступною вправою стало «Видихання напруги» з застосуванням спокійної, медитаційної музики. Сенс вправи полягає в розвитку підлітків навички медитації під музику, оскільки це одна з досить дієвих практик, про яку виявляється підлітки не знали. Їм було запропоновано під час видиху уявляти, що тривога, яка візуалізована у вигляді сірого диму всередині них – виходить.

Наступна вправа, яка має назву «Подорож до безпечного місця» на перший погляд схожа на попередню, але її особливість полягає в поєднанні медитації та уяви. Під час програвання підліткам потрібно уявити своє безпечне місце в яке переносить їх музика. Після декількох хвилин прослуховування та медитації бажаючі могли поділитися своїми враженнями. Після чого розпочиналася масштабна по часу вправа «Малюємо музику», яка є логічним продовженням попередньої, але тепер підліткам потрібно намалювати це безпечне місце, тим самим надати йому більш фізичного вигляду. В першу чергу це допомагає заспокоїтися, а під час програвання музики уява може навіть підсилитися, що в свою чергу допомагає краще візуалізувати своє безпечне музичне місце.

Передостання вправа «Переписування тривоги», де підліткам потрібно подивитися на конкретну свою тривожну ситуацію з іншого більш кумедного боку. Для початку дається час згадати ситуацію, поки на фоні грає тривожна, сумна музика. Після неї вмикається більш кумедна або безглузда, а підліткам потрібно програти цю ж ситуацію вже під цю музику в своїй уяві. Після чого відбувається обговорення. Вправа дає змогу зламати асоціацію, що «ситуація – жах», тим самим підлітки можуть дивитися а свій страх більш простіше без нав'язливих тривожних думок.

Завершується заняття рефлексією пов'язаною з безпечним місцем та результатами дихальних вправ.

П'яте заняття має на меті допомогти підліткам трохи краще аналізувати та усвідомлювати те, як текст пісень може впливати на власні переконання. За допомогою зміни музичного контексту підлітки можуть навчитися переосмислювати певні сенси та ідеї. Разом з тим дане заняття допомагає проаналізувати власні звички в споживанні музичного контенту, а також їх зв'язок з рівнем тривоги.

Заняття розпочинається відразу з вправи «Музичний аналіз брехні». Це вправа-налаштування, завдання якої полягає в тому щоб підлітки згадали певну пісню, яка нібито їм і подобається, але при цьому погіршувала їхній стан, наприклад заставляла сумувати, а також озвучити її. Мета вправи полягає в актуалізації досвіду негативного впливу контексту музики.

Після цього проводиться невеличка лекційна частина, де розповідається про те, як слова пісень здатні впливати на нас. Про можливості їх використання як афірмації та те, чому вони застряють в голові і як це контролювати.

Після лекції відбувається вправа «Аналіз музичного контенту». Де відбувається розбір тексту наперед підготовлених сумних пісень. Які саме емоції закодовані та які сенси, після чого відбувається обговорення. Це пряма вправа пов'язана з аналізом текстів та сенсів, а також підсилює здатність підлітків інтерпретувати контекст пісні під себе. Сумна пісня обирається в першу чергу через те, що зазвичай такі пісні є більш емоційно насиченими.

Наступна вправа має назву «DJ свого життя» та несе в собі сенс навчити підлітків змінювати сприйняття тривожної ситуації через зміну саундтреку до цієї ж ситуації. Підліткам пропонується згадати ситуацію, яка їх тривожить на даний момент, а також підібрати пісню, яка на їх думку ідеально описує її. З великою ймовірністю це буде сумна, меланхолійна пісня, завдання ж підлітків підібрати пісню, яка буде повною протилежністю та матиме більш позитивний та мотиваційний сенс. Вправа здатна змінити ставлення до ситуації за допомогою можливості подивитися на неї з іншої сторони, музика тут виступає підсилювачем емоцій та вражень до неї.

Остання вправа заняття «Мій музичний щоденник» на меті проаналізувати та усвідомити взаємозв'язок емоційних станів та пісень які вибираються в такі моменти. Саме через музику тут відбувається саморефлексія. Якщо коротко то підліткам потрібно написати чотири емоції, які найчастіше вони переживають, а потім до кожної емоції підібрати пісню, яка з нею асоціюється. Потім відбувається обговорення результатів вправи.

Закінчується все фінальною рефлексією та попередніми підсумками того, що вдалось напрацювати.

Фінальне шосте заняття спрямоване на підбиття підсумків та закріплені отриманих навичок, а також на проведення повторного дослідження для порівняння змін які відбулися.

Заняття розпочинається з вправи «Емоційний чекін», де підліткам потрібно назвати пісню яка асоціюється в них з цим курсом. Вправа для розігріву, щоб налаштувати учасників на подальшу роботу. Після чого виділяється значна частина часу на повторне дослідження, попередній раз показав, що достатньо буде 40 хвилин.

Після того, як всі закінчать опитування учасникам пропонується перейти до наступної вправи, а саме до «Аналіз технік та завдань» де кожному з учасників потрібно виділити три техніки вправи, які вони відкрили для себе протягом курсу, після чого створюється рейтинг. Це спрямовано на те, щоб перевірити наскільки вони усвідомили отриманий матеріал та чи закріпилися результати. Після чого відбувається вправа «Лист у майбутнє». Де підлітки пишуть короткий лист собі в майбутнє, можуть писати що завгодно, але з уточненням нагадати собі про музику, свої враження та поради. Лист можна писати, як в нотатках так і на аркуші, який можна забрати з собою. Ця вправа – ідеальне завершення курсу, яка допомагає підліткам як відрефлексувати, так і викликати якісь позитивні емоції в себе, що в свою чергу допомагає знизити негативний емоційний фон.

Курс та заняття завершуються фінальною рефлексією, яка складається з двох частин.

Перша частина це вправа «Фінальний антитревожний плейлист» де кожен з учасників виділяє одну свою лікувальну пісню, група фіксує результати в себе в телефоні або в якомусь музичному додатку. Після чого учасники можуть поділитися цими плейлистами. Також відбувається обговорення пісень, аргументація чому саме вони. Це ідеальне закріплення попередніх тем пов'язаних з аналізом контексту пісень. В той час як друга частина рефлексії - це «Фінальне коло подяки» де учасники по черзі дякують собі та дякують групі за щось, наприклад за досвід, за пісні, за враження, за інформацією за якісь вправи, ідеї. На цьому курс завершується.

Підсумовуючи можна сказати, що тренінгова програма була в більшості спрямована навчити підлітків результативно використовувати музичний контент в зниженні рівня тривоги та попередження тривожності, а також для спаду негативного емоційного фону. В поєднанні лекційних частин, практичних та рефлексійних вправ підлітки отримали різносторонні варіанти розуміння та використання музичного контенту, а також виділили та обрали результативні техніки для себе.

Очікується, що після проведених тренінгових занять рівень тривожності підлітків, а особливо загальної та особистісної знизиться на декілька балів, а також імовірний шанс зниження шкільної тривожності та міжособистісної. Міжособистісна виокремлюється в цьому контексті, оскільки може мати значний вплив в першу чергу на зв'язок групи між собою, а також відчуття належності до цієї групи і свій стан в рамках групи. При цьому на шкільну тривожність тренінг впливав не напряму, при цьому деякі вправи та техніки легко можна застосовувати під час перебування в шкільному середовищі, а особливо на перервах. Тобто очікувані результати прогнозуються зниженням у всіх шкалах тривожності, орієнтовно на 2-3 бали.

Ми розуміємо, що кардинальних змін відразу не буде, а даний процес має два етапи. На першому етапі відбувається власне сама тренінгова програма, де підлітки вчаться використовувати музичний контент, як внутрішній ресурс. В цей період зміни можуть відбутися, але досить

мінімальні, в той час як другий етап, це вже те, що буде «після». Якщо підлітки продовжать застосовувати музичний контент як один з засобів зниження рівня своєї тривоги, то в майбутньому є шанс, що показники знизяться ще на декілька балів та навіть в результаті покажуть нормальний рівень тривоги замість підвищеного.

3.2. Результати апробації програми профілактики тривожності підлітків із використанням музичного контенту

Після реалізації програми тренінгових занять з профілактики тривожності засобами музичного контенту було проведено повторний аналіз та фіксація результатів. Основною ціллю стало порівняння результатів першої та другої діагностики, а також інтерпретація отриманих результатів, а також фіксація зсуву. Для цього був використаний t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Це дає змогу математично підтвердити зміни серед підлітків, а також дає змогу коректніше проаналізувати результати, як два самостійні зрізи групи. Детальні результати по кожній методиці можна побачити в додатках

Аналіз почався з методики Спілбергера Ханіна, яка дає змогу дослідити два рівні тривожності. Реактивну, тобто ту, яка відображає стан людини саме зараз на поточну стресову ситуацію, а також особистісну, тобто ту, яка є більш стійкою характеристикою. Результати зсуву можна побачити в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Т-тест методики Спілбергера Ханіна

Т-тесту незалежних вибірок						
	Статистика		df	p		
Реактивна	Ст'юдент t	01.09	104	0.280		

Особистісна	Ст'юдент t	2.33	104	0.022		
Описові статистики групи						
	Група	N	Середній	Медіана	SD	SE
Реактивна	До	53	41.7	43.0	9.84	1.35
	Після	53	39.9	40.0	7.75	01.06
Особистісна	До	53	45.4	47.0	9.34	1.28
	Після	53	41.5	42.0	7.78	01.07

Виходячи з таблиці можна прослідковувати позитивні зміни та зниження рівня тривожності серед підлітків. Дуже важливим є те, що досить значні зміни відбулися в особистісній тривожності, де середній бал з 45,4 знизився до 41,5. Це в свою чергу значить, що рівень тривоги з високої, перетворився на помірну. Виходячи з цього можна стверджувати, що тривожність, як більш загальна сформована риса знизилася, вона все ще присутня та здатна впливати на стан й життя людини, але при цьому може бути контрольованою. За критерієм Ст'юдента зсув підтвердився, а результати свідчать про ефективність роботи.

В той час, як рівень ситуативної тривожності трохи відрізняється. В першу чергу тим, що відбулися загалом незначні зміни в середньому балі, а саме з 41,7 до 39,9. Хоча й рівень тривожності все ще залишається помірним. При цьому t-критерій показує, що такий зсув не сягає рівня статистичної значущості.

При цьому варто зазначити, що значну роль відіграє контекст та умови опитування. Повторне дослідження проводилися в травні, під кінець навчального року, це в свою чергу може свідчити про більш стабільний рівень ситуативної тривожності, який не сильно змінюється. Така відносна

стабільність є зрозумілою, оскільки кількість зовнішніх стресових факторів збільшується.

Виходячи з цього можна зазначити, що використання підібраного музичного контенту результативніше впливає на загальний стан, ніж на стан в моменті. При цьому варто розуміти, що застосування музики все ж таки допомагає стримувати розвиток тривожності, як стійкої риси.

