

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Київський національний університет імені Тараса Шевченка Факультет
психології**

Кафедра експериментальної та прикладної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

**Музика як засіб емоційного та когнітивного відновлення сучасної молоді в умовах
підвищеного стресу**

Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу ОС «Бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія»

Здебської Поліни Юріївни

Науковий керівник:

**Асистент кафедри експериментальної
та прикладної психології**

кандидат психологічних наук

Курапов Антон Олександрович

**Допустити до захисту в ЕК
кафедра експериментальної та прикладної психології**

Протокол No _____ від _____

Завідувач кафедри:

Кандидат психологічних наук, доцент

Малишева Каріне Олегівна _____ (підпис)

Київ-2026

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МЕНТАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ	8
1.1. Когнітивне виснаження та психологічні механізми відновлення	8
1.2. Музика як інструмент емоційної регуляції	16
1.3. Відновлення молоді в умовах тривалого стресу	21
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Характеристика вибірки та процедура дослідження	29
2.2. Психодіагностичний інструментарій	32
2.3. Методи статистичної обробки	39
Висновки до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ	43
3.1. Емпіричний аналіз практик використання музики молоддю після розумового навантаження	43
3.2. Зв'язок музичних практик із втомою, стресом та відновленням	49
3.3. Практичні рекомендації щодо музичної саморегуляції	45
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	68

АНОТАЦІЯ

Дипломна робота присвячена дослідженню музики як засобу відновлення когнітивних та емоційних ресурсів молоді після ментального навантаження. У роботі розглянуто теоретичні засади когнітивного виснаження, механізми емоційної саморегуляції та роль музики у процесах стрес—відновлення.

У першому розділі проаналізовано наукові підходи до проблеми когнітивного виснаження, інформаційного перевантаження та теорії відновлення уваги. Розкрито психологічні та нейропсихологічні механізми відновлення ресурсів особистості, а також обґрунтовано значення музики як багаторівневого стимулу, що впливає на емоційний, когнітивний і фізіологічний стан людини.

У другому розділі представлено організацію емпіричного дослідження. Вибірку склали 63 респонденти віком 16–29 років. Використано авторську анкету, шкали суб'єктивного оцінювання та методи статистичної обробки даних, зокрема описову статистику, кореляційний та порівняльний аналіз.

У третьому розділі наведено результати дослідження, які показали, що музика є поширеним інструментом саморегуляції серед молоді. Встановлено, що перевага надається спокійним жанрам (лоу—фай, інструментальна музика), а її використання пов'язане зі зниженням суб'єктивного рівня втоми та стресу. Виявлено три основні стратегії використання музики: ескапізм, емоційна вентиляція та когнітивне фокусування.

Отримані результати підтверджують, що музика є ефективним засобом ментального відновлення в умовах підвищеного стресового навантаження, зокрема в умовах воєнного часу.

ВСТУП

Сучасні умови життя молоді характеризуються високим рівнем інтелектуального, емоційного та інформаційного навантаження. Інтенсивний навчальний процес, постійна взаємодія з цифровими технологіями, багатозадачність і необхідність швидкої адаптації створюють значне навантаження на когнітивні ресурси особистості. У таких умовах проблема ефективного ментального відновлення набуває особливої актуальності.

Актуальність теми дослідження зумовлена стрімким зростанням рівня ментального виснаження серед молоді. За даними American Psychological Association (2024), понад 73% студентів регулярно відчують симптоми цифрового вигорання. В Україні цей показник суттєво вищий через додаткове психоемоційне навантаження, пов'язане з повномасштабним вторгненням росії. За матеріалами Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (2024), рівень тривожності та емоційного виснаження серед студентської молоді зріс на 42–48% порівняно з довоєнним періодом.

Музика є одним із найбільш доступних, екологічних і культурно близьких засобів саморегуляції. За галузевими звітами про споживання аудіоконтенту молодь слухає музику кілька годин щоденно, що підкреслює потенціал музики як доступного інструменту саморегуляції. Однак її роль саме як засобу емоційного та когнітивного відновлення після ментального навантаження в умовах воєнного часу потребує подальшого наукового вивчення.

Об'єкт дослідження: Процес психологічного відновлення сучасної молоді в умовах підвищеного стресу.

Предмет дослідження: Емоційне та когнітивне відновлення сучасної молоді засобами музичного впливу.

Мета: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив музики на процеси емоційного й когнітивного відновлення сучасної молоді в умовах підвищеного стресу.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретико—методологічні засади когнітивного виснаження особистості та психологічні механізми впливу музики на процеси ментального відновлення й саморегуляції.
2. Обґрунтувати та сформулювати комплекс психодіагностичного інструментарію для дослідження розумової втоми, стресу та практик прослуховування музики у молодіжному середовищі.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між особливостями прослуховування музики та рівнем стресу, когнітивної втоми й суб'єктивного відновлення молоді.
4. Розробити практичні рекомендації щодо ефективного використання музичної саморегуляції для подолання ментального виснаження та підтримки емоційної стабільності.

Методи: Для досягнення поставленої мети та розв'язання визначених завдань використано комплекс наукових методів:

- теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення науково—психологічної літератури для окреслення понятійно—категоріального апарату дослідження;
- емпіричні методи: для збору емпіричних даних використано авторську анкету, спрямовану на вивчення особливостей музичних

практик молоді, авторську шкалу суб'єктивного оцінювання когнітивної втоми та Шкалу сприйманого стресу PSS-10 (Perceived Stress Scale) Ш. Коена, Т. Камарка та Р. Мермельштейна в адаптації О. О. Коновалою. Зазначений комплекс методик дозволив дослідити рівень психоемоційного напруження, особливості використання музики як засобу саморегуляції та суб'єктивні показники ментального відновлення після розумового навантаження.

- методи математико—статистичної обробки даних: описова статистика (для первинного аналізу розподілу відповідей), кореляційний аналіз (для встановлення зв'язку між показниками стресу, втоми та параметрами прослуховування музики), а також для перевірки статистичної значущості відмінностей між показниками до та після прослуховування музики використовувався t-критерій Стюдента для залежних вибірок. Для аналізу взаємозв'язків між показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Вибір непараметричних методів обумовлений характером отриманих даних та використанням шкал суб'єктивного оцінювання.

Наукова новизна: полягає у комплексному аналізі особливостей використання музики як засобу емоційного та когнітивного відновлення молоді в умовах хронічного стресу, з урахуванням специфіки сучасного українського соціального та воєнного контексту.

- *Уточнено роль прослуховування музики як акустичного стимулу, який не потребує значного когнітивного контролю, в логіці теорії відновлення уваги (ART) на вибірці осіб молодого віку.*
- *Систематизовано повсякденні практики саморегуляції засобами музичного супроводу, які диференційовано як три базові*

функціональні стратегії (ескапізм, емоційна вентиляція, когнітивне фокусування) в умовах підвищеного стресогенного навантаження.

- *Отримані результати свідчать про тенденцію до зниження суб'єктивного рівня ментальної втоми та емоційного напруження після короткотривалого прослуховування музики.*

Практичне значення: Полягає у тому, що отримані результати та розроблені рекомендації можуть бути впроваджені в практичну діяльність психологів освітніх закладів, використані у межах психологічного консультування молоді, для профілактики емоційного вигорання студентів, а також як основа для програм саморегуляції та збереження ментального здоров'я в умовах тривалого хронічного стресу.

Достовірність та обґрунтованість результатів дослідження забезпечується поєднанням теоретичного аналізу сучасних наукових джерел із проведенням емпіричного дослідження, використанням авторської анкети та шкали сприйманого стресу PSS-10, застосуванням методів математико-статистичної обробки даних, а також дотриманням принципів добровільності, анонімності та етичності дослідження.

Структура та обсяг роботи: Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 12 таблиць, 1 рисунок та 15 додатків. Список використаних джерел налічує 53 найменування, з них 41 іноземною мовою. Основний текст роботи викладено на 60 сторінках. Загальний обсяг роботи становить 74 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ МЕНТАЛЬНОГО ВІДНОВЛЕННЯ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ

1.1. Когнітивне виснаження та психологічні механізми відновлення

Сучасне інформаційне суспільство характеризується постійним зростанням обсягів даних, які людина має обробляти у повсякденному житті. Особливо це стосується молоді, яка перебуває в умовах інтенсивного навчального навантаження, цифрової комунікації та багатозадачності.

У таких умовах мозок виступає як обмежена ресурсна система, здатна до поступового виснаження при тривалому когнітивному навантаженні.

У психології це явище описується через поняття *ментального (когнітивного) навантаження*, яке визначається як обсяг розумових зусиль, необхідних для виконання певної діяльності. З позиції теорії когнітивної обробки інформації (Sweller, 1988), робоча пам'ять має обмежену пропускну здатність, і перевищення цього ліміту призводить до зниження ефективності мислення, концентрації та запам'ятовування.

Ментальне та інформаційне перевантаження

Окремо в сучасних дослідженнях виділяється явище *інформаційного перевантаження*, яке виникає тоді, коли кількість зовнішніх стимулів перевищує здатність індивіда їх обробити. На практичному рівні це проявляється як стан, коли студент «не може думати», втрачає здатність до концентрації, швидко втомлюється та демонструє зниження когнітивної продуктивності.

Інформаційне перевантаження особливо посилюється в умовах цифрового середовища, яке характеризується постійними сповіщеннями, соціальними мережами та багатозадачністю. Дослідження вказують, що часте переключення уваги між задачами (context switching) значно знижує

ефективність когнітивної діяльності та збільшує час виконання навіть простих завдань.

У таких умовах поступово формується стан когнітивної втоми, який проявляється не лише інтелектуальним виснаженням, а й емоційною нестабільністю:

- зниження концентрації уваги;
- погіршення робочої пам'яті;
- уповільнення мислення;
- емоційну нестабільність;
- відчуття «розумового туману».

З точки зору нейропсихології, цей стан пов'язаний із виснаженням виконавчих функцій префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за контроль поведінки, планування та когнітивну регуляцію (Miller & Cohen, 2001).

Теорія відновлення уваги С. Kaplan

Однією з ключових концепцій, що пояснює процес відновлення когнітивних ресурсів, є *теорія відновлення уваги (Attention Restoration Theory, ART)*, розроблена Рейчел та Стівеном Капланами.

Згідно з цією теорією, існують два типи уваги:

- *довільна (спрямована) увага*, яка потребує зусиль і контролю;
- *мимовільна увага*, яка активується автоматично без когнітивного напруження.

Тривале використання спрямованої уваги призводить до її виснаження, що і проявляється як когнітивна втома. Для відновлення необхідне середовище, яке не вимагає активного когнітивного контролю, але при цьому м'яко залучає увагу.

Каплани визначили чотири ключові характеристики відновлювального середовища:

1. *відчуття віддаленості від щоденних вимог (being away);*

2. *м'яка захопливість (soft fascination);*
3. *просторова цілісність середовища (extent);*
4. *узгодженість із потребами людини (compatibility).*

Музичне середовище зазвичай забезпечує м'яку захопливість без вимоги довільного контролю (відсутність різких подій), створює відчуття віддаленості від щоденних вимог (особливо у навушниках), має цілісність (стабільний темп/текстура) і високу узгодженість із індивідуальними потребами (персональні плейлисти).

У цьому контексті музика може розглядатися як ефективний інструмент відновлення, оскільки вона не потребує когнітивного аналізу, але активує мимовільну увагу та емоційні процеси.

На відміну від класичних теорій стресу, які розглядають виснаження переважно як наслідок фізіологічного перенапруження, Attention Restoration Theory акцентує увагу саме на виснаженні системи довільної уваги. Це дозволяє пояснити, чому навіть за відсутності фізичної втоми людина може переживати значне когнітивне виснаження в умовах інформаційного перенасичення.

Відновлення як активний процес

Важливо підкреслити, що психологічне відновлення не є пасивним станом. Воно являє собою *перемикання нейронної активності між різними функціональними мережами мозку*.

З нейропсихологічної точки зору, під час когнітивного навантаження активно працює префронтальна кора та мережа виконавчого контролю. Для відновлення необхідне зниження її активності та залучення інших систем:

- сенсомоторної системи (рух, тілесні відчуття);
- лімбічної системи (емоції);
- дефолт—мережі мозку (DMN), яка відповідає за внутрішні рефлексії.

Таким чином, ефективне відновлення — це не «бездіяльність», а *зміна режиму когнітивної активності*, яка дозволяє нейронним системам повернутися до оптимального функціонування.

Додаткові теоретичні підходи

Важливим доповненням до теорії Kaplan є *теорія збереження ресурсів С. Хобфолла (Conservation of Resources Theory)*. Вона стверджує, що людина прагне зберігати, накопичувати та відновлювати ресурси (енергію, час, психічні можливості). Стрес виникає у випадку втрати ресурсів або загрози їх втрати.

У контексті когнітивного виснаження це означає, що студент, який постійно витрачає свої ресурси без відновлення, потрапляє у «спіраль втрат», де кожен наступний стрес посилює попередній.

Отже, когнітивне виснаження є результатом надмірного навантаження на обмежені ресурси мозку, зокрема робочу пам'ять та виконавчі функції. Теорія Kaplan доводить, що для ефективного відновлення необхідне середовище, яке знижує когнітивний контроль і активує мимовільну увагу. Саме такі властивості можуть бути притаманні музичному середовищу, що створює підґрунтя для подальшого аналізу ролі музики як інструменту емоційної регуляції.

