

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., Асеева Ю.О.

(підпис)

« ____ » _____ 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____
053 Психологія
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____
«Практична психологія»
(назва освітньої програми)

**На тему: «ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ У МОЛОДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ЗІ
СТРЕСОМ І ТРИВОЖНІСТЮ ЧЕРЕЗ МУЗИКАЛЬНІ ЗАСОБИ»**

Виконавець:

здобувач 6 курсу 12-1 групи
факультету ЦЗФН

Мач Радміла Михайлівна
/підпис/

Науковий керівник

д. екон. наук,
професор кафедри МППП

Захарченко Наталя Вячеславівна
/підпис/

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ СТРЕСОМ І ТРИВОЖНІСТЮ.....	8
1.1. Особливості емоційної саморегуляції в юнацькому віці.....	8
1.2. Використання музики як засобу емоційної саморегуляції.....	21
1.3. Психологічні аспекти стресу та тривожності в юнацькому віці.....	34
Висновки до першого розділу.....	43
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ІЗ СТРЕСОМ І ТРИВОЖНІСТЮ У МОЛОДІ.....	45
2.1. Організація, характеристика вибірки та методичне забезпечення емпіричного дослідження емоційної саморегуляції молоді.....	45
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційної саморегуляції молоді.....	58
2.2.1. Результати за методикою «Шкала регуляції настрою за допомогою коротких музичних фрагментів».....	60
2.2.2. Результати за методикою «Шкала сприйманого стресу».....	63
2.2.3. Результати за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності».....	66
2.2.4. Результати за методикою «Опитувальник когнітивної емоційної регуляції».....	69
2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками емоційної саморегуляції, використанням музики, стресом і тривожністю у молоді.....	73
Висновки до другого розділу.....	79

РОЗДІЛ ІІІ. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ МУЗИКАЛЬНІ ЗАСОБИ.....	82
3.1. Концептуальні підходи до розвитку емоційної саморегуляції особистості.....	82
3.2. Музика як психоемоційний засіб розвитку саморегуляції особистості.....	87
3.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції молоді через музикальні засоби.....	90
Висновки до третього розділу.....	98
ВИСНОВКИ.....	101
Список використаних джерел.....	104

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі юнацький вік є періодом інтенсивних особистісних, соціальних та професійних змін, що супроводжується підвищеними вимогами до здатності молоді ефективно регулювати власний емоційний стан. Під впливом навчального навантаження, соціальних очікувань, невизначеності майбутнього та глобальних викликів зростає рівень стресу й тривожності у дівчат та юнаків. Недостатня сформованість адаптивних стратегій емоційної саморегуляції у цьому віковому періоді може призводити до емоційного виснаження, зниження психологічного благополуччя та погіршення соціальної адаптації.

Одним із природних і доступних засобів впливу на емоційний стан є музика, яка, згідно з численними психологічними й нейрофізіологічними дослідженнями, здатна викликати широкий спектр емоцій, регулювати психофізіологічне збудження та впливати на когнітивну обробку інформації (Juslin & Sloboda, 2010; Koelsch, 2014). Музичне прослуховування, особливо у юнацькому віці, часто виступає не лише як форма дозвілля, але й як інструмент підтримки настрою, зниження напруження та відновлення енергетичних ресурсів. Праці таких дослідників, як Saarikallio & Erkkilä (2007), Thoma et al. (2013), свідчать про значний потенціал музики у регуляції емоцій та зменшенні рівня стресу.

В українському науковому середовищі проблематика впливу музики на емоційний стан молоді також знаходить відображення у працях О. Копилової, І. Пасічник, Л. Масол, які досліджують роль музичного мистецтва у розвитку особистості та формуванні емоційної сфери. Проте механізми та ефективність використання музики для емоційної регуляції, а також їх зв'язок із рівнем стресу й тривожності залишаються недостатньо вивченими саме в контексті української молоді.

Водночас, культурні й індивідуально-психологічні особливості музичного сприйняття, відмінності у музичних вподобаннях між дівчатами та юнаками, а також

потенційний вплив цього чинника на психологічний стан роблять проблему актуальною для дослідження. Виявлення закономірностей між інтенсивністю та стратегіями музичного прослуховування, з одного боку, і показниками стресу та тривожності – з іншого, може стати підґрунтям для розробки ефективних програм психологічної підтримки та корекційної роботи з молоддю.