Далі відбувся аналіз змін загального рівня тривожності за методикою Дж. Тейлор. Результати показані в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Т-тест методики Дж. Тейлор

Т-тесту незалежний вибірок						
		Статистика	df	p		
Загальна	Ст'юдент t	1.79	104	0.077		
Описові статистики групи						
	Група	N	Середній	Медіана	SD	SE
Загальна	До	53	24.3	24.0	05.03	0.692
	Після	53	22.9	23.0	2.95	0.405

Ми можемо побачити зміни, а саме те, що середній бал загальної тривожності трохи знизився з 24,3 до 22,9. Це все ще високий рівень тривоги, але вже ближче до середнього, що ще раз підкреслює вплив та результативність тренінгової програми. Разом з цим можемо зазначити що за критерієм Ст'юдента отриманий показник свідчить про тенденцію до зниження рівня тривожності. Можна стверджувати що отримані результати є досить важливими та свідчать про результативність програми та її здатність

швидко формувати схильність до зниження негативного емоційного фону та ще раз підкреслює ресурсність музичного контенту.

Тепер перейдемо до методики Кондаша, яка є багатовимірною і допомагає оцінити як загальний рівень тривожності, так і три додаткові шкали, а саме шкільну, самооціночну та міжособистісну. Результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Т-тест методики Кондаша

Т-тест незалежних вибірок						
		Статистика	df (ступенів свободи)	p		
Шкільна	Студент t	0.489	104	0.626		
Самооцінна	Студент t	0.682	104	0.496		
Міжособистісна	Студент t	1.314	104	0.192		
Загальний	Студент t	0.867	104	0.388		
Описові статистики групи						
	Група	N	Середній	Медіана	SD	SE
Шкільна	До	53	16.2	17.0	8.52	1.17
	Після	53	15.5	18.0	6.88	0.945
Самооцінна	До	53	17.6	18.0	9.41	1.29
	Після	53	16.5	16.0	7.24	0.995
Міжособистісна	До	53	17.9	18.0	8.62	1.18
	Після	53	15.9	18.0	6.95	0.955
Загальний	До	53	51.7	53.0	25.52	3.51
	Після	53	47.9	54.0	19.85	2.727

Загалом по результатам можна сказати, що відбувся хоч і невеликий, але позитивний зсув. Наприклад загальний показник зазнав досить значних змін, а рівень тривоги знизився з 51,7 балів, аж до 47,9. Це все свідчить про нормальний рівень тривожності та її контрольованість підлітками. Тим часом серед трьох шкал найбільші зміни відбулися в міжособистісній тривожності, а саме показники впали з 17,9 до 15,9. Можна стверджувати, що групові заняття пов'язані з музичним контентом мають досить позитивний вплив на стан підлітків, а також на їх комунікацію між собою. Трохи менші зміни відбулися й в інших шкалах, наприклад в шкільній з 16,2 до 15,5 в той час, як у самооцінної тривожності з 17,6 до 16,5. При цьому варто зазначити що показники все ще залишаються в нормі, але при цьому відбувся зсув в позитивному напрямку. Математичний розрахунок критерії Стюдента хоч і не зафіксував статистично значущих зсувів, але при цьому варто пам'ятати про позитивні тенденції в загальних показниках. При цьому не забуваймо й про час проведення повторного дослідження, а саме кінець навчального року, коли загальний негативний емоційний фон значно більший.

Фінальною методикою, результати якої будуть описані нижче є шкала шкільної тривожності Філіпса. Яка зображена на таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Т-тест методики Філіпса

Т-тесту незалежний вибірок						
		Статистика	df (ступенів свободи)	p		
Загальна	Студент t	1.928	104	0.057		
Соціальна	Студент t	2.276	104	0.025		
Фрустрація успіху	Студент t	1.065	104	0.289		

Страх самовираження	Стьюдент t	1.356 ^a	104	0.178		
Страх перевірки знань	Стьюдент t	1.062	104	0.291		
Страх очікувань	Стьюдент t	0.711	104	0.479		
Низька опірність	Стьюдент t	1.376 ^a	104	0.172		
Стосунки з вчителями	Стьюдент t	0.529	104	0.598		

Описові статистики групи

	Група	N	Середній	Медіана	SD	SE
Загальна	До	53	10.25	10.00	2.74	0.376
	Після	53	9.28	9.00	2.389	0.328
Соціальна	До	53	5.00	5.00	2.51	0.345
	Після	53	4.00	4.00	1.981	0.272
Фрустрація успіху	До	53	5.77	5.00	2.92	0.401
	Після	53	5.19	5.00	2.732	0.375
Страх самовираження	До	53	2.38	2.00	1.72	0.237
	Після	53	1.98	2.00	1.248	0.171
Страх перевірки знань	До	53	2.62	2.00	1.56	0.214
	Після	53	2.30	2.00	1.551	0.213
Страх очікувань	До	53	2.26	2.00	1.60	0.219
	Після	53	02.06	2.00	1.406	0.193
Низька опірність	До	53	02.09	2.00	1.15	0.158
	Після	53	1.81	2.00	0.962	0.132
Стосунки з	До	53	3.53	4.00	1.73	0.237

вчителями	Після	53	3.34	3.00	1.941	0.267
-----------	-------	----	------	------	-------	-------

В першу чергу варто зазначити, що середній показник тривожності по вибірці знизився з 10,25 до 9,28. Що свідчить про позитивний розвиток емоційного фону в шкільному середовищі для підлітків. Разом з цим хочеться виокремити що досить вагомими результатами в першу чергу є зниження показників шкали соціального стресу, які з 5 балів понизилися до 4. Результати закріплюються високим рівнем статистичної значущості. На основі цього можна стверджувати, що спільне обговорення та прослуховування музичного контенту може бути якісним інструментом для соціалізації, а також ресурсом в боротьбі зі страхом перед соціальними контактами. Разом з цим варто зазначити й зміни в шкалі «Страх самовираження», де відбулось зниження з 2,38 до 1,98 балів. Це можна інтерпретувати, як трохи впевненіше розкриття, як емоційно, так і творчо підлітками в шкільному колективі.

Разом з тим відбулися зміни й інших шкалах наприклад «Низька опірність стресу» показала зміни з 2,09 до 1,81. Незначні зміни відбулися в шкалах пов'язаних з навчальною діяльністю, а саме в «Страх перевірки знань» та «Проблеми та страхи у стосунках з вчителями», що в цілому є досить логічним. Позитивна динаміка спостерігається також у шкалі «Низька фізіологічна опірність стресу», це свідчить що підлітки все-таки навчилися користуватися музичним контентом, як засобом саморегуляції, а також засвоїли ресурсні можливості музики.

Хочеться зазначити, що невеликі зниження емоційного фону спостерігаються у шкалах «Фрустрація потреби в досягненні успіху» та «Страх невідповідності очікуванням оточуючих».

Підсумовуючи можна сказати, що результати є досить закономірними та логічними, оскільки більшість шкільних страхів дуже сильно взаємодіють та пов'язані саме з оцінюванням та навчальним процесом. тренінгова програма була спрямована на формування внутрішнього ресурсу засобами музичного контенту з чим вона є впоралась, але при цьому вона не здатна повноцінно

знизити вплив зовнішніх стресових факторів саме освітнього середовища. При цьому, нам вдалося знизити загальний емоційний фон в шкільному середовищі, в рамках певних груп. Паралельно з цим, як зазначалося раніше, варто не забувати і той факт, що повторна діагностика проводилася вже ближче до кінця навчального семестру, що загалом є дуже стресовим фактором для багатьох підлітків. В підсумку можна сказати, що нам вдалося відіграти емоційно збережувальну роль для підлітків а також вберегти їх від вигорання та розвитку негативного фону в такий складний та стресовий навчальний період.

3.3. Рекомендації соціальним працівникам щодо використання елементів музичного контенту для зниження рівня тривожності підлітків

На основі результатів проведеного емпіричного дослідження, а також після проведення та апробації соціально-психологічної програми, нам вдалося розробити рекомендації для соціальних працівників стосовно застосування музичного контенту в рамках попередження, а також зниження рівня тривожності підлітків засобами музичного контенту. Варто розуміти, що в підлітковий період досить швидко розвивається емоційна нестабільність, але саме в такі моменти музика може стати досить важливим інструментом в роботі.

Одним з основних завдань дослідження було дослідити, які музичні жанри є більш ефективними в роботі з підлітками. Проаналізувавши авторську анкету, як на початку, так і після програми, а також під час проведення тренінгових занять нам вдалося сформулювати чіткі уявлення про жанрові вподобання сучасних підлітків. При цьому вдалося виокремити їх психологічний вплив. У підсумку варто виділити декілька ключових музичних жанрів, які актуальні серед підлітків, а також мають значний ефект в роботі.

В першу чергу варто виокремити поп-музику, яка є найпоширенішим жанром серед респондентів. Загалом це є досить логічним, оскільки це самий доступний музичний жанр, який не вимагає складного аналізу. Тут наявні мелодійність, чіткий ритм, а також зрозуміла лірична частина. Саме вона найшвидше та найлегше передає психоемоційний стан підлітків, при цьому саме поп-музика здатна створювати відчуття стабільності, яка так важлива в роботі з тривожністю. Вона досить швидко впливає на вироблення дофаміну, який в свою чергу відповідає за відчуття задоволення та спокою. Наприклад, в рамках тренінгових занять саме поп пісні були самими домінантними під час виконання вправ, а також активно спонукали підлітків до обговорення. При цьому вони позитивно впливали на атмосферу в групі.

Також дуже актуальними жанрами, які трохи схожими між собою є хіп-хоп музика та реп. Особливість даних музичних жанрів полягає в першу чергу в більш експресивних текстах та звучанні. Під час проведення тренінгової програми було виявлено, що саме український реп є дуже актуальним та популярним серед респондентів. В першу чергу через підняття різних соціальних тем, а також внутрішніх конфліктів й досвіду. Обидва жанри добре допомагають підліткам схильним до тривожності правильно відображати свої думки та переживання. При цьому хіп-хоп музика досить добре взаємодіє з багатьма вправами пов'язаними наприклад з «простукуванням» свого ритму, а також непогано комбінується з дихальними вправами.

Ще одним жанром музики, а точніше відразу декілька схожих між собою жанрів є рок музика (сюди ж можна віднести альтернативну музику, метал та інші споріднені жанри). Саме цей жанр при правильному його використанні та розумінні здатен викликати відчуття катарсису, очищення. Оскільки саме він дуже добре допомагає випустити всі накопичені внутрішні негативні емоції та зняти напруження. Власне це ще раз підкреслює той факт, що інтенсивна рок-музика дає змогу пережити сильну емоцію в рамках безпечного контексту та призводить до полегшення. При цьому, так само як і хіп-хоп музика рок-

музика досить добре використовується в рамках drum терапії (в нашому випадку замість барабанів ми простукували мелодію кулаками).