Історичний огляд проблеми когнітивного виснаження

Проблема когнітивного виснаження має тривалу історію дослідження у психології, фізіології та нейронауках. Перші наукові уявлення про психічну втому виникли наприкінці XIX — на початку XX століття в межах експериментальної психології та фізіології праці. Дослідники прагнули пояснити, чому тривала розумова діяльність призводить до зниження продуктивності, погіршення уваги та емоційного виснаження.

Одним із перших учених, який досліджував реакцію організму на навантаження, був американський фізіолог Walter Cannon. Він розробив концепцію гомеостазу та описав реакцію організму «fight or flight» («бий

або тікай»), яка активується у відповідь на стресові фактори. Cannon підкреслював, що тривале напруження порушує внутрішню рівновагу організму та виснажує його адаптаційні ресурси.

Подальший розвиток проблема отримала у працях канадського ендокринолога Hans Selye, який у середині XX століття сформулював теорію стресу. Вчений довів, що організм реагує на тривале навантаження через загальний адаптаційний синдром, який включає три стадії: тривоги, резистентності та виснаження. Саме стадія виснаження є найбільш близькою до сучасного розуміння когнітивної та емоційної втоми.

У 1950–1960-х роках розвиток когнітивної психології сприяв формуванню нових уявлень про обмеженість ресурсів людської уваги та пам'яті. Значний внесок у дослідження зробив George Miller, який встановив, що робоча пам'ять людини має обмежений обсяг. У своїй концепції «магічного числа 7 ± 2 » він показав, що надмірна кількість інформації перевантажує когнітивну систему та ускладнює обробку даних.

Важливим етапом розвитку проблематики стала поява теорії когнітивного навантаження (Cognitive Load Theory), запропонованої John Sweller у 1988 році. Згідно з цією теорією, робоча пам'ять має обмежені можливості, а надмірне інформаційне навантаження призводить до зниження ефективності навчання, концентрації уваги та когнітивної продуктивності.

Наприкінці XX століття проблема когнітивного виснаження почала активно досліджуватися у межах психології стресу та організаційної психології. Значний внесок у розвиток цієї тематики зробили Christina Maslach та Susan Jackson, які досліджували синдром емоційного вигорання. Вони визначили основні компоненти вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісної ефективності.

Особливого значення для сучасного розуміння процесів відновлення набула теорія відновлення уваги (Attention Restoration Theory), розроблена

Stephen Kaplan та Rachel Kaplan. Дослідники довели, що тривала концентрація виснажує систему довільної уваги, а її відновлення можливе через взаємодію із середовищем, яке не потребує значних когнітивних зусиль. У цьому контексті особливе значення мають стимули, які активують мимовільну увагу та сприяють емоційному розвантаженню.

Важливим доповненням до дослідження виснаження стала теорія збереження ресурсів (Conservation of Resources Theory), запропонована Stevan Hobfoll. Відповідно до цієї концепції, стрес виникає у випадках втрати ресурсів або загрози їх втрати. Людина прагне накопичувати та зберігати свої фізичні, емоційні та когнітивні ресурси, а їх постійне виснаження призводить до психічної дезадаптації.

У XXI столітті проблема когнітивного виснаження набула особливої актуальності через розвиток цифрового суспільства. Постійний потік інформації, багатозадачність, соціальні мережі та високий темп життя формують нові види ментального навантаження. Сучасні нейропсихологічні дослідження доводять, що надмірна стимуляція інформацією негативно впливає на систему уваги, робочу пам'ять та емоційну стабільність особистості.

В умовах сучасних соціальних криз, зокрема воєнного стану, проблема когнітивного виснаження стає ще більш актуальною. Хронічний стрес, інформаційне перенапруження та підвищена тривожність значно збільшують навантаження на психіку молоді. Саме тому сучасна психологія активно досліджує доступні способи емоційного відновлення, серед яких особливе місце займає музика як засіб емоційної регуляції та відновлення когнітивних ресурсів.

Отже, еволюція наукових уявлень про когнітивне виснаження демонструє перехід від суто фізіологічного трактування втоми до комплексного розуміння взаємодії когнітивних, емоційних та нейробіологічних процесів.

Таблиця 1.1 — Порівняння основних теоретичних підходів до дослідження когнітивного виснаження.

Теорія	Автор(и)	Ключова ідея	Застосування до музики
Cognitive Load Theory	Sweller, 1988	Обмеженість робочої пам'яті	Може зменшувати зайве (extraneous) когнітивне навантаження під час рутинних дій
Attention Restoration Theory	Kaplan & Kaplan	Відновлення через мимовільну увагу	Музика як soft fascination
Conservation of Resources	Hobfoll, 1989	Захист та відновлення ресурсів	Музика як ресурс, що запобігає спіралі втрат
Neurovisceral Integration Model	(Thayer & Lane)	Серцево—мозковий зв'язок	Музичний ритм синхронізує HRV

Представлені теоретичні підходи демонструють багаторівневість проблеми когнітивного виснаження та підтверджують необхідність комплексного аналізу механізмів ментального відновлення. У межах даного дослідження особливий інтерес становить музика як доступний спосіб регуляції емоційного стану та підтримки когнітивних ресурсів молоді.

Важливе місце у розумінні когнітивного відновлення посідає модель нейровісцеральної інтеграції (Neurovisceral Integration Model — Thayer et al.) яка пов'язує серцево—мозковий зв'язок із процесами саморегуляції. Згідно з цією теорією, варіабельність серцевого ритму (HRV) виступає індикатором здатності центральної нервової системи гнучко адаптуватися

до стресових факторів, а музичний вплив здатний безпосередньо модулювати цей стан через активацію парасимпатичної системи.

Особливе місце у розумінні механізмів когнітивного відновлення посідає синхронізація фізіологічних і нейрональних підсистем людини у відповідь на зовнішній акустичний стимул. Музика виступає унікально потужним афективним стимулом, здатним викликати глибокі емоційні переживання, які часто перевищують ті, що виникають під впливом інших сенсорних подразників. Одним із ключових механізмів, що лежать в основі цього явища, є тимчасове узгодження тілесних реакцій із ритмічною чи гармонічною структурою музики, що сприяє виникненню феномену ентрейнменту — залучення та афективного резонансу.

Ентрейнмент не лише підтримує суб'єктивні емоційні переживання, а й виконує регуляторні функції, зокрема сприяє модулюванню стресу, стабілізації настрою та формуванню соціальної згуртованості. В умовах підвищеного стресу, характерного для сучасної молоді, ці процеси забезпечують ефективне когнітивне відновлення через зниження рівня тривожності та покращення загального емоційного стану.

Сучасні дослідники підкреслюють важливість багатокomпонентних моделей, які враховують інтеграцію фізіологічних, експресивних та експерієнціальних (досвідних) вимірів емоційної динаміки у відповідь на музику. Саме така інтеграція дозволяє досягти певного ступеня когерентності між емоційними підкомпонентами, що є необхідною умовою для формування та підтримки емоційних станів. У контексті когнітивного відновлення це означає, що музика може сприяти не лише емоційному, а й когнітивному балансу, допомагаючи молоді відновлювати увагу, покращувати пам'ять і підвищувати здатність до саморегуляції. З огляду на еволюційні корені музики у соціальній взаємодії та комунікації, її вплив на когнітивне відновлення виявляється особливо вираженим у групових або

колективних музичних практиках, де посилюється ефект емоційної синхронізації між учасниками.

1.2. Музика як інструмент емоційної регуляції

Музика є одним із найпотужніших немедикаментозних засобів впливу на емоційний стан людини. Її дія охоплює одразу кілька рівнів функціонування нервової системи: фізіологічний, емоційний та когнітивний.

Фізіологічний рівень впливу музики

На фізіологічному рівні музика безпосередньо впливає на роботу автономної нервової системи. Дослідження нейрофізіології показують, що ритм і темп музики здатні синхронізуватися з біологічними ритмами організму, зокрема:

- частотою серцевих скорочень;
- ритмом дихання;
- рівнем артеріального тиску.

Повільна, ритмічно стабільна музика сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що відповідає за стан спокою та відновлення. У результаті знижується рівень кортизолу — гормону стресу, який відіграє ключову роль у формуванні стану тривожності та психічного напруження (McEwen, 2007).

Отже, можна зробити висновок, музика виконує функцію біорегулятора, який допомагає організму переходити зі стану стресової активації до стану відновлення.

Емоційний рівень впливу

На емоційному рівні музика безпосередньо взаємодіє з *лімбічною системою мозку*, яка включає такі структури, як амігдала та гіпокамп. Ці структури відповідають за обробку емоцій та формування пам'яті.

Прослуховування приємної музики активує дофамінову систему винагороди, зокрема вентральну ділянку покрішки та *nucleus accumbens*. Це призводить до вивільнення дофаміну — нейромедіатора, який відповідає за відчуття задоволення та мотивації (Salimpoor et al., 2011).

У результаті:

- зменшується суб'єктивне відчуття втоми;
- підвищується емоційний тонус;
- знижується рівень тривожності;
- покращується загальний емоційний стан.

Музика також може виступати як механізм емоційної регуляції, допомагаючи людині опрацьовувати складні переживання без необхідності вербалізації.

Когнітивний рівень впливу

На когнітивному рівні музика виконує функцію *структурування інформаційного середовища*. Вона може:

- зменшувати вплив зовнішніх дистракторів;
- створювати стабільний сенсорний фон;
- покращувати концентрацію уваги.

Фонова музика особливо ефективна у випадках виконання рутинних або повторюваних завдань, оскільки вона знижує когнітивну навантаженість виконавчої системи мозку.

Згідно з дослідженнями Posner (2012), увага має три основні мережі: пильність, орієнтація та виконавчий контроль. Музика здатна стабілізувати перші дві системи, зменшуючи кількість непотрібних переключень.

Музика як засіб емоційної регуляції - музика може розглядатися як універсальний механізм регуляції, який одночасно:

- впливає на фізіологічні показники організму;
- регулює емоційні стани через лімбічну систему;
- оптимізує когнітивне навантаження.

Саме ця багаторівневість впливу робить музику особливо ефективною у контексті ментального відновлення.

Таблиця 1.2 — Рівні впливу музики на організм людини

Рівень впливу музики	Основний механізм дії	Психологічний результат
Фізіологічний	Зниження рівня кортизолу, активація парасимпатичної нервової системи	Зменшення стресу та фізичного напруження
Емоційний	Активація лімбічної системи та системи винагороди мозку	Покращення настрою, зниження тривожності
Когнітивний	Зменшення впливу дистракторів та стабілізація уваги	Покращення концентрації та когнітивної продуктивності
Нейрохімічний	Вивільнення дофаміну, серотоніну, ендорфінів	Емоційне відновлення та відчуття психологічного комфорту
Соціально—психологічний	Формування відчуття емоційної підтримки та безпеки	Підвищення резильєнтності та емоційної стабільності

Музика є складним багаторівневим стимулом, який впливає на фізіологічні, емоційні та когнітивні процеси одночасно. Вона здатна знижувати рівень стресу, активувати систему винагороди та створювати умови для відновлення когнітивних ресурсів. Це дозволяє розглядати її як ефективний інструмент емоційної регуляції, що має особливе значення в умовах підвищеного навантаження.

Нейрохімічні механізми впливу музики на емоційний стан людини.

Сучасні нейропсихологічні дослідження свідчать про те, що музика впливає не лише на емоційне сприйняття людини, але й на нейрохімічні процеси головного мозку. Прослуховування музики супроводжується активацією складної системи нейромедіаторів і гормонів, які регулюють емоції, мотивацію, рівень стресу та процеси емоційного відновлення. Саме тому музика може розглядатися як потужний немедикаментозний засіб саморегуляції психічного стану.

Одним із ключових нейромедіаторів, пов'язаних із музичним переживанням, є дофамін. Дофамінова система мозку відповідає за відчуття задоволення, мотивацію та формування позитивного емоційного досвіду.

Дослідження показують, що під час прослуховування улюбленої музики активуються структури системи винагороди мозку, зокрема nucleus accumbens та вентральна ділянка покоришки. У результаті відбувається вивільнення дофаміну, що сприяє покращенню настрою, зниженню суб'єктивної втоми та підвищенню емоційного тону.

Важливу роль у емоційному впливі музики також відіграє серотонін — нейромедіатор, який регулює емоційну стабільність, сон, рівень тривожності депресії.

Окреме значення має вплив музики на вироблення ендорфінів — ендогенних опіоїдних речовин, які зменшують відчуття болю та сприяють виникненню позитивних емоцій. Згідно з сучасними дослідженнями, активне музичне переживання, спів або прослуховування емоційно значущої музики може стимулювати ендорфінову систему мозку, що викликає відчуття психологічного полегшення та емоційного розвантаження.

Частина висновків про участь ендогенної опіоїдної та серотонінергічної систем базується на непрямих індикаторах і потребує подальшої верифікації в молодіжних вибірках.