Таким чином, дослідження особливостей використання музики як стратегії емоційної саморегуляції у взаємозв'язку зі стресом і тривожністю має не лише теоретичну значущість, пов'язану з розширенням знань про механізми психологічної регуляції в юнацькому віці, але й прикладну цінність для психологічної практики, профілактики емоційного виснаження та зміцнення психологічного здоров'я молоді.

Метою роботи є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження емоційної саморегуляції у молоді та її зв'язок зі стресом і тривожністю через музикальні засоби.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до музично-індукованої емоційної регуляції, стресу й тривожності у молоді.
2. Операціоналізувати змінні та підібрати валідні психодіагностичні інструменти для дослідження.
3. Провести емпіричне дослідження, виконати кореляційний аналіз та інтерпретувати отримані результати.
4. Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та корекційної роботи, спрямованої на оптимізацію емоційної саморегуляції засобами музики.

Об'єкт дослідження – емоційна саморегуляція молоді.

Предмет дослідження – зв'язок інтенсивності та способів використання музики для регуляції емоцій зі стресом і тривожністю у молоді.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: Теорії емоційної регуляції - підхід Дж. Гросса (Gross, 1998; 2015) щодо процесуальної моделі

регуляції емоцій, яка розглядає етапи від ситуатійного відбору до модифікації реакцій. Враховано модель багатовимірної емоційної регуляції Н. Гарднера та Т. Сарікалліо (Saarikallio & Erkkilä, 2007), де музика виступає як інструмент когнітивної переоцінки, зниження напруження та підтримки позитивного афекту; Психологічні концепції впливу музики - в основу дослідження покладено модель BRECVEMA П. Юсліна та Д. Слободі (Juslin & Västfjäll, 2008; Juslin & Sloboda, 2010), що пояснює механізми виклику емоцій музикою (через ритм, мелодію, асоціації, емоційне зараження тощо). Також враховано нейропсихологічні підходи С. Кельша (Koelsch, 2014) щодо участі музики в регуляції активності лімбічної системи та зниженні рівня кортизолу; Теорії стресу та тривожності - використано транзакційну модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана (Lazarus & Folkman, 1984), що підкреслює роль когнітивної оцінки та копінг-стратегій. Для розуміння природи тривожності спираємось на концепцію Ч. Спілбергера (Spielberger, 1983) про розмежування ситуативної (state) та особистісної (trait) тривожності, а також сучасні емпіричні моделі взаємозв'язку тривожності та емоційної регуляції (Aldao et al., 2010); Вікові та гендерні аспекти - ураховано дані вікової психології (Erikson, 1968; Havighurst, 1972) про юнацький вік як етап інтенсивного формування ідентичності, а також дослідження гендерних відмінностей у музичних вподобаннях і способах емоційної регуляції (North & Hargreaves, 2008).

Методи дослідження: Теоретичний: науково-психологічний аналіз література вітчизняних та зарубіжних дослідників з процитованої теми та узагальнення отриманої інформації: спостереження, інтерв'ю, тест; математичні та статистичні методи. SPSS 13.0 Програма Windows для кореляційного аналізу; Психодіагностичний комплекс склав:

1. Шкала регуляції настрою за допомогою коротких музичних фрагментів (B-MMR).
2. Шкала сприйманого стресу (PSS-10, Cohen).

3. Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI, Spielberger, адаптація Ханіна).

4. Опитувальник когнітивної емоційної регуляції (CERQ, Garnefski & Kraaij).

Вибірку дослідження склали студенти Одеського національного економічного університету. Всього було охоплено 84 студента у віці від 18 до 22 років.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, списку використаних джерел. Зміст роботи викладено на 113 сторінок. Робота містить 6 таблиць. Список використаних джерел включає 98 найменувань.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК ІЗ СТРЕСОМ І ТРИВОЖНІСТЮ

1.1. Особливості емоційної саморегуляції в юнацькому віці

Емоційна саморегуляція є одним із ключових механізмів психологічної адаптації особистості, що забезпечує контроль, модифікацію та оптимізацію емоційних станів залежно від вимог ситуації та індивідуальних цілей. У широкому розумінні, емоційна саморегуляція – це процес, за допомогою якого людина усвідомлено або неусвідомлено впливає на те, які емоції вона переживає, коли їх переживає та яким чином їх виражає [74].

Згідно з процесуальною моделлю Дж. Гросса, регуляція емоцій включає дві основні групи стратегій: стратегії, орієнтовані на ситуацію та стратегії, орієнтовані на реакцію [75]. Адаптивність обраної стратегії залежить від контексту, індивідуальних особливостей та рівня розвитку емоційної компетентності.