Окремо хочеться виділити електронну музику особливо, ембієнт та lo-fi, які є дуже ефективними для заспокоєння та добре поєднуються з медитацією. Саме ці жанри заспокійливо впливають на нервову систему. Під час тренінгу було помітно, як саме після медитації атмосфера в групі ставала більш стабільно спокійною, а деякі респонденти ділилися своїми позитивними враженнями після медитації.

Виходячи з цього варто зазначити, що результати тренінгової програми підтвердили позитивну ефективність використання музичного контенту, як засобу профілактики тривожності, але при цьому варто розуміти, що це все обмежується не лише конкретними жанрами, а й контекстом їх застосування. При цьому не забуваймо й про індивідуальні вподобання підлітків. Загалом різноманітність жанрів відкриває змогу розробляти гнучку та досить адаптивну програму, яка буде відповідати інтересам підлітків, а також їх потребам. З власних спостережень можна виокремити те, що підлітки набагато активніше залучаються до роботи з таким явищем як тривожність, коли дізнаються, що робота буде пов'язана з музикою, а вони зможуть дізнатися як музика здатна допомогти їм.

Ще однією формою роботи, яка добре взаємодіє з музикою є медитація. Основний акцент полягає на тому, що звук є так званою точкою фокусу, на якому концентруються думки підлітка. Це тимчасово допомагає перенести думки з ситуації, яка тривожить на щось, що здатне відволікти та заспокоїти. Під час проведення тренінгової програми більшість вправ були пов'язані з медитацією та будувались на поступовому зануренні в свої думки. При цьому в поєднанні з медитацією проводилися і дихальні вправи, які комплексно впливали на психоемоційний стан підлітків.

Разом з цим дуже важливим є комбінування музичних жанрів та пісень, для більш ефективного та різностороннього результату. При цьому варто пам'ятати, що будь-яка музична вправа не буде повноцінно ефективною без

самоаналізу та рефлексії. Власне через це одним з самих важливих елементів роботи та кожного заняття була рефлексія пережитого досвіду, прослуханих пісень та виконаних вправ.

Висновки до розділу 3

За результатами емпіричного дослідження було розроблено тренінгову програму з попередження тривожності підлітків засобами музичного контенту, а також впроваджено її. Після чого відбулась повторна фіксація результатів та розрахування зсуву. Тобто змін, які відбулися. На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації для фахівців соціальної роботи.

Розроблена програма складалася з шести занять по дві години кожне. Вони поєднували в собі різноманітні вправи на застосування музичного контенту, а також інших видів музичної терапії. Під час програми відбувалися заняття пов'язані з музикуванням, а також медитаційні та дихальні вправи в поєднанні з музикою. Також відбувався аналіз музичного контенту та його ефективність в роботі з підлітками.

Після чого було проведено повторне замірювання результатів, а після цього математична обробка отриманих даних. Т-критерій Стюдента статистично довів дієвість нашої програми, а також її результативність. Значні зміни відбулися в показниках загальної тривожності, що свідчить про зниження негативного емоційного фону, а також дає змогу зрозуміти нам, що тривожність, як укорінена риса трохи понизила свої показники, що є досить позитивним результатом. При цьому варто зазначити, що групове прослуховування музичного контенту, а також його обговорення понизило рівень бар'єрів в комунікації, а також дало змогу підліткам навчитися використовувати музику як ресурс. Можна впевнено стверджувати, що музичний контент може виступати, як ресурс, що здатен захистити психічний

стан дитини, а також вберегти від перенапруження та розвитку інших негативних якостей.

На основі отриманих результатів було сформовано рекомендації для соціальних працівників, які включають в себе доцільні музичні жанри, формати та види занять. Можна стверджувати, що ці рекомендації допомагають більш ефективніше інтегрувати музичний контент в роботу фахівці соціальної роботи. Варто пам'ятати, що це не є панацеєю від всіх проблем, але дані рекомендації можуть стати цінним матеріалом для подальших досліджень та роботи фахівців соціальної роботи з підлітками.

ВИСНОВКИ

У результаті дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності в підлітковому віці, а також її профілактики засобами музичного контенту. Можна впевнено сказати, що підлітковий вік – це складний, а особливо психологічно, період. При цьому один з дуже важливих етапів в житті людини, який впливає на формування особистості. В цьому віці характерна невизначеність, пошук себе та невпевненість. В цьому віці людина стає дуже чутливою до різних факторів, які здатні викликати тривогу, а також розвивати тривожність. Особливо ця тема є актуальною в період повномасштабного вторгнення.

В роботі з підлітками велику роль може відігравати саме музичний контент, оскільки музика – це джерело емоцій, інструмент, який здатен пробуджувати внутрішні ресурси особистості, а також спонукати до саморефлексії, сприяти розслабленню та мотивувати до дій. Музична терапія різносторонньо здатна впливати на людину, як психологічно так і фізіологічно, а це в свою чергу призводить до емоційного розвантаження. Музика в свою чергу відіграє в житті підлітків значну роль та супроводжує їх протягом всього дня. При цьому варто розуміти що музична терапія може поєднувати в собі відразу декілька напрямків діяльності, а музичний контент застосовуватися та комбінуватися в роботі фахівців.

Також було розроблено та проведено емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. В результаті якого було виявлено, що в більшій частини респондентів віком від 13 до 16 років була виявлена підвищення та навіть висока тривожність. Різні методики показали різні результати, але одне залишається однаковим – підлітковому віку характерна тривожність, просто проявляється вона в різній кількості. Наприклад у когось вона може бути підвищеною, а у когось межувати між нормою та вищими показниками. При цьому було проаналізовано актуальний музичний контент та ставлення підлітків до нього, як до ресурсу емоційної регуляції. можна

впевнено стверджувати що серед підлітків є домінуючі жанри, які є актуальними для них, а також підлітки визнають ефективність музичного контенту, як ресурсу та засобу психоемоційної регуляції.

На основі отриманих результатів дослідження була розроблена та апробована програма профілактики тривожності підлітків із використанням музичного контенту. В результаті чого було розроблено 12-годинну тренінгову програму, яка складалася з 6 занять, вона була спрямована на роботу з різними видами тривожності. В результаті після проведення програми відбулось повторне дослідження, а також фіксація результатів. Після чого за допомогою t-критерію Стюдента було зафіксовано, що відбулися позитивні зміни та покращення психоемоційного стану підлітків. Особливо позитивно змінилися показники загальної тривожності. При цьому варто виокремити, що відбулося багато позитивних змін в результаті повторного дослідження. Це ще раз підкреслює те, що програма змогла вплинути на тривожність саме як на особистісну рису.

Наостанок було запропоновано рекомендації для соціальних працівників стосовно використання елементів музичного контенту для зниження рівня тривожності підлітків. Хочеться зазначити, що дані рекомендації не є повноцінно універсальними, але при цьому можуть використовуватися, як один з інструментів для саморегуляції, а також як додаткова можливість роботи з підлітками.

Виходячи з цього можна впевнено стверджувати, що всі поставлені завдання та мета дослідження були досягнуті успішно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Антонюк Н. А., Савчук С. В., Пушкар Н. С. Організація освітньої діяльності в умовах змішаного навчання. *Інноваційна педагогіка*. 2023. № 55(1). С. 37–40.
3. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. № 8(42). С. 226–231 56
4. Баранова В. О., Копитова А. В. Значення музики та її вплив на свідомість людини. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2016. № 1. С. 97–102.
5. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві / О.І.Бедлінський// Практична психологія та соціальна робота.– К. 2011– № 2.–С.49–54
6. Бережна Д., Коробкова Т., Бойко О. Музикотерапія як вид естетотерапії в психокорекції. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали VIII Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників* (м. Суми, 16–17 квіт. 2020 р.). — Суми, 2020. — С. 463–466.
7. Белякова С. М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454–458.
8. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. для студентів пед. унів. Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
9. Бірюк А. С. Вплив музики на емоційний стан людини. *Вісник студентського наукового товариства*. Ніжин, 2018. Вип. 19. С. 347–351.
10. Біскуп М. В., Волинець Н. В. Стресостійкість цивільного населення у воєнний час. *Universum*. 2024. № 8. С. 349–355.

11. Борисова О. О., Борисова Н. В. Музикотерапія як сучасна оздоровча технологія. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління* : зб. наук. пр. матер. третього міжнар. симп. (Київ, 2021). Вип. 3. Ч. 1. Київ : Алатон, 2021. С. 24–25.
12. Буркало Н. І. Арт-терапія в сучасній психології. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5, № 9. С. 189–204. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>.
13. Буркало Н. І. Музикотерапія в роботі з дітьми. *Science and education: synergy of innovation* : proceedings of the 3rd International scientific and practical conference (Berlin, October 26–28, 2025). Berlin : MDPC Publishing, 2025. С. 267–272. URL: <https://sci-conf.com.ua/iii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiy>
14. Бухнієва О., Банкул Л. Потенціал музичної терапії в інклюзивній освіті. *Соціальне партнерство в інклюзивній освіті: акмеологічні засади, сучасні реалії* : матер. наук.-практ. конф. (25 квітня 2019 р.). Місце видання (наприклад, Ізмаїл або Київ), 2019. С. 7–11.
15. Владімірова С. В., Хавіна І. В. Вплив музики на життя людини. *Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика* : матеріали наук.-практ. конф. (30 листоп. 2022 р.) / за заг. ред. О. Г. Романовського. Харків : НТУ «ХП», 2022. С. 20–22.
16. Волинець Н. В., Вандоляк В. В. Психологічна корекція індивідуально-типологічних особливостей підлітків та їх проявів. *Прикладні аспекти діяльності психологів та соціальних працівників в соціономічній сфері* : колект. моногр. / за ред. Н. В. Волинець. Київ : Університет «Україна», 2023. С. 545.
17. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С. 67–77.
18. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (49). С. 32–48.

19. Гельбак А. Музикотерапія в практичній діяльності сучасного психолога. *Простір арт-терапії: мінливість і стабільність – пошуки балансу* : матер. XVI Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (Харків, 15–17 лют. 2019 р.). Харків : СПД ФО Степанов В. В., 2019. С. 18–22.
20. Грех Л. А. Вплив музики на організм людини / Л. А. Грех ; наук. кер. Р. В. Яєчник. *Культура як феномен людського духу (багатогранність і наукове осмислення)* : зб. тез доп. V Міжнар. наук. конф. курсантів і студентів (Львів, 21–22 листоп. 2019 р.). Львів : ЛДУ БЖД, 2019. С. 191–193.
21. Гучок К. В. Фактор впливу музики на людину. *Феномен культури постглобалізму* : зб. матер. I Міжнар. наук.-практ. конф. (Маріуполь, 27 листоп. 2020 р.). Маріуполь, 2020. Ч. 2. С. 38–40.
22. Добровольська Р. Феноменологія поняття «музична терапія» в сучасному науковому дискурсі країн Європи та США. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2024. № 1. С. 17-21.
23. Драганчук В. М. Музична психологія і терапія : навч. посіб. Східноєвр. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. 230 с.
24. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72), № 3. С. 59–64.
25. Дудик Р. В. Музикотерапія як чинник психолого-педагогічного впливу на емоційно-вольову сферу школярів. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15110005>.
26. Дудик Р. В. Музична терапія як засіб психологічної підтримки в освітньому середовищі. *Педагогічна академія : наукові записки*. 2026. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18320014>.
27. Дудник Ю. Вплив музичного мистецтва на емоційний світ людини та суспільство. *Витоки педагогічної майстерності*. 2023. Вип. 32. С. 88–94. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2023.32.292639>.