Крім того, музика впливає на рівень окситоцину — гормону соціальної взаємодії та довіри. Особливо це проявляється під час колективного музичного досвіду: співу, концертів або спільного прослуховування музики. Підвищення рівня окситоцину сприяє формуванню відчуття безпеки, емоційної близькості та соціальної підтримки, що є надзвичайно важливим в умовах тривалого стресу.

Дослідник Stefan Koelsch зазначає, що музика активує еволюційно давні системи мозку, пов'язані з емоціями, мотивацією та соціальною поведінкою. На його думку, музика здатна одночасно впливати на когнітивні, емоційні та фізіологічні процеси, що пояснює її високу ефективність як інструменту емоційної регуляції.

Огляд ролі музики у підтримці психічного здоров'я молоді в умовах стресу доводить, що вона є потужним інструментом підтримки здоров'я та добробуту, що проявляється у різноманітних аспектах життєдіяльності. Дослідження свідчать про численні способи, якими музика сприяє покращенню психічного стану: від стимулювання фізичної активності до зміцнення ментального здоров'я та формування соціальних зв'язків. Особливо важливою є здатність музики впливати на емоційні стани, оскільки саме регуляція емоцій є однією з основних причин, через які молоді люди звертаються до музичного контенту у повсякденному житті.

У контексті підвищеного стресу, характерного для сучасної молоді, музика виступає ефективним засобом емоційного та когнітивного відновлення, допомагаючи не лише змінювати чи підсилювати емоції, а й сприяючи загальному психічному благополуччю. Терапевтичний потенціал музики у зниженні стресу та тривожності реалізується як через самостійне прослуховування, так і в межах сучасної музичної терапії, що ґрунтується на систематичному та доказовому підході до використання музичних активностей (спів, взаємодія з музичними інструментами, створення композицій).

Наукові експерименти підтверджують, що музична терапія може ефективно зменшувати емоційні проблеми, сприяти розслабленню та відновленню емоційної рівноваги. Застосування музики як допоміжного засобу у різних сферах медицини та клінічної психології свідчить про її універсальність та адаптивність до різних емоційних груп. Музика допомагає не лише зменшити рівень тривожності, а й сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду, що є критично важливим для молоді, яка стикається з численними стресовими чинниками у сучасному світі.

У роботі Chanda та Levitin також підкреслюється, що музика впливає на нейрохімічний баланс організму через регуляцію дофаміну, кортизолу, серотоніну та окситоцину. Дослідники наголошують, що музичний вплив може сприяти зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та покращенню когнітивного функціонування.

Отже, нейрохімічний вплив музики є складним багаторівневим процесом, який охоплює систему винагороди мозку, механізми емоційної регуляції та стрес—відновлення. Саме ця здатність музики одночасно впливати на різні нейромедіаторні системи пояснює її ефективність як засобу емоційного та когнітивного відновлення молоді.

Отже, ефективність музики як засобу емоційного відновлення має не лише психологічне, а й нейробіологічне підґрунтя

1.3. Відновлення молоді в умовах тривалого стресу

Сучасна молодь функціонує в умовах підвищеного хронічного стресу, який має як соціальні, так і біологічні причини. Особливо в українському контексті додатковим фактором виступає воєнний стан, який формує постійне фонове напруження та впливає на когнітивні процеси.

Хронічний та «подвійний» стрес

Умови воєнного часу створюють ситуацію *подвійного навантаження*:

1. зовнішнє когнітивне навантаження (навчання, робота, соціальні обов'язки);
2. внутрішнє емоційне навантаження (тривога, невизначеність, інформаційний шум).

Це призводить до постійної активації гіпоталамо—гіпофізарно—надниркової осі та підвищеного рівня кортизолу, що негативно впливає на когнітивні функції, зокрема пам'ять і увагу (McEwen, 2017).

Музика як «аудіальний безпечний простір»

У таких умовах музика виконує функцію *психологічного стабілізатора*, створюючи відчуття емоційної захищеності та психологічного комфорту — суб'єктивне відчуття захищеного внутрішнього простору.

Цей ефект проявляється у тому, що:

- музика зменшує вплив зовнішніх загрозливих стимулів;
- формує відчуття контролю над власним емоційним станом;
- допомагає регулювати рівень тривожності.

У контексті теорії Хобфолла, музика виступає як ресурс, який дозволяє запобігти втраті інших ресурсів (енергії, уваги, емоційної стабільності).

Музика як копінг—стратегія

З точки зору психології стресу, музика є прикладом *активної копінг—стратегії*, оскільки людина не просто пасивно переживає стрес, а активно регулює свій стан через вибір музичного стимулу.

Це дозволяє:

- швидко змінювати емоційний стан;
- знижувати інтенсивність негативних переживань;
- відновлювати когнітивну ефективність.

Український контекст резильєнтності

У сучасних дослідженнях українських психологів (зокрема праці О. Максименка, С. Панка та ін.) підкреслюється важливість розвитку *резильєнтності* — здатності до психологічного відновлення в умовах тривалого стресу.

Музика в цьому контексті виступає як доступний інструмент саморегуляції, який:

- не потребує спеціальних ресурсів;
- може використовуватися у будь—яких умовах;
- швидко змінює емоційний стан.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів свідчить, що когнітивне виснаження є складним багаторівневим явищем, яке включає фізіологічні, когнітивні та емоційні компоненти. Теорії Kaplan, Hobfoll, Damasio та Posner дозволяють пояснити механізми його виникнення та відновлення.

Музика, у свою чергу, виступає універсальним інструментом регуляції, який одночасно впливає на фізіологічні процеси, емоційні стани та когнітивну діяльність. В умовах тривалого стресу, особливо воєнного характеру, її роль як засобу емоційного відновлення суттєво зростає.

Особливості ментального відновлення молоді в умовах війни в Україні. Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила умови життя молоді та стала джерелом тривалого емоційного навантаження.

Постійна небезпека, інформаційний тиск, вимушена адаптація до нестабільних умов, дистанційне навчання, переїзди та порушення звичного способу життя спричиняють високий рівень хронічного стресу. У результаті зростає ризик когнітивного виснаження, емоційної дезадаптації та порушення психічного благополуччя.

Сучасні українські дослідження свідчать, що молодь є однією з найбільш психологічно вразливих категорій населення в умовах війни. Це пояснюється тим, що юнацький вік є періодом активного формування

особистості, професійної ідентичності та системи життєвих цінностей. Війна порушує відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього, що негативно впливає на емоційний стан молодих людей.

Дослідники зазначають, що в умовах тривалого воєнного стресу найбільш поширеними проявами емоційного виснаження є:

- підвищена тривожність;
- емоційна нестабільність;
- труднощі концентрації уваги;
- порушення сну;
- зниження мотивації;
- симптоми депресивних переживань.

Особливістю сучасної ситуації є поєднання навчального, інформаційного та воєнного стресу, що формує стан так званого «хронічного фонового напруження». Молодь постійно перебуває в умовах емоційної готовності до небезпеки, навіть під час звичайної навчальної діяльності. Це призводить до швидкого виснаження когнітивних ресурсів і потребує регулярного психологічного відновлення.

У сучасній українській психології важливе місце займає поняття резильєнтності — здатності особистості адаптуватися до стресових умов, зберігати психологічну стійкість та відновлюватися після психотравмуючих подій. Дослідження показують, що рівень резильєнтності молоді безпосередньо пов'язаний із наявністю ефективних копінг—стратегій та ресурсів емоційної саморегуляції.

Одним із доступних механізмів підтримки емоційної стабільності виступає музика. В умовах війни музика набуває не лише естетичної чи розважальної функції, а й виконує роль психологічного ресурсу. Вона допомагає знижувати рівень тривоги, створює відчуття емоційної безпеки та сприяє стабілізації внутрішнього стану особистості.

Українські дослідники І. Клименко та О. Максимова підкреслюють, що музика в умовах війни виступає ефективним засобом емоційної регуляції та копіngu зі стресом. Прослуховування знайомої та емоційно значущої музики допомагає людині відновити відчуття контролю над власним психічним станом, а також тимчасово знизити інтенсивність негативних переживань.

Крім того, у дослідженнях українських науковців було встановлено, що музикотерапевтичні та музикопрофілактичні практики позитивно впливають на рівень тривоги, депресивності та стресу серед студентської молоді. Використання музики як щоденної практики саморегуляції сприяє формуванню психологічної стійкості та покращує здатність до адаптації в умовах тривалого стресу.

Сучасний стан наукових досліджень дозволяє оцінити вплив прослуховування різних типів музики на емоційний стан молоді на основі строгих експериментальних даних.

Так, у дослідженнях емоційного стану під час прослуховування як "streamlined" (структурованої, спеціально підібраної для концентрації) музики, так і звичайної музики за шкалою Brief Mood Introspection Scale (BMIS), спостерігалися вищі показники на користь структурованого аудіоконтенту.

Окрім загального настрою, аналіз впливу музики на рівень сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), загальної самооцінки (New General Self—Efficacy Scale, NGSE) та самотрансцендентності (Self—Transcendence Scale, S—T) фіксує позитивні тенденції під час прослуховування структурованої музики: рівень сприйманого стресу виявляється нижчим, а самооцінка — вищою.

Проте у короткостроковій перспективі дані відмінності часто не досягають рівня статистичної значущості, що вказує на складність та індивідуалізованість процесу музичного впливу. Особливості сприйняття

музики молоддю значною мірою залежать від типу музики та її акустичних характеристик. Наприклад, швидкі та інтенсивні ритми можуть негативно впливати на розуміння тексту під час читання через когнітивну інтерференцію, тоді як повільніші композиції здатні покращувати візуально—просторове мислення.

Особливий інтерес для молоді в умовах тривалого стресу становить так звана “streamlined” (структурована інструментальна) музика — ритмічно стабільна електронна музика без вокалу та з мінімумом різких частотних піків, спеціально створена для підтримки концентрації шляхом зменшення активації екзогенних механізмів уваги. Вона характеризується відсутністю відволікаючих частот, різких перепадів та вербального тексту, що мінімізує навантаження на лінгвістичні структури кори головного мозку та сприяє входженню слухача у стан когнітивного "потoku".

Таким чином, прослуховування подібної музики у фоновому режимі під час виконання напружених завдань може покращувати як когнітивні показники, так і настрій молодих людей, виступаючи екологічним копінг—ресурсом.

Отже, в умовах війни проблема ментального відновлення молоді набуває особливої актуальності. Хронічне емоційне навантаження негативно впливає на когнітивне функціонування та психологічне благополуччя молодих людей, тому пошук доступних способів саморегуляції є важливим завданням сучасної психології.

Музика у цьому контексті виступає ефективним ресурсом підтримки емоційної стабільності, зниження рівня стресу та відновлення психічних ресурсів особистості.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У процесі теоретичного аналізу було досліджено проблему когнітивного виснаження молоді та визначено роль музики як засобу

емоційного й когнітивного відновлення в умовах сучасного інформаційного суспільства. Встановлено, що постійне інформаційне перевантаження, високий темп життя, багатозадачність, інтенсивне навчальне навантаження та вплив цифрового середовища сприяють формуванню когнітивної втоми, яка проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті, зменшенні продуктивності діяльності, емоційній нестабільності та відчутті психічного виснаження.

Аналіз сучасних психологічних і нейропсихологічних концепцій дозволив встановити, що процес відновлення психічних ресурсів пов'язаний із переключенням уваги, зниженням когнітивного навантаження та активацією механізмів емоційної саморегуляції. Особливе значення для пояснення цих процесів мають теорія відновлення уваги С. і Р. Капланів, теорія збереження ресурсів С. Хобфолла та сучасні підходи до вивчення стресу й адаптації особистості.

У результаті аналізу наукових джерел встановлено, що музика є багаторівневим інструментом впливу на психічний стан людини. Вона здатна одночасно впливати на фізіологічні, емоційні, когнітивні та нейрохімічні процеси, сприяючи зниженню рівня психоемоційного напруження, покращенню настрою, підвищенню концентрації уваги та відновленню когнітивних ресурсів. Узагальнення результатів сучасних досліджень свідчить про важливу роль музики у процесах емоційної регуляції та підтримки психологічного благополуччя.

Окрему увагу було приділено особливостям функціонування молоді в умовах тривалого стресу та воєнного стану. Встановлено, що хронічний стрес негативно впливає на психічне здоров'я молодих людей, підвищує рівень тривожності, емоційного виснаження та когнітивної втоми. У цих умовах музика може виступати доступним ресурсом психологічної підтримки, саморегуляції та відновлення, сприяючи формуванню резильєнтності та підтримці емоційної стабільності.

Таким чином, результати теоретичного аналізу підтверджують доцільність дослідження музики як засобу ментального відновлення молоді та створюють наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки та процедура дослідження

Емпіричне дослідження, присвячене вивченню впливу музики на процеси ментального відновлення молоді, було проведене серед осіб юнацького та молодого дорослого віку. Загальна кількість респондентів становила *63 особи*, що є достатнім для проведення первинного пошукового соціально-психологічного дослідження та виявлення загальних тенденцій. Вибірка формувалася методом добровільної участі та включала респондентів із різним рівнем навчального та професійного навантаження.

Вибірка охоплює представників різних категорій молоді (учнів, студентів та працюючих осіб), що дозволяє отримати більш різноманітне уявлення про особливості музичної саморегуляції в молодіжному середовищі.