Юнацький вік (приблизно 17–23 роки) є сенситивним періодом для формування здатності до ефективної емоційної саморегуляції [70]. На цьому етапі відбувається інтеграція емоційного та когнітивного досвіду, розвиток рефлексії, становлення особистісної ідентичності, розширення соціальної взаємодії та відповідальності. Водночас цей період характеризується високою емоційною інтенсивністю та вразливістю до стресових чинників [95].

Психологічні дослідження свідчать, що в юнацькому віці відбувається перехід від зовнішньої регуляції емоцій до внутрішньої, автономної регуляції, заснованої на особистісних цілях і цінностях [50]. Формування емоційної саморегуляції тісно пов'язане з розвитком виконавчих функцій, здатністю до планування та контролю поведінки, що підтримується дозріванням префронтальної кори головного мозку [66, 67].

Серед адаптивних стратегій емоційної саморегуляції у юнаків та дівчат дослідники виділяють когнітивну переоцінку, позитивне переосмислення, фокусування на вирішенні проблеми, використання соціальної підтримки, залучення до творчих або релаксаційних видів діяльності [74]. Деадаптивні стратегії включають придушення емоцій, уникання, самозвинувачення, катастрофізацію, що асоціюються з підвищеним рівнем стресу та тривожності [73].

Важливо враховувати, що в юнацькому віці спостерігаються гендерні відмінності у виборі стратегій емоційної регуляції: дівчата частіше застосовують вербальну експресію емоцій, пошук соціальної підтримки та емоційне розкриття, тоді як юнаки частіше використовують уникання та когнітивне відволікання [88]. Ці особливості можуть бути зумовлені як соціалізаційними чинниками, так і культурними нормами щодо вираження емоцій.

Окремі дослідження демонструють, що ефективна емоційна саморегуляція у юнацькому віці виконує протективну функцію щодо розвитку емоційних розладів, сприяє академічній успішності, гармонійним міжособистісним стосункам та загальному психологічному благополуччю [68]. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого розвитку адаптивних регулятивних стратегій, зокрема за допомогою культурно значущих і доступних засобів, таких як музика.

Емоційна саморегуляція в юнацькому віці є складним багатокомпонентним процесом, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми, а її ефективність визначається як індивідуальними психологічними особливостями, так і соціокультурним контекстом. Розуміння цих механізмів є необхідним підґрунтям для дослідження музики як одного з інструментів оптимізації емоційного стану молоді.

В українській психології проблема емоційної саморегуляції досліджується у межах різних наукових напрямів – вікової, педагогічної, соціальної та клінічної психології. Значний внесок у вивчення механізмів і стратегій емоційної регуляції зробили Л. С. Виготський, який підкреслював роль опосередкованих засобів і

соціального контексту у розвитку емоційних процесів, та О. М. Леонтьєв, який розглядав емоції як мотиваційно значущі регулятори діяльності.

Серед сучасних українських дослідників, які вивчали емоційну регуляцію в молодіжному середовищі, варто відзначити: Т. М. Титаренко, яка досліджувала механізми самодетермінації та життєстійкості особистості, підкреслюючи роль рефлексії та усвідомленої зміни емоційного стану в процесі адаптації; Л. В. Долинська, котра розглядала розвиток емоційного інтелекту як ключового чинника ефективної емоційної регуляції; О. М. Мороз, яка у своїх працях акцентувала увагу на зв'язку емоційної регуляції з академічною успішністю та стресостійкістю студентської молоді; І. М. Пасічник, що вивчала вплив соціокультурних факторів на формування стратегій емоційної регуляції у підлітків та юнаків.

Дослідження українських науковців підтверджують, що у юнацькому віці відбувається активне становлення індивідуального стилю емоційної регуляції, який залежить від поєднання особистісних ресурсів та зовнішніх впливів.

Важливо, що у працях Н. В. Чепелевої та В. О. Моляко відзначається значення творчих форм діяльності – музики, мистецтва, літератури – як ефективних способів емоційного самовираження та регуляції. Вони підкреслюють, що музичне мистецтво, завдяки своїй здатності впливати на підсвідомі рівні психіки та викликати комплексні емоційні реакції, може виступати не лише естетичним, але й психотерапевтичним інструментом.

У межах сучасних досліджень [8, 29] підкреслюється, що ефективність емоційної саморегуляції у молоді значно зростає за умови інтеграції адаптивних стратегій – когнітивної переоцінки, позитивного самопідкріплення, використання соціальної підтримки та включення у діяльність, яка приносить задоволення. При цьому серед університетської молоді музика часто виконує роль особистісного ресурсу, який допомагає знижувати рівень емоційного напруження та підтримувати мотивацію.