28. Дробот О., Кривенок Ю. Музикотерапія як метод психокорекції агресивності у осіб юнацького віку. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2019. Вип. 2 (15). С. 113–117.
29. Дьомін К. П. Вплив музичних і пісенних звуків на емоційний стан і здоров'я людини. *Наукові записки*. Кіровоград, 2009. Вип. 9. С. 166–170.
30. Залеський, О. Мала українська музична енциклопедія. Мюнхен : Дніпрова Хвиля, 1971. 125 с.
31. Замахіна С. П. До питання підготовки майбутніх психологів до застосування методик подолання тривожності у підлітків. *Світ дидактики: дидактика в сучасному світі* : зб. матер. III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Київ, 2024). Київ, 2024. С. 85–87.
32. Зінченко А. В., Демура А. К. Музикотерапія як психологічний феномен : сутність, функції та основні підходи. *Психологія і суспільство*. 2025. № 2. С. 146–157. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.02.146>.
33. Зуєнок А.-А. Пісенний жанр як інструмент емоційного впливу на евристичний потенціал особистісних сенсів. *Естрадно-вокальне мистецтво: історія, теорія, практика* : матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. (Івано-Франківськ, 4 черв. 2025 р.). Івано-Франківськ : РВВ ЗВО «Університет Короля Данила», 2025. С. 72-74
34. Іванова Т. В., Гунбіна А. І. Персоніфікований образ тривоги: факторна структура. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 3. С. 40–46. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/220/305>
35. Калиниченко Я. Вплив слухання музики на психоемоційний стан підлітків. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3 (57). С. 172–181.
36. Калюжна Є. Тривожність як функція адаптаційної активності особистості. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 19–20 жовт. 2023 р.) / за ред. Г. К. Радчук. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 326–329.

37. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 63–68.
38. Кривошеєва Л. Музична терапія як інструмент корекції психоемоційного стану учнів з ООП. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С. 55.
39. Крет М., Левчук Н. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *Нова педагогічна думка*. 2021. № 2 (106). С. 164–168.
40. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. 2-ге вид. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
41. Леопара І. М. Подолання підвищеної тривожності дітей арт-терапевтичними методами психокорекції : випускна кваліфікаційна робота ... магістра : 053. Умань, 2023. С. 36, 79.
42. Литвинчук Л. М. Особливості використання засобів музики в глибинній психокорекції та системній психотерапії. Київ. 2010. С. 177–185. URL : https://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st16.pdf.
43. Малашевська І. В., Лазука М. М. Вплив музики на формування особистості молодого покоління. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 93. С. 44–49.
44. Малашевська І. Музична терапія як засіб гармонізації особистості. *Простір арт-терапії: горизонти стосунків* : матеріали VII Міжнар. міждисциплінар. наук.-практ. конф. (Київ, 12–14 берез. 2010 р.). Київ, 2010. С. 25–27.
45. Мартинюк О. Особливості корекції тривожних станів у молодших школярів ; наук. кер. Т. Ткачук. *Scientific opinions on modern methods of solving problems* : Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference (Prague, October 02–04, 2023). Prague, 2023. С. 236–240. 71

46. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27>.
47. Монакова В. О. Вплив музичного мистецтва на психіку людини. *Радіоелектроніка та молодь у XXI столітті* : матеріали 29-го Міжнар. молодіж. форуму (Харків, 16–19 квіт. 2025 р.). Харків, 2025. С. 39–40.
48. Муқан Н., Лі Ш. Теоретичні основи професійної підготовки магістрів з музичної терапії у США. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2024. № 14(1). С. 41–48.
49. Мунтян А. О. Вплив музики на когнітивні здібності та настрої особистості : кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2024. 54 с.
50. Мухіна Л. Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці. *Trends in the development of quality training of future specialists* : proceedings of the XX International Scientific and Practical Conference (Oslo, May 21–24, 2024). Oslo, 2024. С. 281–284.
51. Неведомська Є. О., Михайловська Т. О. Вплив темперамента студента на його тривожність. Наукове товариство Smart and Young. С. 146–151.
52. Несен Р. Музикотерапія як інструмент розвитку емоційного інтелекту. *У колі одностудентів* : зб. матер. II Всеукр. форуму аспірантів спеціальності 053 Психологія (Рівне, 12 листоп. 2025 р.). Рівне : РДГУ, 2025. Вип. 2. С. 63–65.
53. Несен Р. С. Музикотерапія як немедикаментозний психокорекційний вплив в емоційному розвитку особистості. *Габітус*. 2025. Вип. 72. С. 117–122.
54. Нестеренко О. І. Музикотерапія як засіб формування емоційного здоров'я дошкільників. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/002tvn-e6bb.docx.html>.

55. Осадчук Р. Сутність тривоги та тривожності: різноманітні підходи до осмислення. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 8(36). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1643-1653](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1643-1653) (дата звернення: 09.03.2026).
56. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Вид. 2-ге, стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
57. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 8 (42). С. 832–844.
58. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку. *New pedagogical thought*. 2024. Т. 118, № 2. С. 25–30. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2024-118-2-25-30> (дата звернення: 09.03.2026).
59. Радчишина Л. В. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни : магістерська робота : 053 Психологія. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2024. 102 с.
60. Скорик Т. В. Методи музичної терапії у соціальній роботі. *Проблеми соціальної роботи*. 2013. № 1 (2). С. 227–234.
61. Сливка Л. В. Музикотерапія в освітньому процесі: історичне і теоретичне підґрунтя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*. 2015. Вип. 37. С. 164–166.
62. Смілянець Т. Л. Тривожність підлітків. *Future Healthcare: Innovations, Advances and Progress : Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Internet Conference (Dnipro, June 6–7, 2024)*. Dnipro : FOP Marenichenko V. V., 2024. С. 60–65.
63. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ : Віхола, 2020. 136 с.
64. Тарапата І. І., Тимків Л. С. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10 (74). С. 114–119

65. Тесля Д. І. Особливості стилів спілкування в осіб юнацького віку з різним рівнем тривожності : кваліфікаційна (магістерська) робота : 053 Психологія. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2024. 132 с.
66. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. Психологічні травелогі. 2024. № 4. С. 293–301.
67. Черноус Т. Музична терапія як інструмент соціальної інтеграції та превенції агресії : метод «Drum Power» у контексті досвіду ЄС. *Досвід ЄС для України* : матеріали Міжнар. наук. конф. (Острог, 21–22 жовт. 2025 р.) / відп. за вип. О. Шершньова. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2025. С. 217–221.
68. Чечіль Н. І. Музикотерапія в корекційній роботі психолога. *Modern problems of science, education and society* : proceedings of the 12th International scientific and practical conference (Kyiv, February 5–7, 2024). Kyiv : SPC “Sci-conf.com.ua”, 2024. С. 809–815. URL: <https://sci-conf.com.ua/xii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modernproblems-of-science-education-and-society-5-7-02-2024-kiyiv-ukrayina-arhiv/>.
69. Чижмак А. Музикотерапія як засіб розвитку емоційного інтелекту для корекції тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми початкової школи і підготовки вчителів початкових класів* : зб. наук. пр. магістрантів. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2021. Вип. 9. С. 131–138
70. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. / А. В. Шамне, С. А. Прахова. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с
71. Швець І., Василевська-Скупа Л., Кравцова Н. Музична терапія як метод навчання та розвитку молодших школярів за умов воєнного стану. *Мистецтво в культурі сучасності: теорія та практика навчання*. 2023. № 1. С. 13–20.

72. Шевяков О. В., Славська Я. А. Вплив музики на психологічний стан учнів. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти*. 2016. № 1. С. 22–27.
73. Шиделко А. В., Новак В. В. Вплив музики на психоемоційний стан особистості. *Science in the modern world: innovations and challenges : Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference* (March 20–22, 2025, Toronto, Canada). Toronto : Perfect Publishing, 2025. Р. 311–318. URL: <https://sci-conf.com.ua/vii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-in-the-modern-world-innovations-and-challenges-20-22-03-2025-toronto-kanada-arhiv/>
74. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія : реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 195–204. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2023_20_22
75. Шопша О. Л., Лонська Т. І. Тривожні стани у дорослих з погляду транзакційного аналізу. *Eurasian scientific discussions : Proceedings of the 10th International Scientific and Practical Conference* (Barcelona, Spain, 2022). Barcelona, 2022. С. 298–304.
76. Юцевич Ю. Є. Музика : словник-довідник. Вид. 2-ге, переробл. і доп. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2025. 352 с.
77. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86.
78. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.
79. Baltazar M., Saarikallio S. Strategies and mechanisms in musical affect self-regulation: A new model. *Musicae Scientiae*. 2017. Advance online publication. DOI: <https://doi.org/10.1177/1029864917715061>.

80. Garrido S., Schubert E. Music and People with Tendencies to Depression. *Music Perception*. 2015. Vol. 32, No. 4. P. 313–321. DOI: <https://doi.org/10.1525/mp.2015.32.4.313>
81. Lai H.-I. C., Thompson G., McFerran K. S. Music therapists' perceptions of creating safety in the context of trauma with children and adolescents: A qualitative study. *Nordic Journal of Music Therapy*. 2025. Vol. 34, No. 2. P. 174–194. DOI: <https://doi.org/10.1080/08098131.2024.2389552>.
82. McRae K., Gross J. J. Emotion Regulation. *Emotion*. 2020. Vol. 20, No. 1. P. 1–9. DOI : <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
83. Rebecchini L. Music, mental health, and immunity. *Brain, Behavior, & Immunity – Health*. 2021. Vol. 18. P. 2. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.bbih.2021.100374>.
84. Thompson R. A. Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. *Emotion Review*. 2011. Vol. 3, No. 1. P. 53–61. DOI: <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
85. Zambonini J. P. Music therapy interventions for resilience and hope in adolescents with psychiatric emergencies: a non-randomized feasibility trial : dissertation ... Doctor of Philosophy. Philadelphia : Temple University, 2024. 187

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета про музичні вподобання та оцінку їх зв'язку з емоційним станом

1. Твій вік:

1. 13-14 років
2. 15-16 років
3. 17-18 років

2. Твоя стать:

1. Чоловіча
2. Жіноча
3. Інше

3. Як часто ти слухаєш музику протягом дня?