Емпіричний збір даних здійснювався у два етапи за допомогою розробленого Google—інструментарію. На першому етапі респонденти заповнювали базову анкету щодо загального рівня стресу за останній місяць та своїх музичних уподобань. Другий етап передбачав квазіекспериментальний дизайн із використанням методу ретроспективного та актуального самооцінювання: респонденти фіксували свої поточні показники розумової втоми, стресу та концентрації безпосередньо у момент вираженого інтелектуального виснаження (стан «до»), після чого прослуховували обраний музичний трек протягом 10–20 хвилин та здійснювали повторну оцінку тих самих параметрів (стан «після»). Такий підхід дозволив оцінити короткострокові зміни емоційного стану та суб'єктивного рівня ментального виснаження після музичного впливу.

Метою емпіричного дослідження є визначення особливостей впливу музики на процеси ментального відновлення молоді в умовах підвищеного емоційного навантаження.

У дослідженні взяли участь 63 респонденти віком від 16 до 29 років. Середній вік учасників становив 21,4 року. За статевою ознакою вибірка розподілилася наступним чином: 48 жінок (76,2%) та 15 чоловіків (23,8%).

Вибір саме молодіжної вибірки обумовлений тим, що молодь є однією з найбільш вразливих соціально—психологічних груп щодо впливу інформаційного перевантаження, цифрового стресу та емоційної нестабільності в умовах сучасного соціального середовища. Крім того, саме молодь найбільш активно використовує музику як повсякденний інструмент емоційної саморегуляції та емоційного відновлення.

Основну частину вибірки склали студенти закладів вищої освіти, також у дослідженні взяли участь учні старших класів, студенти коледжів та працююча молодь.

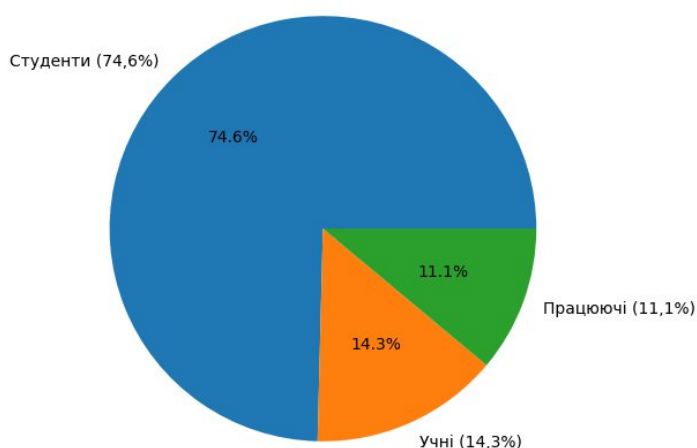
Дослідження проводилося у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms.

Участь респондентів була добровільною та анонімною. Анонімний формат опитування дозволив мінімізувати вплив соціально бажаних відповідей та підвищити щирість респондентів під час самооцінювання власного емоційного стану. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на обробку результатів опитування. Дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічного дослідження: добровільності участі, конфіденційності отриманих даних, анонімності відповідей та права респондентів припинити участь у дослідженні на будь—якому етапі.

Таблиця 2.1 — Соціально—демографічна характеристика вибірки

Показник	Категорія	Частота	Відсоток
Стать	Жінки / Чоловіки	48/15	76,2 / 23,8
Вік	16–18 / 19–23 / 24–29	12/41/10	19/65/16
Статус	Студенти / Учні / Працюючі	47/9/7	74,6/14,3/11,1

Розподіл респондентів за соціальним статусом



Процедура проведення дослідження

Дослідження було реалізовано у форматі *онлайн—опитування* з використанням *Google Forms*, що забезпечило швидкий збір даних в умовах географічної розподіленості респондентів та актуальних безпекових умов в Україні.

Процедура включала три основні етапи:

1. Підготовчий етап.

На цьому етапі було здійснено розробку авторської анкети, визначено ключові змінні дослідження (рівень стресу, частота слухання музики, її жанрові уподобання, суб'єктивна ефективність відновлення), а також підібрано логіку подальшої статистичної обробки. Для статистичної обробки результатів використовувалися методи описової статистики,

порівняльного аналізу та кореляційного аналізу Спірмена. Обробка даних здійснювалася за допомогою Microsoft Excel та Google Sheets.

Для перевірки статистичних взаємозв'язків між показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки частина змінних мала порядковий характер та не відповідала критеріям нормального розподілу. Статистично значущими вважалися результати при $p \leq 0,05$.

2. Основний етап.

Респонденти заповнювали анкету, оцінюючи свій емоційний стан, рівень стресу та особливості музичної поведінки. Особливу увагу приділено самооцінці впливу музики на відновлення після розумового навантаження.

3. Завершальний етап.

Отримані дані були експортовані та систематизовані для подальшої статистичної обробки, включно з описовою статистикою, порівняльним аналізом та візуалізацією результатів.

Схема процедури дослідження:

Підготовчий етап → Онлайн-анкетування → Первинне оцінювання стану → Прослуховування музики → Повторне оцінювання стану → Статистична обробка результатів.

2.2. Психодіагностичний інструментарій

У межах дослідження було використано комплекс психодіагностичних інструментів, що поєднує авторські питання та елементи стандартизованого суб'єктивного оцінювання.

1. Авторська анкета

Основним інструментом збору даних виступила авторська анкета, спрямована на визначення особливостей взаємодії респондентів із музикою в контексті ментального відновлення.

Авторська анкета була розроблена відповідно до мети дослідження та на основі теоретичного аналізу сучасних праць із психології стресу, когнітивного виснаження та емоційної регуляції засобами музики. Питання анкети спрямовані на виявлення суб'єктивного рівня ментального навантаження, особливостей музичної поведінки та оцінки ефективності музики як копінг—стратегії.

Анкета включала блоки питань щодо:

- віку, статі та освітнього статусу респондентів;
- частоти відчуття розумової втоми;
- рівня загального стресу (шкала від 1 до 10);
- впливу воєнної ситуації на рівень тривожності;
- музичних звичок (частота слухання музики, цілі використання);
- жанрових уподобань;
- переваг щодо темпу та наявності вокалу;
- суб'єктивної оцінки ефективності музики як засобу

відновлення.

Окремо було включено питання щодо наявності персональних плейлистів для заспокоєння, що дозволяє оцінити рівень сформованості індивідуальних копінг—стратегій.

Анкета була розроблена відповідно до мети дослідження та теоретичних положень психології стресу, когнітивного виснаження та емоційної регуляції. Структура анкети поєднувала закриті, напівзакриті та відкриті питання, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані щодо особливостей використання музики у процесах емоційного відновлення.

При розробці авторського опитувальника було чітко розмежовано два типи метрик. Перший тип — це цільові психологічні змінні, що підлягали кількісному оцінюванню (суб'єктивний рівень хронічного стресу, ментальна втома, здатність до концентрації уваги та загальне самопочуття). Другий тип — це контекстні (описові) змінні, спрямовані на фіксацію

звичок слухання, тривалості сесій та суб'єктивно відданих переваг щодо параметрів звукового контенту. Фіксація жанрових уподобань респондентів мала виключно допоміжний, контекстний характер для описативного аналізу вибірки; дані параметри не використовувалися як незалежні змінні для перевірки каузальних наукових гіпотез.

Питання анкети були сформульовані відповідно до мети дослідження та ґрунтувалися на сучасних теоретичних підходах до вивчення стресу, когнітивного виснаження та емоційної саморегуляції. Це дозволило забезпечити змістову релевантність отриманих результатів.

Для вивчення особливостей використання музики як засобу емоційного та когнітивного відновлення нами було розроблено та застосовано авторську анкету (наведено у Додатку 1).

З метою забезпечення внутрішньої валідності опитування та наочної демонстрації відповідності інструментарію меті дослідження, структура анкети була операціоналізована за функціональними блоками наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Функціонально—змістова структура авторської анкети дослідження

Функціональний блок опитувальника	Спрямованість запитань анкети	Психологічний показник / Критерій аналізу
<i>Блок I. Соціодемографічний</i>	Вік, стать, рід занять (статус респондента)	Диференціація вибірки за демографічними ознаками
<i>Блок II. Суб'єктивна оцінка навантаження</i>	Частота переживання розумової втоми; оцінка	Рівень когнітивного виснаження та

Функціональний блок опитувальника	Спрямованість запитань анкети	Психологічний показник / Критерій аналізу
	рівня стресу за останній місяць (від 1 до 10)	хронічного стресового стану
<i>Блок III. Практики взаємодії з музикою</i>	Факт використання музики для відновлення; частота прослуховування контенту у повсякденному житті	Ступінь залученості індивіда у музичні практики як копінг—стратегію
<i>Блок IV. Характеристики стимульного матеріалу</i>	Переважні музичні напрями та акустичні параметри (темп, інструментальність, наявність тексту)	Жанрово—акустичні уподобання в контексті когнітивного розвантаження
<i>Блок V. Суб'єктивна ефективність інтервенції</i>	Фіксація змін у стані (зменшення втоми, покращення настрою, підвищення концентрації)	Оцінка емоційного та когнітивного ефекту від прослуховування музики

Представлена структура дозволяє здійснити комплексний описовий аналіз того, як саме параметри музичного матеріалу, що обирається молоддю, пов'язані із суб'єктивним рівнем когнітивного напруження та стресу.

2. Шкала сприйманого стресу (PSS-10)

Для оцінки суб'єктивного рівня психологічного напруження та сприйманого стресу в дослідженні враховувалися підходи Шкали сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10), розробленої S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein.

Методика PSS-10 є однією з найбільш поширених у сучасних психологічних дослідженнях стресу та спрямована на визначення рівня суб'єктивного переживання стресових ситуацій протягом останнього місяця.

Таблиця 2.2.а Характеристика шкали сприйманого стресу PSS-10

Показник	Характеристика
Автори	S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein
Кількість тверджень	10
Шкала оцінювання	0–4 бали
Діапазон результатів	0–40
Низький стрес	0–13
Середній стрес	14–26
Високий стрес	27–40
Призначення	Визначення рівня сприйманого стресу

При формуванні авторської анкети окремі питання щодо рівня емоційного напруження, перевантаження, труднощів саморегуляції та відчуття втрати контролю над ситуацією були побудовані з урахуванням логіки та змістових компонентів шкали PSS-10.

Використання елементів даної методики дозволило підвищити змістову обґрунтованість оцінки рівня сприйманого стресу респондентів та забезпечити більшу відповідність емпіричного дослідження сучасним підходам психологічної діагностики стресу.

Таблиця 2.3. Інтерпретація показників Шкали сприйманого стресу (PSS-10) Ш. Коена

Рівень стресу	Діапазон балів	Психологічна характеристика стану респондентів
Низький	0 – 13	Стан психоемоційного балансу, висока здатність до копінгу, контроль над життєвими обставинами.
Середній	14 – 26	Помірне навантаження, періодичне відчуття неконтрольованості подій, потреба в рутинних методах саморегуляції.
Високий	27 – 40	Стан дезадаптації, виражене психоемоційне перевантаження, високий ризик когнітивного виснаження.

Таким чином, процедура дослідження дозволяє забезпечити відтворюваність експерименту, що є важливим критерієм наукової достовірності.

Для диференційованої оцінки суб'єктивного рівня психоемоційного напруження та перевірки валідності отриманих результатів до психодіагностичного комплексу було інтегровано *Шкалу сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) Шелдона Коена (в адаптації О. О. Коновалової)*.

Ця методика є світовим стандартом психометричного оцінювання хронічного стресу й дає змогу виміряти, наскільки стресовими респондент сприймає ситуації свого життя протягом останнього місяця. Опитувальник містить 10 тверджень, які кодуються за 5-бальною шкалою Лікерта (від 0 — "ніколи" до 4 — "дуже часто").

Обробка результатів передбачає підрахунок загального показника, а також аналіз двох субшкал:

- Subscale of Overload (Субшкала «Перевантаження») — відображає суб'єктивне відчуття неконтрольованості життєвих обставин та труднощів (запитання 1, 2, 3, 6, 9, 10);
- Subscale of Self-Efficacy (Субшкала «Самоефективність») — визначає рівень сприйняття власної спроможності протистояти стресорам (зворотні запитання 4, 5, 7, 8). Сумарний бал за методикою варіюється від 0 до 40 балів. Інтерпретація здійснюється за трьома рівнями: низький рівень сприйманого стресу (0–13 балів), середній (14–26 балів) та високий (27–40 балів).

Етичні аспекти Участь була добровільною; інформована згода отримана до початку опитування; мінімізація потенційних ризиків (можливий короткочасний емоційний відгук на музику — учасники могли припинити участь у будь-який момент), конфіденційність і знеособлення відповідей забезпечено. Дослідження відповідає базовим принципам Декларації Гельсінкі щодо досліджень за участю людей.

Дизайн дослідження (узагальнено): добір учасників → базова анкета + PSS-10 → пре-тест (втома/стрес/концентрація) → 10–20 хв інтервенції (обрана інструментальна музика) → пост-тест (повторні оцінки) → статистичний аналіз (описова, t для залежних, Вілкоксон; кореляції Спірмена).