Важливим чинником розвитку емоційної саморегуляції в юнацькому віці є поєднання раціонально-когнітивних і сенсорно-афективних механізмів. Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення власних емоцій, прогнозування їхніх наслідків і вибір оптимальної стратегії впливу на емоційний стан, тоді як сенсорно-афективний компонент пов'язаний із безпосереднім переживанням емоцій, у тому числі через музичні чи художні стимули.

Юнацький вік є критичним для формування стабільних та ефективних стратегій емоційної регуляції, а включення музики в цей процес може виступати вагомим ресурсом психологічної адаптації. Розгляд цього питання в контексті зв'язку з рівнем стресу і тривожності дозволяє отримати глибше розуміння взаємодії емоційних, когнітивних і поведінкових аспектів функціонування особистості у сучасних соціальних умовах.

Т. М. Титаренко у своїх працях приділяє значну увагу питанням самодетермінації та життєстійкості особистості в умовах соціальних змін і психологічних викликів сучасності. Вона розглядає емоційну саморегуляцію як один із ключових механізмів адаптації особистості до мінливого середовища, наголошуючи, що ефективне управління емоційним станом є необхідною умовою психологічного благополуччя та здатності діяти відповідно до власних цінностей і цілей [53].

На думку дослідниці, здатність до свідомої регуляції емоцій базується на розвитку життєвої рефлексії – уміння глибоко аналізувати власний досвід, розпізнавати причинно-наслідкові зв'язки між подіями та емоційними реакціями, а також усвідомлювати власні потреби й мотиви. Важливу роль у цьому процесі відіграє переосмислення складних життєвих ситуацій – перетворення травматичних або стресових подій у джерело особистісного зростання. Дослідниця підкреслює, що внутрішні ресурси для подолання труднощів формуються завдяки поєднанню когнітивних умінь, емоційної гнучкості та здатності знаходити сенс навіть у негативних переживаннях. Особливої актуальності ці процеси набувають у

юнацькому віці, коли особистість активно вибудовує власну життєву стратегію та починає усвідомлено формувати індивідуальну життєву перспективу.

За Титаренко, емоційна регуляція в цей період має подвійний характер: з одного боку, вона спрямована на стабілізацію внутрішнього стану, з іншого – на підтримку активного, цілеспрямованого руху до особистісного та професійного самоздійснення. Такий підхід дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію не лише як психологічний механізм підтримання гомеостазу, але й як ресурс розвитку, що забезпечує конструктивну взаємодію із соціальним середовищем і власним майбутнім [52].

Л. В. Долинська досліджує емоційний інтелект як інтегративну властивість особистості, що поєднує здатність усвідомлювати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також ідентифікувати та інтерпретувати емоційні стани інших людей. У своїх роботах дослідниця акцентує увагу на багатовимірності цього феномену, який включає когнітивний компонент, емпатійний компонент та регулятивний компонент [9].

Науковиця доводить, що високий рівень емоційного інтелекту тісно корелює з використанням адаптивних стратегій емоційної регуляції, зокрема таких, як когнітивна переоцінка (перегляд і переосмислення ситуації з метою зменшення негативного емоційного впливу), позитивне переосмислення (пошук ресурсів та нових можливостей у складних обставинах) та конструктивна міжособистісна комунікація (відкрите та доброзичливе обговорення емоційних проблем з іншими людьми).

У контексті юнацького віку Л. В. Долинська підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту є ключовою умовою зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості. Молоді люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу здатність до психоемоційної стабілізації, вищу толерантність до невизначеності та більш ефективно подолання соціальних і навчальних викликів.

Крім того, дослідниця зазначає, що емоційний інтелект є важливим предиктором якості соціальної взаємодії у студентському середовищі. Він сприяє формуванню довірливих міжособистісних стосунків, зниженню конфліктності, розвитку емпатії та взаємопідтримки. З огляду на це, у своїх працях Л. В. Долинська обґрунтовує доцільність впровадження у навчальний процес психологічних тренінгів та розвивальних програм, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту та формування конструктивних навичок емоційної регуляції у юнацькому віці [9].

В. А. Макуха у своїх наукових дослідженнях приділяє особливу увагу взаємозв'язку емоційної регуляції, академічної успішності та стресостійкості студентської молоді. Вона розглядає емоційну регуляцію не лише як психологічний процес, а як ресурс, що безпосередньо впливає на продуктивність навчальної діяльності та загальну якість життя студентів. Науковиця підкреслює, що сформовані навички емоційної регуляції дозволяють ефективно управляти стресовими реакціями, підтримувати мотивацію до навчання та зберігати оптимальний рівень емоційного збудження під час підготовки до іспитів та виконання складних завдань [32].