1. Майже постійно (фоном удома, на навчанні, в дорозі)
2. Кілька годин на день
3. Рідко (менше години)
4. Майже не слухаю

4. Яким жанрам ти надаєш перевагу? (Кілька варіантів)

- Поп-музика (українська/західна)
- Хіп-хоп / Реп
- Рок / Метал / Альтернатива
- Електронна музика (Techno, House, Phonk)
- К-Поп
- Класика / Джаз
- Інше:

5. Що для тебе важливіше у пісні, щоб вона тобі «зайшла»? (Кілька варіантів)

- Мелодія та біт (має качати)
- Текст та сенс (має відгукуватися моїм думкам)
- Голос виконавця
- Спогади, пов'язані з цією піснею

6. Назви 3-х виконавців або гурти, яких ти слухав (ла) найчастіше за останній місяць: (Текст - коротка відповідь)

7. Чи вважаєш ти, що музика здатна впливати на твій емоційний стан?

- Так, кардинально змінює настрій
- Так, але незначно
- Ні, мій настрій не залежить від музики
- Важко відповісти

8. Що ти зазвичай вмикаєш, коли тобі тривожно або сумно?

- Веселу, енергійну музику (щоб переключитися)
- Сумну, меланхолійну музику (щоб прожити ці емоції)
- Агресивну музику (щоб виплеснути злість)
- «Білий шум», звуки природи або Lo-Fi (для релаксу)
- Я надаю перевагу тиші в такі моменти

9. Як саме музика допомагає тобі боротися зі стресом? (Кілька варіантів)

- Відволікає від нав'язливих думок («глушить» думки)
- Дає відчуття, що «я не один» (хтось відчуває те саме)
- Фізично розслабляє тіло
- Заряджає енергією діяти
- Не допомагає

10. Напиши назву однієї пісні, яка для тебе є «рятівною» (комфортною), коли тобі погано: (Текст)

11. Чи траплялося так, що музика, навпаки, посилювала твою тривогу? (Один варіант)

- Ні, ніколи
- Так, якщо пісня пов'язана з поганими спогадами
- Так, якщо музика занадто агресивна/гучна
- Так, якщо текст занадто депресивний

12. Чи змінилися твої музичні смаки після початку повномасштабної війни?

- Так, я почав(ла) слухати більше української музики
- Так, я перестав(ла) слухати російську музику
- Ні, смаки не змінилися
- Став(ла) слухати більш «важку» або агресивну музику

13. Чи допомагає тобі музика під час повітряних тривог або перебування в укритті?

- Так, завжди в навушниках, щоб не чути вибухів/сирен
- Іноді слухаю, щоб швидше пройшов час
- Ні, під час тривоги я не можу слухати музику, мені треба чути, що відбувається навколо
- Не ходжу в укриття, але музика допомагає вдома

14. Чи використовуєш ти музику, щоб «відійти» після перегляду важких новин?

- Так, це мій основний спосіб заспокоєння
- Ні, мені краще поговорити з кимось
- Ні, нічого не допомагає

15. Які емоції ти найчастіше намагаєшся отримати від музики зараз (під час війни)?

- Спокій та безпеку
- Надію та патріотичний підйом
- Вихід агресії та злості
- Забуття (втечу від реальності)

16. Чи є у тебе створений власноруч плейлист спеціально «для заспокоєння»?

- Так
- Ні, але вмикаю чужі готові підбірки
- Ні, вмикаю все підряд

17. Як ти думаєш, чи варто психологам та соціальним працівникам використовувати музику в роботі з підлітками? (Текст)

18. Якби ти міг/могла описати свій емоційний стан однією піснею прямо зараз, що це була б за пісня? (Текст)

Опитувальник Спілбергера-Ханіна.

Прочитайте уважно кожне твердження і виберіть відповідь залежно від того, як Ви почуваете себе **САМЕ ЗАРАЗ**, у цей момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (1 -- зовсім ні, 2 -- мабуть так, 3 -- вірно, 4 -- цілком вірно)

№ з/п	Твердження СТ	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Абсолютно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я напружений	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стривожений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я збуджений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4

17.	Я стурбований	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Я радісний	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Прочитайте твердження і виберіть відповідь залежно від того, як Ви відчуваєте себе **ЗАЗВИЧАЙ** (найчастіше, у повсякденному житті).

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (1 -- майже ніколи, 2 -- іноді, 3 -- часто, 4 -- майже завжди)

№ з/п	Твердження ОТ	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5.	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Зазвичай я відчуваюся бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікування труднощів дуже тривожить мене	1	2	3	4

9.	Я занадто переживаю через дріниці	1	2	3	4
10.	Я буваю цілком щасливим	1	2	3	4
11.	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
13.	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи і	1	2	3	4

	турботи				
--	---------	--	--	--	--

Шкала проявів тривоги Тейлор

Ця частина опитування складається з тверджень, що стосуються Вашого характеру, звичок та фізичного самопочуття. Вона допоможе визначити Ваш загальний рівень тривожності. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть «ТАК», якщо воно Вас описує, або «НІ», якщо не описує. Довго не роздумуйте, важлива перша думка.

№ з/п	Твердження	Так	Ні
1.	Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.		
2.	Мої нерви розхитані не більше, ніж у інших людей.		
3.	У мене рідко бувають запори.		
4.	У мене рідко бувають головні болі.		
5.	Я рідко втомлююся.		
6.	Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.		
7.	Я впевнений у собі.		
8.	Я практично ніколи не червонію.		
9.	У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.		
10.	Я червонію не частіше, ніж інші.		
11.	У мене рідко буває прискорене серцебиття.		
12.	Зазвичай мої руки досить теплі.		
13.	Я сором'язливий не більше ніж інші.		
14.	Мені не вистачає впевненості у собі.		
15.	Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.		
16.	У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.		
17.	Мій шлунок сильно турбує мене.		
18.	У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.		
19.	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.		
20.	Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.		
21.	Мені нерідко сняться кошмарні сни.		
22.	Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.		
23.	У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.		
24.	Мене дуже турбують можливі невдачі.		
25.	Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.		
26.	Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.		
27.	Я працюю з великою напругою.		

28.	Я легко приходжу в замішання.		
29.	Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого.		
30.	Я схильний приймати все занадто серйозно.		
31.	Я часто плачу.		
32.	Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.		
33.	Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.		
34.	Я часто боюся, що ось-ось почервонію.		
35.	Мені дуже важко зосередитися на чомусь.		
36.	Моє матеріальне становище дуже турбує мене.		
37.	Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.		
38.	У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.		
39.	Часом, коли я почуваюся розгубленим, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.		
40.	Навіть у холодні дні я легко потію.		
41.	Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.		
42.	Я – людина легко збудлива.		
43.	Часом я почуваюся абсолютно марним.		
44.	Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось вийду з себе.		
45.	Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.		
46.	Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.		
47.	Я майже весь час відчуваю голод.		
48.	Іноді я засмучуюсь через дрібниці.		
49.	Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.		
50.	Очікування завжди нервує мене.		

Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша

№ з/п	Ситуація	0	1	2	3	4
1.	Відповідаєш біля дошки	0	1	2	3	4
2.	Ідеш на гостину до незнайомих	0	1	2	3	4
3.	Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4.	Розмовляєш із директором школи	0	1	2	3	4
5.	Думаєш про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6.	Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати	0	1	2	3	4
7.	Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють	0	1	2	3	4
8.	На тебе дивляться, коли ти щось робиш	0	1	2	3	4
9.	Пишеш контрольну роботу	0	1	2	3	4
10.	Після контрольної вчитель оголошує оцінки	0	1	2	3	4
11.	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12.	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13.	Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів	0	1	2	3	4

14.	Тобі загрожує невдача, провал	0	1	2	3	4
15.	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4
16.	Складаєш іспити (ЗНО) у школі	0	1	2	3	4
17.	На тебе гніваються (незрозуміло чому)	0	1	2	3	4
18.	Виступаєш перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19.	На тебе чекає важлива, вирішальна справа	0	1	2	3	4
20.	Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21.	Із тобою не згодні, суперечать тобі	0	1	2	3	4
22.	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23.	Перевіряють твої здібності	0	1	2	3	4
24.	На тебе дивляться, як на маленьку дитину	0	1	2	3	4
25.	На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання	0	1	2	3	4
26.	Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)	0	1	2	3	4
27.	Оцінюють твою роботу	0	1	2	3	4
28.	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29.	Маєш прийняти	0	1	2	3	4

	важливе рішення					
30.	Не можеш виконати домашнє завдання	0	1	2	3	4

Тест шкільної тривожності Філіпса

№ з/п	Запитання	Так	Ні
1.	Чи важко тобі встигати разом із класом?		
2.	Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?		
3.	Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?		
4.	Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?		
5.	Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?		
6.	Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?		
7.	Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?		
8.	Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?		
9.	Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?		
10.	Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?		
11.	Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу		

	оцінку, ніж ти очікував?		
12.	Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?		
13.	Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?		
14.	Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?		
15.	Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?		
16.	Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?		
17.	Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?		
18.	Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?		
19.	Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?		
20.	Чи схожий ти на однокласників?		
21.	Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?		
22.	Коли ти працюєш у класі, чи впевнений		

	у тому, що все добре запам'ятаєш?		
23.	Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання вчителя?		
24.	Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?		
25.	Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?		
26.	Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?		
27.	Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?		
28.	Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?		
29.	Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?		
30.	Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?		
31.	Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе задіває?		

32.	Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?		
33.	Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?		
34.	Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?		
35.	Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?		
36.	Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?		
37.	Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?		
38.	Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?		
39.	Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?		
40.	Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?		
41.	Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?		
42.	Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?		

43.	Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?		
44.	Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?		
45.	Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?		
46.	Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?		
47.	Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?		
48.	Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?		
49.	Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?		
50.	Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?		
51.	Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?		
52.	Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?		
53.	Коли вчитель говорить, що		

	збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?		
54.	Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?		
55.	Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?		
56.	Чи тривожися ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?		
57.	Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?		
58.	Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?		