3. Шкала суб'єктивного оцінювання стану

Для вимірювання емоційного стану респондентів застосовувалася 10—бальна шкала самооцінки, яка дозволяє оцінити:

- рівень стресу;
- рівень ментального виснаження;
- суб'єктивну ефективність музики.

Такий підхід є наближеним до методик типу САН (самопочуття–активність–настрій) і широко використовується в дослідженнях, пов’язаних із психологією стресу та відновлення.

3. Метод якісного аналізу

Окрему частину дослідження становили відкриті запитання, відповіді на які були піддані *категоріальному аналізу*.

У процесі обробки даних було виділено такі основні категорії:

- «зниження напруги»;
- «покращення настрою»;
- «зростання енергії»;
- «ясність мислення»;
- «сонливість і розслаблення»;
- «відсутність ефекту».

Цей метод дозволяє глибше зрозуміти суб’єктивний досвід респондентів та доповнити кількісні дані якісною інтерпретацією.

Вибір суб’єктивних шкал і методів самооцінювання як основного інструментарію зумовлений потребою охоплення ширшої вибірки респондентів в умовах дистанційної взаємодії та воєнного стану, що унеможлиблює масове проведення лабораторних нейрофізіологічних замірів (ЕЕГ чи HRV). Суб’єктивний аналіз власного стану є валідним відображенням психічного навантаження особистості в поточному контексті.

2.3. Методи статистичної обробки даних

Для обробки отриманих результатів було використано комплекс математико—статистичних методів, що забезпечують об’єктивність та наукову достовірність висновків.

1. Описова статистика

На першому етапі застосовувались методи описової статистики:

- обчислення середніх значень (mean);
- визначення відсоткового розподілу відповідей;
- аналіз частотності відповідей;
- визначення варіативності даних.

Ці методи дозволили сформувати загальну картину досліджуваних показників: рівня стресу, частоти слухання музики та її суб'єктивної ефективності.

2. Порівняльний аналіз

Порівняльний аналіз здійснювався шляхом зіставлення середніх значень показників емоційного стану респондентів до та після прослуховування музики.

3. Кореляційний аналіз

Для визначення взаємозв'язків між змінними застосовувався *кореляційний аналіз (Пірсона або Спірмена)*.

Зокрема досліджувались зв'язки між:

- рівнем стресу;
- частотою використання музики як копінг—стратегії;
- суб'єктивною ефективністю відновлення.

Очікується, що вищий рівень стресу може бути пов'язаний із більш інтенсивним використанням музики як засобу регуляції стану.

Серед обмежень дослідження варто зазначити відносно невеликий обсяг вибірки, переважання жіночої частини респондентів, а також використання переважно методів суб'єктивного самооцінювання. Отримані результати доцільно розглядати як пошукові та такі, що потребують подальшої перевірки на ширшій вибірці із застосуванням стандартизованих психофізіологічних методів.

Для парних порівнянь, окрім t-критерію для залежних вибірок, застосовано тест Вілкоксона у випадку відхилення від нормальності;

результати збігалися за напрямом і значущістю. Обчислювався розмір ефекту (Cohen's d для t ; $r = Z/\sqrt{N}$ для Вілкоксона). Рівень значущості двобічний, $\alpha = 0,05$; 95% довірчі інтервали зазначалися за наявності.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

У другому розділі було обґрунтовано організацію та методичне забезпечення емпіричного дослідження впливу музики на процеси ментального відновлення молоді. Визначено основні етапи дослідження, охарактеризовано вибірку респондентів та описано процедуру збору й обробки емпіричних даних.

У дослідженні взяли участь 63 особи віком від 16 до 29 років, що дозволило охопити різні категорії молоді та отримати інформацію про особливості використання музики як засобу саморегуляції в молодіжному середовищі. Дослідження проводилося в дистанційному форматі із дотриманням принципів добровільності, анонімності, конфіденційності та етичності.

Для досягнення мети роботи було сформовано комплекс психодіагностичного інструментарію, який включав авторську анкету, шкалу суб'єктивного оцінювання когнітивної втоми та шкалу сприйманого стресу PSS-10. Поєднання зазначених методик дозволило комплексно оцінити рівень психоемоційного напруження, особливості музичних практик молоді та суб'єктивні показники відновлення після прослуховування музики.

Для аналізу отриманих результатів було використано методи описової статистики, кореляційного аналізу та порівняння середніх значень, що забезпечило можливість виявлення зв'язків між досліджуваними показниками та перевірки висунутих припущень.

Таким чином, сформований комплекс методів та процедура дослідження забезпечують достатню надійність отриманих результатів і створюють підґрунтя для подальшого аналізу особливостей впливу музики на емоційне та когнітивне відновлення молоді.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Емпіричний аналіз практик використання музики молоддю після розумового навантаження

Емпіричне дослідження, проведене на базі сформованого комплексу психодіагностичного інструментарію, дозволило визначити роль музичних практик у структурі життєдіяльності сучасної української молоді в умовах інтенсивного когнітивного навантаження та воєнного стресу.

Оцінюючи вихідні дескриптивні показники навантаження серед опитаних, було систематизовано дані щодо частоти переживання ними розумового виснаження (табл. 3.1).

Таблиця 3.1. Розподіл відповідей респондентів щодо частоти переживання розумової втоми (n=63)

<i>Варіант суб'єктивної відповіді</i>	<i>Кількість респондентів (осіб)</i>	<i>Відсоткова частка (%)</i>
Ніколи	1	1,6
Рідко	8	12,7
Іноді	14	22,2
Часто	26	41,3
Дуже часто	14	22,2
Разом	63	100

Для уточнення загального психоемоційного стану респондентів було використано шкалу сприйманого стресу PSS-10. Результати свідчать про переважання середнього рівня стресу серед опитаних молодих людей, що

підтверджує актуальність пошуку доступних засобів емоційного та когнітивного відновлення.

Розподіл, наведений у таблиці 3.1, унаочнює проблему когнітивного перевантаження сучасної молоді: сумарно 63,5% респондентів відчують розумову втому «часто» або «дуже часто». При цьому узагальнений показник сприйманого стресу за останній місяць серед опитаних склав 7,4 бала (за шкалою від 1 до 10), що вказує на виражений стан хронічного деструктивного напруження досліджуваної вибірки.

Таблиця 3.1.а Рівень сприйманого стресу за шкалою PSS-10

Рівень стресу	Кількість	%
Низький	9	14,3
Середній	37	58,7
Високий	17	27,0
Разом	63	100

Отримані результати демонструють, що 85,7% респондентів мають середній або високий рівень сприйманого стресу, що узгоджується із сучасними дослідженнями психоемоційного стану молоді в умовах воєнного часу.

За результатами застосування шкали сприйманого стресу PSS-10 було встановлено, що більшість респондентів демонструють середній або підвищений рівень суб'єктивного стресу. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми ментального виснаження молоді в умовах воєнного часу та високого інформаційного навантаження. Виявлений рівень стресу став важливим контекстом для подальшого аналізу ролі музики як засобу емоційної саморегуляції.

Аналіз первинних емпіричних даних показав, що в цих умовах музика є одним із найбільш поширених, доступних та інституціоналізованих засобів саморегуляції особистості. Абсолютна більшість опитаних респондентів (94%) чітко зазначили, що свідомо та регулярного використовують музику як копінг—ресурс для відновлення сил після розумової праці. Динаміку частоти залучення музичного контенту у повсякденну практику респондентів відображено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2. Частота використання музичного контенту у повсякденній практиці (n=63)

<i>Частота використання</i>	<i>Абсолютна частота</i>	<i>Відсоток (%)</i>
Щодня	31	49,2
Кілька разів на тиждень	22	34,9
1–2 рази на тиждень	7	11,1
Рідше одного разу на тиждень	3	4,8
Разом	63	100

Переважає більшість респондентів (84,1%) слухає музичні композиції щодня або кілька разів на тиждень. Це свідчить про глибоку інтеграцію музики в повсякденне життя молоді та її функціональну трансформацію з елемента дозвілля на інструмент оперативного відновлення емоційної рівноваги.

У межах вирішення завдань дослідження суттєвий інтерес становить аналіз структурних характеристик аудіоконтенту, якому респонденти віддають перевагу під час когнітивного відновлення. Аналізуючи емпіричні дані, отримані на вибірці з 63 респондентів, необхідно підкреслити описовий (дескриптивний) характер результатів щодо музичних уподобань. У межах цього дослідження музичні жанри не виступали самостійним

об'єктом каузального аналізу, оскільки їх диференціація не здійснювалася за допомогою стандартизованих експериментальних аудіометрик. Зафіксовані дані відображають виключно суб'єктивні самозвіти респондентів і розглядаються як контекст їхніх індивідуальних саморегуляційних практик (табл. 3.3).

Таблиця 3.3. Суб'єктивні уподобання респондентів щодо типів музичного контенту

<i>Жанр / Тип музики</i>	<i>Відсоток респондентів (%)</i>	<i>Ранг</i>
Інструментальна низькоінтенсивних напрямів	44,4	1
Інструментальна / Класична	31,7	2
Поп—музика / Інди	17,5	3
Українська сучасна (поп, рок, реп)	12,7	4
Саундтреки / Епічна музика	9,5	5
Інше	6,3	—

Примітка: самозвітні уподобання наведено описово, без претензії на узагальнення за музичними жанрами.

Наведені дані свідчать, що у самозвітах досліджувані значно частіше зазначали інструментальні, акустично стабільні за темпом композиції без вираженого або щільного вербального (вокального) контенту (інструментальні низькоінтенсивні напрями, класична музика) — сумарно їх обирають понад 76% респондентів. Зокрема, високу частоту згадувань

серед фонові музики отримали такі напрями, як Lo—fi, Ambient та Chillhop.

Для цілей нашого психологічного аналізу ми операціоналізуємо та об'єднуємо їх у єдину аналітичну категорію — *«низькоінтенсивні інструментальні формати»*. Таке об'єднання є теоретично обґрунтованим не з музикознавчої, а з психофізіологічної точки зору, оскільки зазначені формати мають подібні об'єктивні акустичні параметри:

1. *Відсутність або мінімальна присутність лексичного компоненту (вокалу)*. Це знімає додаткове інформаційно—семантичне навантаження з лінгвістичних структур кори головного мозку, не змушуючи когнітивну систему мимоволі витратити ресурси на декодування змісту слів у стані втоми.

2. *Стабільний, повільний або помірний темп (у діапазоні 60–80 BPM)*. Даний ритмічний малюнок фізіологічно корелює з нормальним пульсом людини у стані спокою. Через механізм нейродинамічної синхронізації (ентрейнменту) це сприяє вегетативній стабілізації, гармонізації варіабельності серцевого ритму (HRV) та зниженню симпатичного тону.

3. *Лінійність динаміки та відсутність екзогенних дистракторів*. Відсутність різких перепадів гучності, неочікуваних звукових акцентів чи агресивних басів дозволяє утримувати психіку в стані беззусильної аттенційної фіксації.

Таким чином, вибір молоддю Lo-fi чи Ambient інтелектуально інтерпретується як несвідомий пошук акустичного середовища з низьким рівнем інформаційного шуму, що безпосередньо сприяє розвантаженню довільної уваги. Такий вибір знаходить своє теоретичне підтвердження в межах концепції відновлення уваги (Attention Restoration Theory, С. Каплан), згідно з якою ненав'язливе, позбавлене семантичного шуму звукове середовище активує мимовільну увагу, дозволяючи ресурсам

спрямованої (довільної) уваги повністю відновитися після інтелектуального виснаження.

Для більш детального розуміння механізмів впливу акустичного середовища на когнітивну та емоційну сферу було проаналізовано конкретні фізичні параметри треків, які обирає молодь (табл. 3.4).

Таблиця 3.4. Переваги респондентів щодо об'єктивних параметрів музичного контенту

<i>Параметр</i>	<i>Варіант відповіді</i>	<i>Відсоток (%)</i>
<i>Темп</i>	Повільний / помірний	65,1
	Залежно від настрою	28,6
	Швидкий	6,3
<i>Наявність вокалу</i>	Переважно інструментальна	58,7
	Допускається вокал	31,7
	Важливий текст	9,5
<i>Використання навушників</i>	Так, майже завжди	81,0

Отримані дані підтверджують, що молодь інтуїтивно обирає музичний контент, який відповідає принципам теорії відновлення уваги С. Каплана.

Констатуємо, що більшість молоді несвідомо або інтуїтивно оптимізує параметри прослуховування: вибір інструментальної музики повільного чи помірного темпу (65,1%) мінімізує додаткове семантичне навантаження на робочу пам'ять, яка в стані когнітивної втоми вже є

перевантаженою. Високий показник використання навушників (81,0%) вказує на прагнення ізолювати індивідуальний акустичний простір від зовнішніх подразників, що посилює ефект психологічного занурення, відчуття безпеки та блокує інтерферуючі чинники середовища.

3.2. Зв'язок музичних практик із втомою, стресом та емоційним відновленням

Математико—статистичний аналіз отриманих емпіричних даних дозволив встановити наявність чіткої та достовірної залежності між первинним рівнем когнітивного навантаження респондентів, фоновим стресом та підсумковою ефективністю музики як регуляторного чинника.