Інтерпретація результатів шкали Спілбергера – Ханіна

Низький рівень тривожності	Середній рівень тривожності	Високий рівень тривожності
до 30 балів	від 31 до 45 балів	більше 45 балів

Інтерпретація результатів шкали Дж. Тейлор

40 – 50 балів	Показник дуже високого рівня тривоги
25 – 40 балів	Показник високого рівня тривоги
15 – 25 балів	Середній рівень з тенденцією до високого
5 – 15 балів	Середній рівень з тенденцією до низького
0 – 5 балів	Низький рівень тривоги

Інтерпретація результатів шкали Кондаша

Хлопчики				
Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 17	Менше 4	Менше 4	Менше 5
Норма	17-54	4-17	4-18	5-17
Підвищений	55-73	18-23	19-25	18-24
Високий	Більше 73	Більше 23	Більше 25	Більше 24
Дівчатка				
Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 30	Менше 7	Менше 11	Менше 7
Норма	30-62	7-19	11-21	7-20
Підвищений	63-78	20-25	22-26	21-27
Високий	Більше 78	Більше 25	Більше 26	Більше 27

Інтерпретація результатів шкали Філіпса

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23,26, 28, 46, 47, 48, 49, 50,51,52,53,54,55,56,57,58 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S =11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1,3,6, 11,17, 19,25,29,32,35,38,41, 43 S = 13
4. Страх самовираження.	27,31,34,37,40,45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7, 12, 16,21,26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3,8, 13, 17,22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18,23,28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2,6, 11,32,35,41,44,47 S = 8

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:

- понад 50 % - підвищена тривожність;
- понад 75 % - висока тривожність;

кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 +	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -
7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 +	30 +	40 -	50 -	

**Програма тренінгових занять
ПЛАН ЗАНЯТТЯ №1**

Тема: Знайомство. Музика як дзеркало мого стану

Тривалість: 120 хвилин

Мета: Створити комфортну атмосферу в групі та провести вхідну діагностику. Допомогти почати досліджувати власний емоційний стан через музичні асоціації.

Матеріали:

Смартфони учасників (для анкетування).

Колонка для музики.

Стікери, маркери, папір А4.

Попередньо створений плейлист (із курсової).

БЛОК 1. Вступ та Знайомство (20 хвилин)

1. Привітання та правила (5 хв)

Всім привіт! Ми тут зібралися, щоб не просто слухати музику, а навчитися використовувати її як “легальний допінг” для спокою та впевненості. Цей тренінг частина мого наукового дослідження, тому ваша допомога для мене безцінна.

Пропоную правила:

Тут безпечно

Все сказане залишається в кімнаті

Телефон на беззвучному

Правило “Стоп”

2. Вправа на знайомство “Я, пісня” (5 хв роздуми, 5-7 хв обговорення)

Завдання: Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та пісню або виконавця, який найкраще описує його настрій прямо зараз і чому.

Мета: Зняти напругу, одразу ввести тему музики.

БЛОК 2. (40-45 хвилин)

3. Міні-лекція “Тривога і тривожність: розуміємо та відчуваємо” (10 хв)

Мета: надання підліткам базової психоедукації щодо природи тривожних станів та їх соматичних (тілесних) проявів.

Розмежування понять: Тривога як природна, ситуативна реакція організму на стрес чи небезпеку (допомагає мобілізуватися) та тривожність як стійка риса особистості, коли хвилювання виникає навіть за відсутності реальної загрози.

Механізм виникнення: Короткий опис реакції «бий або біжи». Пояснення того, чому перед контрольною роботою чи публічним виступом мозок реагує так само, як на фізичну небезпеку.

Фізичні (тілесні) прояви тривоги: Учасникам пояснюється, як тіло сигналізує про стрес — пришвидшене серцебиття, поверхнєве дихання, тремтіння рук, пітливість, відчуття «комка» в горлі, м'язове напруження. Усвідомлення цих проявів є першим кроком до їх контролю.

4. Практична вправа “Музично-емоційний спад” (30 хв)

Мета: навчання навичкам емоційної саморегуляції, нормалізація фізіологічних показників (дихання, пульсу) у стресових ситуаціях; проведення усвідомленого аналізу власного музичного контенту.

Структура вправи:

Вступне слово та інструктаж (5 хв)

Завдання (10 хв): скласти персональний міні-плейлист рівно з 6 пісень за принципом поступового зниження темпу:

2 швидкі пісні (відповідають початковому стану збудження та високої тривоги, допомагають легалізувати емоцію)

2 пісні середнього темпу (перехідний етап, початок заспокоєння);

2 повільні, релаксаційні пісні (стадія розслаблення та стабілізації).

Обговорення результатів (15хв)

БЛОК 3. Інформаційно-практичний (50 хвилин)

4. Міні-лекція “Як звук керує тілом” (5-7 хв)

Музика це хвиля. Коли б'ють басы, ми відчуваємо вібрацію в грудях. Наш мозок автоматично підлаштовується під ритм. Якщо слухати швидкий біт серце б'ється швидше. Якщо повільний серце заспокоюється.

5. Вправа “Особистий ритм” (15 хв)

Інструкція: Уявіть, що ваша тривога це барабанщик. Як він грає? Простукайте цей ритм по колінах або ногами». А тепер уявіть абсолютний спокій. Як звучить він? Простукайте його. Обговорення: Що було легше грати? Чи змінилося дихання, коли ми змінили ритм? Ця вправа базується на зв'язку темпу музики та серцебиття.

Швидкий, хаотичний ритм (тривога):

Підліток відстукує дріб, швидкі удари, збивається з ритму. Це імітація прискореного серцебиття, яке виникає при викиді адреналіну. Втрата контролю, хаос думок, бажання бігти (реакція бий або біжи).

Повільний, рівний ритм (Спокій):

Удари рідкі, стабільні, впевнені. Це імітація стану спокою, коли працює парасимпатична нервова система (відновлення). Контроль над ситуацією, «заземлення», впевненість, стабільність.

В кінці кажу: Якщо я можу руками змусити ритм сповільнитися, значить, я можу так само заспокоїти і своє серце.

6. Міні-лекція «Тривога в навушниках» (10-15 хв)

Коли ми в стресі, ми часто вмикаємо сумну або агресивну музику. Чому? Бо це резонує з нашим станом (Я не один такий). Але щоб вийти зі стану, треба поступово змінювати музику на спокійнішу.

7. Релаксаційна вправа “Сканер музики” (5 хв)

Інструкція: Вмикається спокійний трек, чи ембієнт. Прошу закрити очі. Кажу: Дозвольте звукам пройти крізь тебе. Знайди в тілі місце, де живе напруга (плечі, живіт, щелепа), і уявіть, як музика розчиняє її.

Мета: Заспокоїти групу перед завершенням.

БЛОК 4. Завершення (20 хвилин)

8. Рефлексія «Одне слово» (20 хв)

Кожен по колу говорить одне слово, з яким він іде з заняття. (Наприклад: Цікаво, Втома, Музика, Спокій і тд).

Можна поділитися думками. Що сьогодні було цікавим та новим?

ПЛАН ЗАНЯТТЯ №2

Мета: Навчити підлітків розрізняти ресурсну та тригерну музику, а також сформувати індивідуальні списки треків для зняття тривоги.

Матеріали: Стікери трьох кольорів, дошка, колонка.

БЛОК 1. Розігрів та Актуалізація (5 хв)

1. Вправа “Музичний прогноз погоди” (5 хв)

Інструкція: Опиши свій настрій зараз як жанр музики або погоду в пісні.

БЛОК 2. Теоретично-практичний (40 хв)

2. Міні-лекція «Техніка безпеки: Музичний світлофор» (10 хв)

Музика буває трьох типів впливу на тривожність:

Червона зона (Тригери): Агресивна, депресивна, суїцидальна, або пісні, пов'язані з травматичними подіями (війна, розставання). Вона “затягує в яму”.

Жовта зона (Меланхолія): Сумна, але світла музика. Допомогає поплакати і випустити емоції. Тут можна бути недовго (до 20 хв), щоб не скотитися в «червону».

Зелена зона (Ресурс): Музика, яка дає силу, надію, спокій або енергію танцювати.

3. Вправа “Музичний сортувальник” (30 хв)

Завдання: Вмикаються фрагменти (приблизно 10-12, по 30-40 сек) дуже різних треків (важкий метал, поп, звуки природи, реп і тд).

Учасники мають визначити, в яку зону для них потрапляє цей трек.

Обговорення: Чому один і той самий трек для когось заспокоює, а для когось дратує.

Сприйняття музики індивідуальне.

БЛОК 3. Створення інструменту (40 хв)

4. Практична вправа “Музична аптечка” (25 хв)

Інструкція: Уявіть, що у вас напад сильної тривоги. Вам треба терміново “пігулку”.

Напишіть список із 3-5 треків, які гарантовано перемикають вас у Зелену зону.

4.1 Друга частина: Застосування (15 хв)

Інструкція: Обираємо одну пісню з аптечки. Вмикаємо її. Завдання згадати момент у житті, коли ви почувалися максимально щасливими, сильними або захищеними під цю або схожу музику.

Мета: Прив'язати музику до фізичного відчуття безпеки.

БЛОК 4. Завершення (20 хв)

5. Вправа на заземлення (10 хв)

Тиша. Просиш назвати 3 звуки, які вони чують прямо зараз у кімнаті (шум кулера, машини за вікном, власне дихання). Це повертає в реальність.

6. Підбиття підсумків, рефлексія

Чи було щось у сьогоднішньому музичному досвіді, що викликало опір або дискомфорт?

ПЛАН ЗАНЯТТЯ №3

Тема: Ритм і тілесне звільнення

Тривалість: 120 хв

Мета: Зняти м'язову напругу, спричинену хронічною тривожністю. Навчити учасників безпечно вивільняти агресію та накопичений негатив через активну музику.
Матеріали: Колонка.

БЛОК 1 (10-15 хв)

1. Вступне слово (5 хв)

Тривога живе в тілі: це затиснуті плечі, стиснуті щелепи, холодні руки або бажання кудись бігти. Музика це не тільки мелодія, це насамперед Ритм. Наше серце б'ється в ритмі. Коли ми хвилюємося, ритм збивається. Сьогодні ми не будемо «заспокоюватися» в тиші. Ми будемо шуміти, рухатися і «вибивати» стрес.

2. Вправа-розігрів “Поділися імпульсом” (10 хв)

Правила: Учасники стають у коло. Ведучий плескає в долоні певний короткий ритм сусіду. Сусід передає далі. Темп пришвидшується.

БЛОК 2 (80 хв)

3. Вправа “Буря музики” (25 хв)

Інструкція: Уявіть, що ваша тривога – дощ, який переростає в бурю. Ми створимо цю музику своїм тілом

Легка тривога: Тертя долонь одна об одну (шурхіт).

Наростання: Клацання пальцями.

Сильна тривога: Плескання по грудях чи колінах.

Пік: Гучне тупотіння ногами та плескання.

Спад: У зворотньому порядку до тиші.

Важливо робити це синхронно всією групою без слів. Це дає відчуття спільності та фізична розрядка.

4. Вправа “Антитривожний барабан” (30 хв)

Вмикається енергійний, агресивний трек із чітким бітом.

Інструкція: У кожного з нас є невисловлена злість або образа. Зараз ми виплеснемо її в ритм. Учасники використовують стіл, коліна або уявні барабани. Завдання під музику вистукати весь свій негатив. Можна уявити ситуацію, яка дратує і побити її ритмом.

Бити можна сильно, але не руйнувати меблі і не бити себе боляче. Різко зупинити музику.

Тиша. Глибокий видих.

Повторити приблизно 3 рази.

5. Вправа “Скидання” (25 хв)

Дуже швидка, весела або хаотична музика.

Інструкція: Тварини в природі, коли тікають від хижака, потім дрібно трусяться, щоб скинути адреналін. Люди цього не роблять, і стрес лишається.

Трясемо кистями рук.

Трясемо плечима.

Трясемо всім тілом.

Мета: Зняти м'язові затиски, які виникають від хронічної тривоги.

3. РЕЛАКСАЦІЯ ТА ЗАЗЕМЛЕННЯ (15 хв)

6. Вправа “Рідний ритм” (5 хв)

Музика: Повільний біт (близько 60 ударів на хвилину – ритм спокійного серця).

Дія: Учасники сідають зручно. Кладуть руку на пульс або на серце.

Інструкція: Слухайте музику. Спробуйте дихати так, щоб вдих і видих підлаштувалися під цей повільний ритм. Ми нікуди не біжимо. Ми тут.

6. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ (10-15 хв)

7. Рефлексія по колу):

Як змінилися відчуття в тілі? (Чи стало тепліше? Чи розслабилися плечі?)

Що було легше: створювати шум і хаос чи повертатися до тиші?

Запам'ятайте цей стан. Коли вас знову накриє тривога, не обов'язково сидіти і терпіти. Можна увімкнути активну музику, потруситися, постукати ритм, випустити пару - і тільки потім вмикати релакс. Дякую всім за енергію!

ПЛАН ЗАНЯТТЯ №4

Тема: Створення безпечного музичного місця

Тривалість: 120 хв.

Мета: Навчити технікам дихання під музику для миттєвого зниження рівня кортизолу. Сформувати навичку візуалізації безпечного місця. Трансформувати тривожний стан у стан спокою через музику та арт-терапевтичні елементи.

Матеріали: Папір А4, кольорові олівці/фломастери, плейлист із повільною музикою.

БЛОК 1 (10-15 хв)

1. Вступ (7 хв)

Ми будемо вчитися тиші. Найгірше в тривозі це відчуття, що ти ніде не можеш сховатися. Навіть вдома думки наздоганяють. Сьогодні ми використаємо музику як транспорт. Ми побудуємо у вашій уяві персональне безпечне місце, куди ви зможете повертатися в будь-який момент, коли стане страшно чи сумно. Це ваша внутрішня фортеця.

2. Вправа-налаштування (7 хв)

Показати руками рівень своєї енергії/тривоги зараз (руки високо багато енергії/тривоги, низько спокій/втома).

2 БЛОК: ДИХАННЯ ТА ФІЗІОЛОГІЯ (20 хв)

Вправа “Музичне квадратне дихання” (10хв)

Тривога збиває дихання. Музика задає темп, щоб його вирівняти.

Вмикається трек із чітким, повільним, рівним ритмом.

Інструкція:

Слухаємо ритм.

Робимо вдих на 4 рахунки (біти) музики.

Затримка дихання на 4 біти.

Видих на 4 біти.

Затримка на 4 біти.

Обговорення: Чи вдалося серцю підлаштуватися під музику?

Вправа “Видихання напруги” (10 хв)

Грає музика, спокійна, але з глибокими басами, медитаційна.

Інструкція: Уявіть, що тривога це сірий дим усередині тіла. Під музику робимо глибокий вдих (свіже повітря), а на видиху уявляємо, як цей дим виходить назовні.

3 БЛОК: ВІЗУАЛІЗАЦІЯ (45-50 хв)

Вправа “Подорож до безпечного місця” (до 15 хв)

Музика: Ембієнт

Інструкція: Займіть зручне положення. Закрийте очі. Дозвольте музиці повести вас за собою... Уявіть, що ви йдете стежкою. Музика підказує вам дорогу. Ця стежка веде вас у місце, де ви почуваетесь в абсолютній безпеці. Що це за місце? Це будиночок у горах? Берег океану? Чи, можливо, кімната з дитинства? Роздивіться деталі. Які там кольори? Які запахи? У цьому місці ніхто не може вас потурбувати. Тут немає війни, немає іспитів, немає проблем. Тут тільки ви і ця музика. Вдихніть спокій цього місця. Побудьте тут стільки, скільки вам потрібно.

Час: 5-7 хвилин перебування в стані спокою під музику.

Вихід: Повільно повертайтеся в кімнату, коли будете готові.

Обговорення того, що уявляли (3-5 людей)

Вправа “Малюємо музику” (до 40 хвилин)

Завдання: Поки враження свіжі, намалювати це «Безпечне місце» на папері. Музика продовжує грати фоном.

Мета: Заземлити образ. Коли підліток малює, він матеріалізує свій спокій. Цей малюнок можна повісити вдома як нагадування.

4 БЛОК: ТРАНСФОРМАЦІЯ (20-25 хв)

Вправа “Перепиання тривоги” (10 хв)

Інструкція: Потрібно згадати ситуацію, яка викликає тривогу (наприклад, сирена або сварка). Спочатку мисленнєво програти її під «тривожну» музику. Потім вмикається максимально кумедну, безглузду або героїчну музику.

Завдання: Уявити ту саму страшну ситуацію під цю нову музику. Ефект: Страх стає смішним або менш значущим. Ми ламаємо асоціацію де “Ситуація = Жах”.

Решта часу це обговорення.

5 БЛОК ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ (10 хв)

Сьогодні ми вчилися керувати своєю уявою. Ви створили свій прихисток у голові.

Рефлексія:

Чи вдалося побачити своє безпечне місце?

Як змінилося відчуття в тілі після дихання під музику?

ПЛАН ЗАНЯТТЯ №5

Тема: Як музика програмує свідомість

Тривалість: 120 хв.

Мета: Усвідомити вплив текстів пісень та музичних наративів на власні переконання. Навчитися техніці переосмислення через зміну музичного контексту. Проаналізувати власні “музичні звички” та їх зв'язок із рівнем тривоги.

Матеріали:

Дошка чи фліпчарт.

Блокноти та ручки.

1. ВСТУПНЕ СЛОВО ТА НАЛАШТУВАННЯ (15 хв)

Сьогодні ми поговоримо про найскладніше про те, що відбувається у вас у голові. Ви помічали, що коли слухаєш сумну пісню 10 разів поспіль, починаєш вірити, що твоє життя це драма? Музика - це код, який ми завантажуюмо прямо в мозок. Сьогодні ми розберемося, як не дати цьому коду зламати вашу систему.

Вправа “Музичний аналіз брехні” (10 хвилин)

Завдання: Згадати пісню, яка вам дуже подобалася, але після якої ставало сумно на душі (з'являлася безнадія, апатія). Просто назвати жанр або про що вона.

Мета: Актуалізувати досвід негативного впливу контенту.

2 БЛОК: ПСИХОЛОГІЯ СПРИЙНЯТТЯ (15 хв)

Тема: “Чому слова працюють як гіпноз”

Резонанс: “О, ця пісня про мене! Я не один!” – це лікує (знижує ізоляцію). Занурення: “Все погано, виходу немає” – це програмує мозок на бездіяльність. Якщо слухати депресивний реп 2 години, рівень серотоніну падає реально, а не метафорично.

Тексти як афірмації.

Наш мозок любить повтори. Приспів повторюється в пісні 2-4 рази. Якщо там слова «Я нікому не потрібен» або «We are born to die», мозок сприймає це як установку (команду).

Сленговий термін: Вушний черв'як.

Чому пісні застрягають у голові? І як «вибити» нав'язливу тривожну мелодію іншою (нейтральною).

Чи було у вас таке?, Як ви думаєте, чому?.

3 БЛОК (1 год)

Вправа “Аналіз музичного контенту” (20 хв)

Матеріал: Беремо текст популярної серед підлітків сумної пісні (підготувати наперед)

Завдання: Розібрати текст як детективи.

Які емоції тут закодовані? (Страх? Самотність? Злість?)

Який висновок робить герой пісні? (Він бореться чи здається?)

Якщо я послухаю це перед контрольною/іспитом/важливою розмовою - це мені допоможе чи завадить?

Вправа “DJ свого життя” (25 хв)

Мета: Ми змінюємо сприйняття тривожної ситуації через зміну саундтреку.

Інструкція: Згадайте ситуацію, яка вас зараз найбільше тривожить. Зазвичай у голові в цей момент грає “тривожна скрипка” або “важка драма”.

Завдання: Уявіть цю саму ситуацію, але накладіть на неї музику з комедійного шоу або супер-геройський пафосний марш. Прокрутіть це “кіно” в голові 1 хвилину.

Обговорення: Як змінилося ставлення до проблеми?

Вправа “Мій музичний щоденник” (15 хв)

Мета: усвідомити власний зв'язок між емоційними станами та музичним вибором, а також розвинути навичку емоційної саморефлексії через музику.

Матеріали: листочки, ручки

Інструкція: Напишіть 4 емоції або стани які ви найчастіше переживаєте і до кожної підберіть одну пісню яка з нею асоціюється (7хв)

Обговорення (8 хвилин):

Чи було важко згадати пісню до якогось конкретного стану? До якого?

Чи помітили щось спільне у своїх виборах?

Наприклад один і той самий виконавець на різні стани?

4 БЛОК РЕФЛЕКСІЯ (20-25 хв)

Як змінився ваш плейлист за ці 5 занять? Чи стали ви частіше перемикати треки, які «тягнуть на дно»?

Чи помітили ви, що музика почала працювати як інструмент?

Яка з технік прижилася у вас найбільше?

ПЛАН ЗАНЯТТЯ №6

Тема: Мій новий плейлист: Гармонія з собою

Тривалість: 120 хв.

Мета: Провести повторне анкетування для оцінки ефективності програми. Підбити підсумки, закріпити навички саморегуляції. Закріпити знання на майбутнє, щоб навички не забулися через тиждень.

Матеріали: Листи/папір.

1 БЛОК: ВСТУП ТА НАЛАШТУВАННЯ (15 хв)

Згадайте, якими ви прийшли на перше заняття. Хтось був скептиком, хтось втомленим, хтось тривожним. Сьогодні ми не будемо вчити нове. Ми будемо збирати врожай того, що вже посіяли. Але спершу важлива формальність.

Вправа Емоційний чекін

Кожен називає одну пісню, яка асоціюється з цим курсом для нього.

2 БЛОК КОНТРОЛЬНИЙ ЗАМІР (40 хв)

Повторне анкетування

3 БЛОК ЗАКРІПЛЕННЯ ДОСВІДУ (40 хв)

Вправа “Аналіз технік та завдань” (20 хв)

Завдання: Кожен учасник має виділити топ 3 техніки, які йому реально допомогла і яку він буде використовувати далі. Створити рейтинг.

Мета: Усвідомити свій інструментарій.