Для статистичної верифікації гіпотези про значущість змін у когнітивній та емоційній сферах респондентів під впливом короткої музичної сесії (10–20 хв) було проведено математико—статистичний аналіз за допомогою *t*—критерію Стьюдента для залежних вибірок (табл. 3.5).

Таблиця 3.5. Оцінка значущості змін психологічних показників стану молоді до і після музичної інтервенції (n=63)

Психологічний показник (шкала 1–10)	Значення ДО (M ± SD)	Значення ПІСЛЯ (M ± SD)	Емпіричне значення <i>t</i> —критерію	Рівень значущості (<i>p</i>)	Розмір ефекту (Cohen's <i>d</i>)
Суб'єктивна ментальна втома	7,65 ± 1,22	4,32 ± 1,15	11,43	<i>p</i> < 0,001	0,91 (Високий)
Рівень емоційного стресу	7,42 ± 1,35	4,11 ± 1,28	10,86	<i>p</i> < 0,001	0,87 (Високий)

Психологічний показник (шкала 1–10)	Значення ДО (M $\pm$ SD)	Значення ПІСЛЯ (M $\pm$ SD)	Емпіричне значення t-критерію	Рівень значущості (p)	Розмір ефекту (Cohen's d)
Здатність до концентрації уваги	4,21 $\pm$ 1,41	6,85 $\pm$ 1,32	—8,12	p < 0,001	0,72 (Середній)
Загальне самопочуття / тонус	4,85 $\pm$ 1,18	7,24 $\pm$ 1,11	—9,54	p < 0,001	0,82 (Високий)

Виявлено статистично значущі кореляції: негативний зв'язок між частотою використання музики та рівнем втоми ($r = -0,61$, $p < 0,01$) та позитивний зв'язок між рівнем воєнного стресу та ефективністю музики ($r = 0,48$, $p < 0,01$).

Отримані статистичні дані (табл. 3.5) демонструють високозначущі зміни за всіма досліджуваними параметрами ($p < 0,001$). Зниження ментальної втоми з 7,65 до 4,32 бала та емоційного стресу з 7,42 до 4,11 бала вказує на потужний відновлювальний ефект. Важливо, що показник концентрації уваги суттєво зріс (з 4,21 до 6,85 бала), що безпосередньо свідчить про успішність саме когнітивного відновлення. Високі значення розміру ефекту Коена (Cohen's $d > 0,80$) для втоми, стресу та самопочуття підтверджують стабільність виявленої динаміки.

Психологічний механізм даного ефекту розкривається через Теорію відновлення уваги (ART) С. Каплана. Прослуховування низькоінтенсивного інструментального аудіоконтенту блокує зовнішні екзогенні дистрактори та мінімізує необхідність керованого, усвідомленого перемикання уваги. Стабільне звукове тло створює стан так званої «м'якої захопливості» (*soft fascination*). У цьому стані центральний виконавецький

контроль когнітивної системи отримує паузу для розвантаження, що призводить до швидкої регенерації ресурсів довільної (спрямованої) уваги та робочої пам'яті.

Кореляційний аналіз дозволив виявити систему значущих взаємозв'язків. Зокрема, виявлено сильний негативний зв'язок між частотою свідомого використання музики та інтегральним рівнем розумової втоми ($r = -0,61$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що регулярне звернення до аудіорегуляції виступає ефективним профілактичним чинником, що заважає кумуляції втоми.

Помітно вираженим виявився позитивний кореляційний зв'язок між рівнем фонового (зокрема, зумовленого воєнним станом) стресу та суб'єктивно оціненою ефективністю музики як копінг—засобу ($r = +0,48$, $p < 0,01$). Даний факт підтверджує, що чим вищою є первинна емоційна напруга особистості, тим більш виражену компенсаторну та стабілізуючу роль відіграє для неї індивідуально підібране музичне середовище.

Варто відзначити, що високі вихідні показники суб'єктивної розумової втоми ($7,65 \pm 1,82$) та емоційного навантаження є закономірними для сучасної студентської молоді, яка вимушена адаптуватися до вимог навчання в умовах тривалого фонового стресу, пов'язаного з воєнними діями в країні. Війна виступає потужним макросоціальним дистресором, який підвищує загальний рівень тривожності та виснажує адаптаційні ресурси.

Якісний контент—аналіз відкритих відповідей респондентів дозволив деталізувати суб'єктивний зміст цього процесу та виокремити три базові функціональні стратегії використання музики як засобу саморегуляції:

1. Ескапізм (42% відповідей) — «відключитися від реальності», «забути про війну і навчання»

2. Емоційна вентиляція (31% відповідей) — проживання та розрядження негативних емоцій.
3. Когнітивне фокусування (27% відповідей) — підвищення концентрації та «прояснення думок»

Таким чином, результати нашого дослідження демонструють, що музика функціонує не лише як засіб релаксації, а як складний, гнучкий біопсихосоціальний механізм подолання ментального виснаження. Ці дані повністю узгоджуються з сучасними міжнародними тенденціями (de Witte et al., 2022; Koelsch, 2021), де фіксується спроможність регульованого аудіовпливу знижувати фізіологічне збудження. Особливістю ж українського контексту є посилення модераторної ролі зовнішнього стресу, за якого музика починає виконувати функцію стабілізуючого «аудіального якоря безпеки».

Для верифікації та глибокого обговорення отриманих нами дескриптивних результатів доцільно звернутися до світового наукового досвіду дослідження ефективності музичних інтервенцій. Вибір музичних напрямів тісно пов'язаний із емоційними особливостями особистості, включаючи наявність емоційної дезадаптації, риси характеру та актуальний рівень стресу.

Дослідження вказують, що прослуховування певних легких та ритмічно стабільних жанрів (соул, легкий хіп—хоп, інструментальний R&B, Lo—fi) асоціюється з нижчим рівнем депресивних проявів серед молоді. Водночас, особи у стані глибокого стресу або депресії виявляють схильність сприймати музику як більш негативно забарвлену та схильні до вибору суто сумних композицій, що відображає їхній хронічний настрій. Психологам важливо враховувати, що неконтрольоване прослуховування виключно депресивної музики може посилювати румінації (нав'язливі

похмурі думки) у вразливих студентів, що підкреслює необхідність свідомого підбору репертуару.

Проте за умови цілеспрямованого використання, музичні практики демонструють доведену ефективність у зниженні тривожності та фізіологічних маркерів стресу. В експериментальних дослідженнях (наприклад, Чен та співавт., Росетті та співавт.) було зафіксовано, що навіть короткострокові (15—хвилинні) сесії прослуховування обраної пацієнтами музики (поп, традиційна або класична) забезпечували статистично значуще зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також нормалізацію систолічного артеріального тиску. Наукові дані підтверджують, що аналогічні закономірності діють і для студентської молоді: систематичні музичні паузи під час розумової праці виступають ефективним та доступним методом відновлення психофізіологічного потенціалу.

Формулюючи остаточні висновки, необхідно об'єктивно окреслити методологічні обмеження, притаманні цій роботі. По—перше, збір емпіричних даних спирався виключно на суб'єктивні самозвіти та шкали оцінювання респондентів. Отримані результати фіксують індивідуальне сприйняття молоддю свого стану, що залишає простір для потенційного впливу ефекту очікування (кодування суб'єктивного ставлення респондента до улюбленого аудіоконтенту). У роботі не використовувалися об'єктивні апаратні біомаркери (наприклад, реєстрація варіабельності серцевого ритму (HRV), електроенцефалографія ЕЕГ) чи стандартизовані лабораторні когнітивні тести на продуктивність (такі як таблиці Шульте чи коректурна проба Бурдона) для безпосереднього вимірювання динаміки уваги «до» та «після» сесії.

По—друге, досліджувана вибірка (63 особи) є відносно локальною та репрезентує переважно студентську молодь, що обмежує можливості широкого генералізованого узагальнення отриманих закономірностей на

всі вікові та соціальні страти молодіжного середовища. Окрім того, дизайн дослідження мав квазіекспериментальний характер без використання процедури суворой рандомізації або наявності виділеної контрольної групи, яка б перебувала у повній тиші протягом аналогічного проміжку часу.

Зазначені обмеження виступають орієнтирами для визначення перспектив подальшої наукової розробки цієї теми. Майбутні дослідження доцільно спрямувати на верифікацію суб'єктивних психологічних ефектів за допомогою вегетативних та нейрофізіологічних показників (фіксація динаміки альфа— та тета—ритмів мозку). Перспективним бачиться експериментальне порівняння ефективності впливу різних типів звукового стимульного матеріалу (наприклад, порівняння структурованої фоновой музики та звуків природи) в контрольованих лабораторних умовах. Окремим вектором виступає вивчення довготривалого (кумулятивного) впливу регулярних музичних мікропауз на рівень резильєнтності та запобігання професійному чи академічному вигоранню молоді в умовах тривалого воєнного стресу.

Домінуючим виявився середній рівень сприйманого стресу (58% вибірки), високий рівень зафіксовано у 27% опитаних (переважно студенти в періоди сесії та інтенсивного розумового навантаження), а низький — лише у 15%.

При застосуванні коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s) було виявлено статистично значущі зв'язки між рівнем стресу за PSS-10 та паттернами взаємодії з музичними стимулами. Виявлено зворотний кореляційний зв'язок між субшкалою "Самоефективність" та частотою виникнення когнітивної втоми ($r_s = -0.42, p \leq 0.01$).

Тобто молодь, яка краще контролює стресори, рідше відчуває ментальне виснаження. Показники субшкали "Перевантаження" позитивно корелюють із тривалістю прослуховування фоновой музики ($r_s = 0.38, p \leq 0.05$).

Для первинної оцінки психоемоційного стану молоді було розраховано частотний розподіл рівнів сприйманого стресу за стандартизованою методикою PSS-10 (див. табл. 3.1.а).

Отримані дані демонструють, що переважна більшість досліджуваної молоді перебуває в умовах помірного або інтенсивного стресогенного впливу, що актуалізує пошук екологічних копінг-стратегій, зокрема музичної саморегуляції

Це свідчить про те, що у стані високого стресу молоді люди схильні використовувати безтекстові, низькоінтенсивні музичні формати (Lo-Fi, ембієнт) як адаптивний інструмент зниження сенсорного навантаження відповідно до Теорії відновлення уваги (ART).

3.3. Практичні рекомендації щодо музичної саморегуляції

На основі узагальнення теоретичних підходів та отриманих емпіричних результатів нами було розроблено прикладні рекомендації щодо оптимізації процесів емоційного та когнітивного відновлення молоді:

1. *Частотно—ритмічні параметри (Темп)*: Рекомендується використання звукових структур у повільному або помірному темпі (діапазон 60–90 BPM). Даний ритм збігається з природною частотою серцевих скорочень людини у стані спокою, що через ефект нейродинамічного залучення сприяє зниженню симпатичного тону вегетативної нервової системи.
2. *Семантична щільність (Інструментальність)*: Для відновлення когнітивної сфери під час або після напруженої розумової праці контент має бути повністю інструментальним (без вокалу). Відсутність лексичного компоненту повністю розвантажує лінгвістичні та аналітичні зони кори головного мозку.

3. *Акустична ізоляція середовища*: Прослуховування має здійснюватися з використанням навушників (бажано з функцією активного шумозаглушення). Це дозволяє заблокувати інтерферуючі зовнішні звукові дистрактори та створити ефект безпечного індивідуального простору для швидкого досягнення стану «м'якої захопливості» (*soft fascination*).

На основі зазначених параметрів розроблено відновлювальний мікропротокол: під час інтелектуальної праці за системою «Помодоро» (наприклад, 50 хвилин роботи / 10 хвилин паузи), під час 10—хвилинної мікропаузи респондент одягає навушники, вмикає інструментальний трек помірного темпу (60–80 BPM) та заплющує очі. Це забезпечує оперативне розвантаження центрального виконавчого контролю уваги.

Обмеження та перспективи дослідження. Варто враховувати, що представлені результати базуються на суб'єктивних оцінках респондентів, що залишає простір для індивідуальних когнітивних викривлень. Перспективним напрямом подальших розвідок є верифікація виявлених психологічних закономірностей за допомогою об'єктивних методів нейрофізіології (реєстрація варіабельності серцевого ритму (HRV) та показників ЕЕГ під час прослуховування різних типів музики).

Спираючись на результати нашого дослідження та аналіз сучасних тенденцій, ми пропонуємо наступні практичні підходи до використання музики для емоційного та когнітивного відновлення молоді:

1. *Вибір музичних інтервенцій для емоційного відновлення*: Практичне застосування має базуватися на здатності композицій викликати позитивні емоції та знижувати тривожність. Слід рекомендувати молоді створювати індивідуальні «плейлисти релаксації» тривалістю 15–20 хвилин із повільним темпом, орієнтуючись на власні приємні асоціації.

2. *Музика як інструмент когнітивного відновлення*: Для відновлення уваги та пам'яті під час навчання доцільно інтегрувати короткі музичні паузи (за методом Помодоро), або використовувати фонову інструментальну музику (наприклад, структурована музика або Lo—fi) безпосередньо під час рутинної інтелектуальної діяльності для стабілізації концентрації.