Вправа “Лист у майбутнє” (20 хв)

Інструкція: Напишіть короткого листа собі в майбутнє у той момент, коли вам знову стане страшно або сумно. Нагадайте собі про музику. Напишіть назву треку, який треба увімкнути в той момент.

Формат: Можна написати в нотатках телефону або на папері і забрати з собою.

4. ЗАВЕРШЕННЯ ТА РИТУАЛ (20-25 хв)

Вправа “Фінальний антитривожний плейлист”

Інструкція: Група по черзі пропонує свої лікувальні пісні, для майбутнього плейлиста, виокремлюється по одній пісні з учасника.

Фінальне коло подяки

“Дякую собі за...”, “Дякую групі за...”.

Музика завжди з вами. Навушники - це ваш щит, а плейлист ваша зброя проти тривоги. Ви тепер діджеї свого настрою. Дякую за роботу!

Зведена таблиця первинних результатів шкали Спілбергера

Твій вік:	Твоя стать:	Реактивна	Особистісна
13–14	Чоловік	50	59
13–14	Жінка	44	51
13–14	Чоловік	52	48
13–14	Чоловік	41	58
13–14	Жінка	24	45
13–14	Чоловік	39	36
13–14	Чоловік	38	53
13–14	Чоловік	39	44
13–14	Чоловік	32	33
13–14	Чоловік	29	29
13–14	Жінка	45	44
13–14	Чоловік	33	35
13–14	Чоловік	20	29
13–14	Чоловік	33	43
13–14	Чоловік	24	30
13–14	Жінка	59	54
13–14	Жінка	59	50
13–14	Чоловік	32	30
13–14	Чоловік	41	42
15–16	Жінка	28	57
15–16	Чоловік	50	53
13–14	Чоловік	38	61
13–14	Чоловік	50	42
15–16	Чоловік	47	48
15–16	Жінка	52	58
15–16	Чоловік	47	45
13–14	Чоловік	50	47
13–14	Жінка	44	51
13–14	Чоловік	44	46
15–16	Жінка	37	48
13–14	Чоловік	31	40
13–14	Чоловік	61	50
13–14	Чоловік	49	66
15–16	Чоловік	44	34
15–16	Чоловік	47	49
13–14	Чоловік	37	39
15–16	Чоловік	43	46
13–14	Чоловік	37	33
15–16	Чоловік	32	28
13–14	Жінка	40	33
13–14	Чоловік	50	48
13–14	Жінка	51	54
13–14	Чоловік	48	56
13–14	Чоловік	28	35
13–14	Жінка	54	51
13–14	Жінка	52	52
13–14	Чоловік	49	53

13–14	Чоловік	33	50
13–14	Жінка	55	54
13–14	Жінка	52	48
13–14	Чоловік	33	37
13–14	Чоловік	32	47
15–16	Чоловік	33	36

Зведена таблиця первинних результатів шкали Тейлор

Твій вік:	Твоя стать:	Загальний бал
13–14	Чоловік	0
13–14	Жінка	37
13–14	Чоловік	31
13–14	Чоловік	22
13–14	Жінка	26
13–14	Чоловік	24
13–14	Чоловік	24
13–14	Чоловік	27
13–14	Чоловік	21
13–14	Чоловік	23
13–14	Жінка	24
13–14	Чоловік	21
13–14	Чоловік	23
13–14	Чоловік	24
13–14	Чоловік	28
13–14	Жінка	21
13–14	Жінка	19
13–14	Чоловік	22
13–14	Чоловік	24
15–16	Жінка	23
15–16	Чоловік	26
13–14	Чоловік	37
13–14	Чоловік	22
15–16	Чоловік	23
15–16	Жінка	28
15–16	Чоловік	29
13–14	Чоловік	23
13–14	Жінка	29
13–14	Чоловік	24
15–16	Жінка	23
13–14	Чоловік	26
13–14	Чоловік	30
13–14	Чоловік	24
15–16	Чоловік	27
15–16	Чоловік	20
13–14	Чоловік	24
15–16	Чоловік	22
13–14	Чоловік	26
15–16	Чоловік	22
13–14	Жінка	27
13–14	Чоловік	28
13–14	Жінка	25
13–14	Чоловік	22
13–14	Чоловік	27
13–14	Жінка	24
13–14	Жінка	24
13–14	Чоловік	23

13–14	Чоловік	28
13–14	Жінка	24
13–14	Жінка	21
13–14	Чоловік	19
13–14	Чоловік	21
15–16	Чоловік	28

Зведена таблиця первинних результатів шкали Кондаша

Твій вік:	Твоя стать:	Шкільна	Самооцінна	Міжособистісна1	Загальний
13–14	Чоловік	40	40	40	120
13–14	Жінка	24	16	17	57
13–14	Чоловік	5	11	13	29
13–14	Чоловік	17	27	22	66
13–14	Жінка	10	18	18	46
13–14	Чоловік	14	26	18	58
13–14	Чоловік	14	19	16	49
13–14	Чоловік	12	6	16	34
13–14	Чоловік	8	2	12	22
13–14	Чоловік	15	17	16	48
13–14	Жінка	9	13	4	26
13–14	Чоловік	6	7	5	18
13–14	Чоловік	25	24	28	77
13–14	Чоловік	19	15	17	51
13–14	Чоловік	20	24	32	76
13–14	Жінка	20	19	24	63
13–14	Жінка	12	13	12	37
13–14	Чоловік	16	13	15	44
13–14	Чоловік	18	19	16	53
15–16	Жінка	26	30	33	89
15–16	Чоловік	14	19	19	52
13–14	Чоловік	20	27	22	69
13–14	Чоловік	0	0	0	0
15–16	Чоловік	27	15	21	63
15–16	Жінка	15	27	22	64
15–16	Чоловік	18	16	20	54
13–14	Чоловік	14	18	17	49
13–14	Жінка	15	18	17	50
13–14	Чоловік	23	25	20	68
15–16	Жінка	21	21	24	66
13–14	Чоловік	21	22	20	63
13–14	Чоловік	17	20	20	57
13–14	Чоловік	24	31	26	81
15–16	Чоловік	18	12	20	50
15–16	Чоловік	23	21	24	68
13–14	Чоловік	5	5	3	13
15–16	Чоловік	10	13	11	34
13–14	Чоловік	1	3	4	8
15–16	Чоловік	15	14	11	40
13–14	Жінка	0	2	5	7
13–14	Чоловік	25	25	22	72
13–14	Жінка	22	21	20	63
13–14	Чоловік	20	29	22	71
13–14	Чоловік	2	0	3	5
13–14	Жінка	7	5	10	22
13–14	Жінка	40	40	40	120
13–14	Чоловік	20	25	25	70

13–14	Чоловік	23	25	27	75
13–14	Жінка	7	12	14	33
13–14	Жінка	18	24	24	66
13–14	Чоловік	22	24	21	67
13–14	Чоловік	12	12	15	39
15–16	Чоловік	9	3	8	20

Зведена таблиця первинних результатів шкали Філіпса

Тві й ві	Твоя стать	Загал ьна	Соціал ьна	Фрустр ація успіху	Страх самовираж ення	Страх переї рки знань	Страх очікув ань	Низьк а опірні сть	Стосун ки з вчител ями
13 – 14	Чоло вік	15	10	12	6	5	5	4	7
13 – 14	Жінк а	14	9	10	3	5	4	2	6
13 – 14	Чоло вік	8	3	3	1	2	2	1	2
13 – 14	Чоло вік	13	8	10	2	3	5	4	5
13 – 14	Жінк а	12	9	6	5	5	1	3	5
13 – 14	Чоло вік	11	4	4	3	3	2	1	3
13 – 14	Чоло вік	10	4	9	5	5	4	4	4
13 – 14	Чоло вік	9	5	7	2	3	3	3	4
13 – 14	Чоло вік	7	4	2	0	0	0	3	2
13 – 14	Чоло вік	9	8	5	3	2	2	1	4
13 – 14	Жінк а	11	3	2	1	4	1	2	4
13 – 14	Чоло вік	7	3	5	1	1	1	1	1
13 – 14	Чоло вік	7	5	2	4	1	1	1	2
13 – 14	Чоло вік	8	5	6	3	2	2	2	2
13 – 14	Чоло вік	11	7	6	4	1	2	3	3

13 – 14	Жінк а	10	5	5	3	2	1	2	5
13 – 14	Жінк а	8	7	5	3	2	1	2	3
13 – 14	Чоло вік	8	4	4	1	1	0	1	2
13 – 14	Чоло вік	11	4	8	2	2	1	1	5
15 – 16	Жінк а	10	3	4	0	3	4	2	4
15 – 16	Чоло вік	15	10	12	6	5	5	4	7
13 – 14	Чоло вік	12	7	8	6	3	3	3	6
13 – 14	Чоло вік	7	2	2	0	1	0	1	2
15 – 16	Чоло вік	13	8	5	3	2	2	3	3
15 – 16	Жінк а	12	3	6	2	2	2	2	3
15 – 16	Чоло вік	15	5	8	2	2	3	3	3
13 – 14	Чоло вік	9	3	6	1	1	3	2	4
13 – 14	Жінк а	12	3	6	3	3	4	1	4
13 – 14	Чоло вік	8	1	3	0	1	1	2	1
15 – 16	Жінк а	8	3	2	0	0	1	1	1
13 – 14	Чоло вік	5	5	5	2	2	2	3	6
13 – 14	Чоло вік	10	5	8	3	1	4	3	4

13 – 14	Чоло вік	13	9	6	5	3	3	2	5
15 – 16	Чоло вік	7	1	1	0	1	0	1	1
15 – 16	Чоло вік	16	6	8	3	4	5	2	5
13 – 14	Чоло вік	6	4	4	1	2	0	1	1
15 – 16	Чоло вік	10	6	5	2	3	2	1	4
13 – 14	Чоло вік	8	7	4	3	1	2	1	2
15 – 16	Чоло вік	12	1	3	1	3	0	1	2
13 – 14	Жінк а	7	1	1	0	1	0	1	1
13 – 14	Чоло вік	9	5	5	2	4	2	4	4
13 – 14	Жінк а	10	5	8	2	6	3	1	4
13 – 14	Чоло вік	11	4	8	2	5	4	4	3
13 – 14	Чоло вік	10	2	3	0	2	2	1	2
13 – 14	Жінк а	14	8	12	4	3	5	4	6
13 – 14	Жінк а	13	5	7	1	5	4	1	5
13 – 14	Чоло вік	14	10	11	5	6	4	4	7
13 – 14	Чоло вік	13	7	7	4	2	1	3	4
13 – 14	Жінк а	8	4	5	1	2	3	1	3

13 – 14	Жінк а	8	3	2	1	1	1	1	0
13 – 14	Чоло вік	8	7	4	4	2	0	1	3
13 – 14	Чоло вік	14	4	11	4	5	5	4	5
15 – 16	Чоло вік	7	1	5	1	3	2	1	3