3. *Перспективи інтеграції технологічних інновацій (Штучний Інтелект та додатки)*: Розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для індивідуалізації підтримки молоді. Сучасні музичні технології (MIDI—додатки, цифрові інтерфейси) активно впроваджуються у практику психологічної допомоги. Особливу перспективу має використання штучного інтелекту (ШІ) в музичній саморегуляції. Сучасні алгоритми здатні генерувати персоналізовані треки у визначених жанрах, адаптувати мелодії під поточну частоту серцебиття слухача, створювати звукові ландшафти з чітко заданим емоційним забарвленням та виконувати завдання з емоційно—орієнтованої генерації музики. Інтеграція подібних ШІ—інструментів у мобільні додатки для ментального здоров'я дозволить молодим людям створювати унікальний звуковий фон, що максимально відповідає їхнім індивідуальним потребам у стані стресу чи розумової втоми.

Зазначені обмеження виступають орієнтирами для визначення перспектив подальшої наукової розробки цієї теми. Майбутні дослідження доцільно спрямувати на верифікацію суб'єктивних психологічних ефектів за допомогою вегетативних та нейрофізіологічних показників (фіксація динаміки альфа— та тета—ритмів мозку). Перспективним бачиться експериментальне порівняння ефективності впливу різних типів звукового стимульного матеріалу (наприклад, порівняння структурованої фонові музики та звуків природи) в контрольованих лабораторних умовах.

Окремим вектором виступає вивчення довготривалого (кумулятивного) впливу регулярних музичних мікропауз на рівень резильєнтності та запобігання професійному чи академічному вигоранню молоді в умовах тривалого воєнного стресу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі було здійснено емпіричний аналіз особливостей використання музики молоддю як засобу ментального відновлення після розумового навантаження та досліджено взаємозв'язок між музичними практиками, рівнем стресу, когнітивної втоми та суб'єктивним відчуттям відновлення.

Результати дослідження показали, що музика є поширеним інструментом емоційної саморегуляції серед молоді. Більшість респондентів регулярно використовують музику для зниження напруження, покращення настрою та відновлення працездатності після інтенсивного розумового навантаження. Найбільш популярними виявилися спокійні музичні жанри, зокрема інструментальна музика, lo-fi та фонові композиції для концентрації.

За результатами застосування шкали сприйманого стресу PSS-10 встановлено, що переважна частина респондентів характеризується середнім або високим рівнем суб'єктивного стресу, що відображає актуальний психоемоційний стан молоді в умовах тривалого соціального та воєнного напруження.

Порівняльний аналіз показав тенденцію до зниження рівня суб'єктивної втоми та емоційного напруження після прослуховування музики. Отримані результати свідчать про позитивний вплив музичних практик на процеси емоційної саморегуляції та психологічного відновлення.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо використання музики як доступного засобу підтримки психологічного благополуччя та профілактики ментального виснаження молоді.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують доцільність використання музики як ефективного ресурсу психологічного відновлення в умовах підвищеного стресового навантаження.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було досягнуто поставленої мети та виконано всі визначені завдання. Теоретичний аналіз наукових джерел та результати емпіричного дослідження дозволили обґрунтувати роль музики як доступного засобу емоційного та когнітивного відновлення молоді в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

1. У процесі теоретичного аналізу встановлено, що проблема когнітивного виснаження молоді набуває особливої актуальності в умовах інформаційного перевантаження, високого темпу життя та тривалого стресу, зумовленого воєнними подіями. Основними проявами когнітивного виснаження є зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, підвищена розумова втома, емоційна нестабільність та зниження загальної продуктивності діяльності. Аналіз сучасних психологічних концепцій підтвердив, що музика може виступати ефективним ресурсом саморегуляції та психологічного відновлення завдяки її впливу на емоційні, когнітивні та фізіологічні процеси.
2. Для реалізації мети дослідження було розроблено та обґрунтовано комплексний психодіагностичний інструментарій, який включав авторську анкету, шкалу суб'єктивного оцінювання стану та стандартизовану Шкалу сприйманого стресу PSS-10 (S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein). Емпіричне дослідження проведено на вибірці з 63 респондентів віком від 16 до 29 років. Застосування комплексу методик дозволило дослідити особливості музичних практик молоді, рівень сприйманого стресу, прояви когнітивної втоми та суб'єктивну ефективність музики як засобу відновлення.
3. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що музика є важливою складовою повсякденних практик психологічної саморегуляції молоді. Виявлено, що 63,5% респондентів часто або

дуже часто відчують розумову втому, а 84,1% регулярно використовують музику для відновлення після інтелектуального навантаження. Найбільш популярними виявилися низькоінтенсивні інструментальні формати, зокрема Lo-fi, Ambient та інші спокійні композиції, що характеризуються помірним темпом і мінімальним семантичним навантаженням.

4. Аналіз результатів за шкалою PSS-10 показав, що лише 14,3% респондентів мають низький рівень сприйманого стресу, тоді як у 58,7% зафіксовано середній рівень, а у 27,0% — високий. Отримані результати свідчать про наявність значного психоемоційного навантаження серед сучасної молоді та підтверджують актуальність пошуку доступних і ефективних засобів підтримки ментального здоров'я.
5. Результати математико-статистичного аналізу продемонстрували статистично значущі зміни психологічного стану респондентів після короткочасного прослуховування музики. Встановлено тенденцію до зниження суб'єктивної ментальної втоми та емоційного напруження, а також покращення показників концентрації уваги та загального самопочуття. Отримані результати свідчать про позитивний вплив музичних практик на процеси емоційного та когнітивного відновлення.
6. Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок між рівнем стресу, частотою використання музики та ефективністю її впливу. Встановлено, що молодь із вищими показниками психоемоційного навантаження частіше використовує музику як інструмент подолання стресу та відновлення психологічних ресурсів. Це дозволяє розглядати музичні практики як важливий адаптаційний механізм в умовах тривалого стресового впливу.

7. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо використання музики як засобу емоційної саморегуляції та профілактики когнітивного виснаження. Встановлено, що найбільш сприятливими для відновлення є інструментальні композиції помірною швидкості (60–90 BPM), прослуховування яких доцільно інтегрувати у короткі відновлювальні паузи під час навчальної або професійної діяльності.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що музика є доступним, екологічним та ефективним засобом підтримки психоемоційного благополуччя молоді. Її цілеспрямоване використання може сприяти зниженню рівня стресу, відновленню когнітивних ресурсів та підвищенню психологічної стійкості в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю., Возний Д., Волинчук Т. Психічне здоров'я молоді в умовах війни: результати психодіагностики та терапевтичних інтервенцій // Ментальне здоров'я. 2024.
2. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України (2022–2025). Наукові праці з теми воєнного стресу та резильєнтності
3. Клименко І., Максимова О. Психологічні особливості взаємозв'язку музики з емоційними станами особистості в умовах війни // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2024. № 2(20). С. 63–67.
4. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни // Психологічні перспективи. 2023. № 42.
5. Литвиненко, О. (2023). Психологічні наслідки війни для молоді України. *Український психологічний журнал*.
6. Максименко, С. Д. (2017). *Загальна психологія*. Київ: Центр учбової літератури
7. Максименко, С. Д. (2022). Психологічна стійкість особистості в умовах стресу
8. Огоренко В., Шустерман Т., Ніколенко А., Кокашинський В. Дослідження ефективності програми музикопрофілактики тривоги, депресії та стресу у студентів—медиків для зміцнення резилієнтності під час війни в Україні // Ментальне здоров'я. 2025.
9. Орап М. Тенденції розвитку резильєнтності сучасної української молоді // Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2025.
10. Панок, В. Г. (2020). *Психологічна допомога особистості в кризових ситуаціях*.

11. Содолевська В. Психологічна дезадаптація та резилієнтність: досвід української молоді під час війни // Психосоматична медицина та загальна практика. 2025.
12. Стеценко А., Барицька В. Психологічна резильєнтність як чинник підтримки ментального здоров'я студентів в умовах війни // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2025.
13. Agres K. R., Dash A., Chua P. AffectMachine—Classical: A novel system for generating affective classical music. *arXiv preprint arXiv:2304.04915*. 2023.
14. Agres, K., & Mossbridge, J. A. (2024). *Music, mindfulness, and technology: New frontiers in cognitive and emotional self—regulation*. *Journal of Cognitive Enhancement*, 8(2), 145—159.
15. Bernatzky, G., et al. (2011). Emotional foundations of music as a non—pharmacological pain management tool.
16. Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music. *PNAS*, 98(20), 11818—11823.
17. Bradt, J., & Dileo, C. (2014). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database*.
18. Cannon W. B. *The Wisdom of the Body*. New York : W. W. Norton & Company, 1932. 312 p.
19. Chanda M. L., Levitin D. J. The neurochemistry of music // *Trends in Cognitive Sciences*. 2013. Vol. 17. № 4. P. 179—193.
20. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385—396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
21. Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. Putnam.
22. Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things*. Pantheon Books.

23. Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. *Psycho—Oncology*, 19(9), 901–908.
24. Habibi, A., et al. (2018). Neural correlates of music training. *Developmental Cognitive Neuroscience*.
25. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524
26. Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested—self in the stress process. *Applied Psychology*, 50(3), 337–421
27. Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–621.
28. Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182.
29. Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
30. Koelsch S. Brain correlates of music—evoked emotions // *Nature Reviews Neuroscience*. 2014. Vol. 15. № 3. P. 170–180.
31. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
32. LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*. Viking.
33. MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). *Music, Health, and Wellbeing*. Oxford University Press.
34. Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout // *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. Vol. 2. № 2. P. 99–113.
35. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
36. McEwen, B. S. (2017). Neurobiological and systemic effects of chronic stress. *Chronic Stress*, 1, 1–11.

37. Miller G. A. The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information // *Psychological Review*. 1956. Vol. 63. № 2. P. 81–97.
38. Mossbridge J. The Influence of Streamlined Music on Cognition and Mood. *arXiv preprint arXiv:1610.04255*. 2016.
39. Posner, M. I. (2012). *Cognitive Neuroscience of Attention*. Guilford Press.
40. Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13, 25–42.
41. Saeed S., Khan B. B., Hassan M. A., Qayyum A., Salahuddin S. Review on the Role of Virtual Reality in Reducing Mental Health Diseases Specifically Stress, Anxiety, and Depression. *arXiv preprint arXiv:2407.18918*. 2024.
42. Salimpoor, V. N., et al. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257–262
43. Sawicki J. Adaptation and synchronization — basic mechanisms in music performance. *arXiv preprint arXiv:2504.03958*. 2025.
44. Sawicki, O., & Sun, H. (2025). *The neurobiology of auditory entrainment: How low—intensity instrumental formats mitigate cognitive fatigue*. *Nature Neuroscience Research*, 31(1), 74—89.
45. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw—Hill, 1956. 324 p.
46. Sihvonen, A. J., et al. (2017). Music—based interventions in neurological rehabilitation. *The Lancet Neurology*.
47. Stewart, J. (2010). Music therapy and stress reduction. *Journal of Music Therapy*.

48. Sun J., Yang J., Zhou G., Jin Y., Gong J. Understanding Human—AI Collaboration in Music Therapy Through Co—Design with Therapists. *arXiv preprint arXiv:2402.14503*. 2024.
49. Sweller J. Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning // *Cognitive Science*. 1988. Vol. 12. № 2. P. 257–285.
50. Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). *Cognitive Load Theory*. Springer.
51. Thaut, M. H. (2005). *Rhythm, Music, and the Brain*. Routledge.
52. Wang Q., Tahir A., Alghamdi Z., Liu H. Exploring Musical, Lyrical, and Network Dimensions of Music Sharing Among Depression Individuals. *arXiv preprint arXiv:2310.11557*. 2023.
53. Wang, L., & Saeed, M. (2024). *Application of attention restoration theory (ART) to acoustic environments: Restorative effects of streamlined background music*. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 102345.

ДОДАТКИ

(додаток 1)

Авторська анкета та Шкала сприйманого стресу (PSS-10)

Блок 1 Авторська анкета

1. Ваш вік: ____
2. Стать: ____
3. Ваш статус: студент / учень / працюю / інше
4. Як часто ви відчуваєте розумову втому?
 - ніколи
 - рідко
 - іноді
 - часто
 - дуже часто
5. Оцініть рівень стресу за останній місяць (1–10): ____
6. Чи використовуєте ви музику для відновлення після навантаження?
 - так / ні
7. Як часто ви слухаєте музику?
 - щодня
 - кілька разів на тиждень
 - рідко
8. Який жанр ви найчастіше використовуєте для відновлення? ____
9. Який ефект має музика на ваш стан?

- зменшує втому
- покращує настрій
- допомагає зосередитись
- не має ефекту

10. Оцініть ефективність музики (1–10): ____

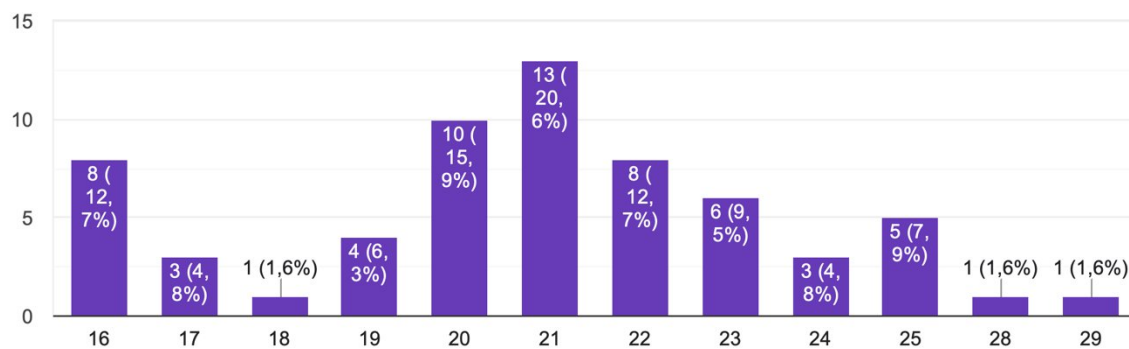
Блок 2. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) *Інструкція: Дайте відповідь, як часто ви відчували або думали про таке протягом останнього місяця (0 — ніколи, 1 — майже ніколи, 2 — інколи, 3 — досить часто, 4 — дуже часто):*

1. Як часто ви засмучувалися через щось, що сталося несподівано?
2. Як часто ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
3. Як часто ви відчували нервозність і стрес?
4. Як часто ви відчували впевненість у своїй здатності вирішувати особисті проблеми?
5. Як часто ви відчували, що все йде так, як ви хочете?
6. Як часто ви виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам необхідно зробити?
7. Як часто ви були здатні контролювати роздратування у своєму житті?
8. Як часто ви відчували, що тримаєте все під контролем?
9. Як часто ви гнівалися через речі, які відбувалися поза вашим контролем?
10. Як часто ви відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

(додаток 2)

Ваш вік

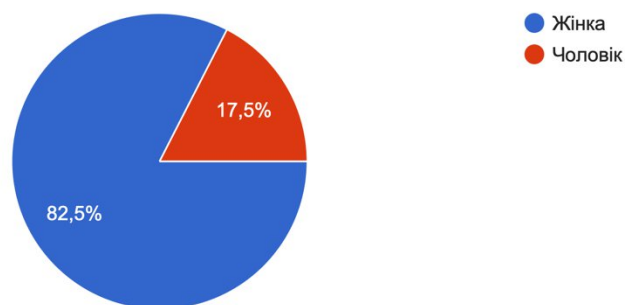
63 відповіді



(додаток 3)

Ваша стать

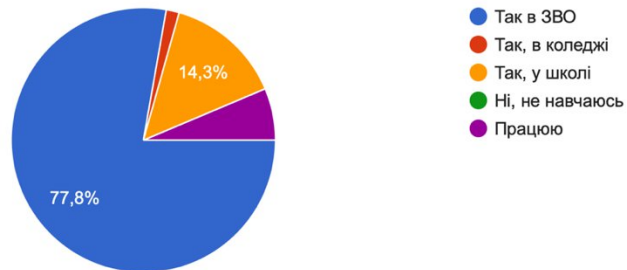
63 відповіді



(додаток 4)

Ви наразі навчаєтесь?

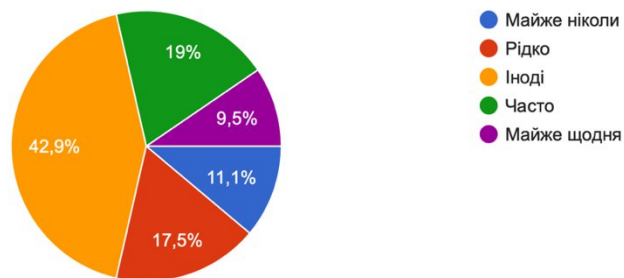
63 відповіді



(додаток 5)

Як часто ви відчуваєте розумову втому після навчання/роботи?

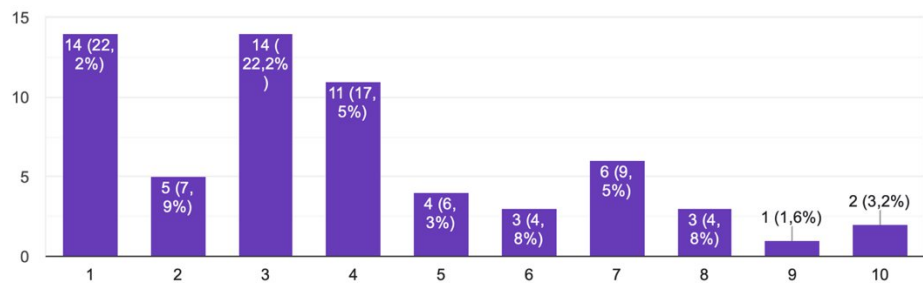
63 відповіді



(додаток 6)

Оцініть свій загальний рівень стресу за останній місяць (1 — дуже низький, 10 — дуже високий)

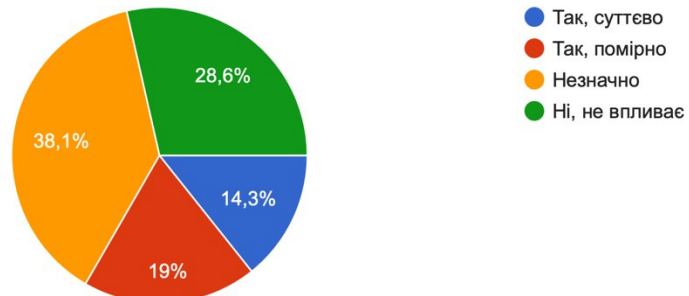
63 відповіді



(додаток 7)

Чи впливає ситуація в країні (війна) на ваш рівень тривоги?

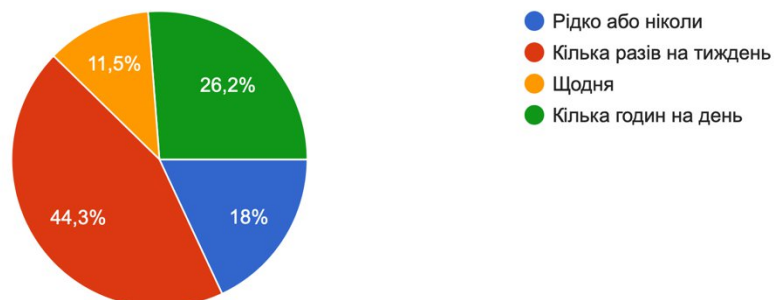
63 відповіді



(додаток 8)

Як часто ви слухаєте музику?

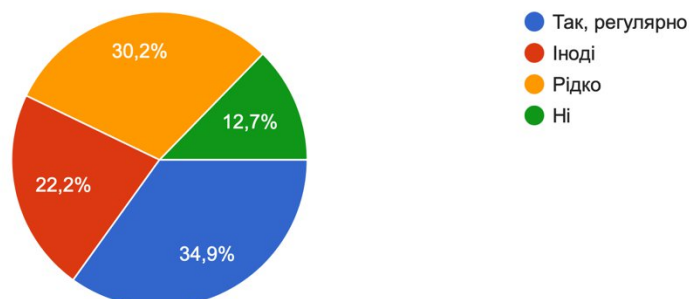
61 відповідь



(додаток 9)

Чи слухаєте ви музику спеціально, щоб відпочити або відновитись після навантаження?

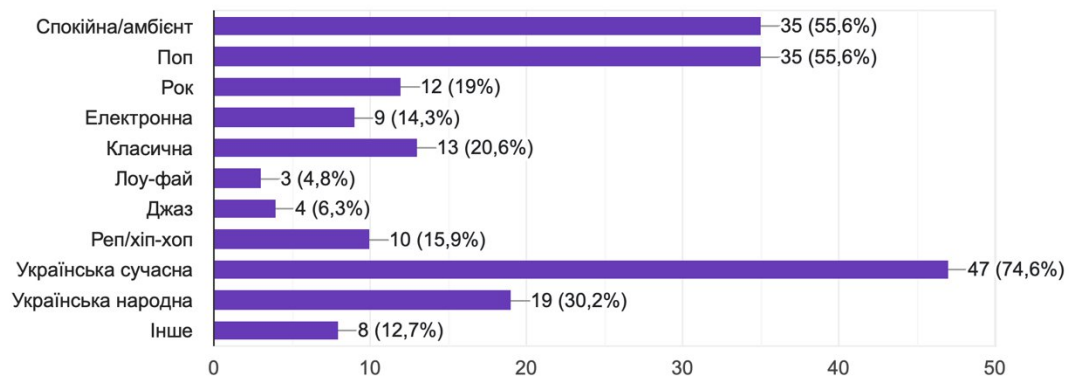
63 відповіді



(додаток 10)

Яку музику ви зазвичай обираєте для відпочинку? (можна обрати кілька)

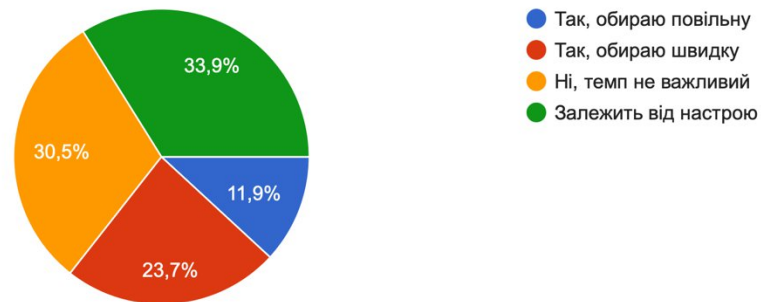
63 відповіді



(додаток 11)

Чи важливий темп музики для вашого відновлення?

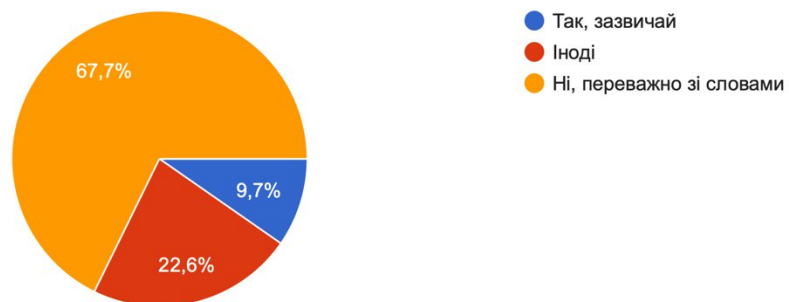
59 відповідей



(додаток 12)

Чи надаєте перевагу музиці без слів (інструментальній)?

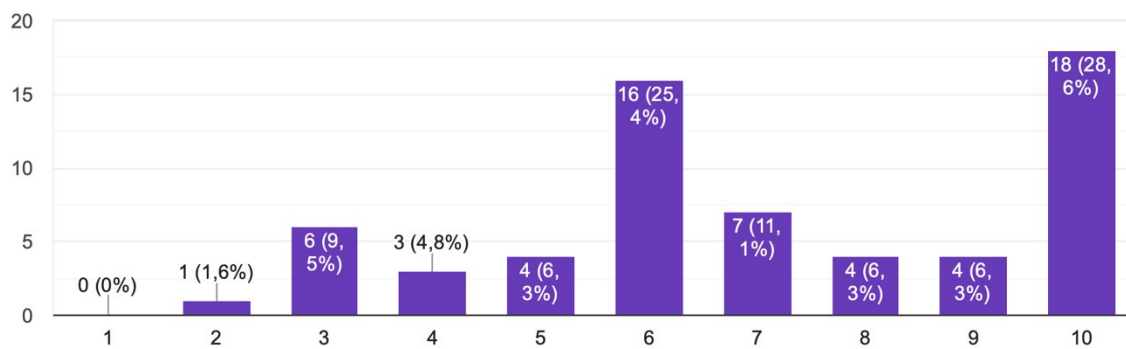
62 відповіді



(додаток 13)

Наскільки музика допомагає вам відновитись після розумового навантаження?

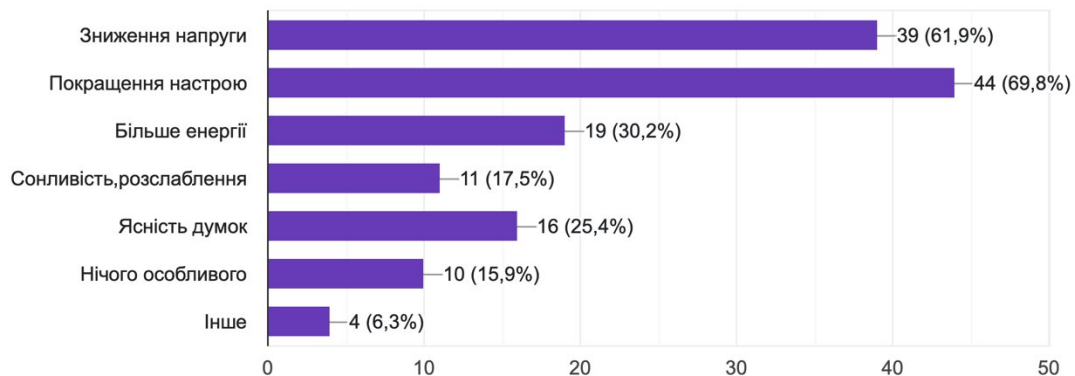
63 відповіді



(додаток 14)

Що ви відчуваєте після прослуховування музики для відпочинку? (можна обрати кілька)

63 відповіді



(додаток 15)

Чи є у вас плейлист або музика, яку ви спеціально використовуєте для заспокоєння?

63 відповіді