Вона наголошує, що адаптивні стратегії емоційної регуляції пов'язані з вищими показниками академічної успішності та більшою психологічною стійкістю до зовнішніх викликів. Натомість дезадаптивні стратегії (емоційне уникання, придушення емоцій, самозвинувачення) корелюють із підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і зниженням навчальної мотивації.

Важливо, що дослідниця акцентує увагу на ролі особистісної активності та внутрішньої мотивації у розвитку емоційної регуляції в юнацькому віці. Вона пропонує включення до навчальних програм психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток саморефлексії, навичок управління емоціями та стресом, а також використання мистецьких і творчих методів – зокрема музики – як інструменту підвищення емоційної стійкості та концентрації уваги.

І. М. Пасічник зосереджує свої дослідження на впливі соціокультурних чинників на формування стратегій емоційної регуляції у підлітковому та юнацькому віці. Науковиця підкреслює, що вибір способів управління емоціями зумовлений не лише індивідуальними психологічними особливостями, а й системою сімейного виховання, домінуючими цінностями суспільства, культурними нормами вираження емоцій та гендерними ролями [41].

У своїх роботах вона доводить, що у сучасній молоді спостерігається інтеграція традиційних і новітніх стратегій емоційної регуляції. Поряд із класичними підходами [вербальне обговорення проблем, звернення по підтримку до близьких] молодь активно використовує творчі та медіа-засоби для управління емоційним станом. Серед них особливе місце посідає музика, яка виступає не лише засобом дозвілля, а й важливим емоційним ресурсом, що допомагає регулювати настрій, знижувати рівень стресу та відновлювати енергетичний баланс.

І. М. Пасічник зазначає, що в умовах інформаційного суспільства, де молодь перебуває у стані постійного інформаційного та емоційного перевантаження, музичні практики стають ефективним і доступним інструментом самодопомоги. Дослідниця також наголошує на необхідності врахування гендерних відмінностей у музичних уподобаннях і способах музичного впливу, оскільки вони можуть суттєво модифікувати ефективність цього засобу емоційної регуляції [51].

Юнацький вік збігається з інтенсивним періодом структурної та функціональної перебудови головного мозку, зокрема активним дозріванням префронтальної кори, яка відіграє провідну роль у формуванні виконавчих функцій – планування, гальмування імпульсів, когнітивної гнучкості, а також у розвитку здатності прогнозувати наслідки власних дій [85]. Ці функції є критично важливими для усвідомленого управління емоційними реакціями, адже дозволяють не лише контролювати інтенсивність емоцій, але й вибудовувати ефективні стратегії поведінки у стресових або конфліктних ситуаціях.

Паралельно відбувається мієлінізація нервових волокон, яка забезпечує підвищення швидкості та точності передачі нервових імпульсів. Це, у свою чергу, оптимізує взаємодію між лімбічною системою [амигдала, гіпокамп, гіпоталамус], що відповідає за генерацію та первинну обробку емоцій, і префронтальними ділянками, які здійснюють їхню когнітивну модифікацію та інтеграцію в процес ухвалення рішень.

Таке функціональне узгодження емоційних і когнітивних процесів створює підґрунтя для більш збалансованого поєднання емоційних та раціональних компонентів у поведінці молодої людини. Це означає, що у юнацькому віці поступово зростає здатність до емоційної саморегуляції на основі усвідомленого вибору, коли емоції не придушуються автоматично, а трансформуються через рефлексію, переосмислення ситуації або перенаправлення уваги.

Нейропсихологічні дослідження також свідчать, що юнацький період є сенситивним етапом для становлення ефективних стратегій подолання стресу та емоційної регуляції [66]. Це зумовлено тим, що саме в цей час завершується інтеграція нейронних мереж, відповідальних за баланс між емоційною реактивністю та когнітивним контролем. Недостатній розвиток префронтальної регуляції або надмірна збудливість лімбічної системи, зокрема амигдали, можуть призводити до імпульсивних, недостатньо обдуманих рішень, емоційної нестабільності, схильності до ризикованої поведінки та використання дезадаптивних способів емоційної регуляції – уникання, придушення емоцій, катастрофізації.

Така нейропсихологічна вразливість пояснює, чому в юнацькому віці спостерігається підвищена частота епізодів гострого емоційного реагування у відповідь на соціальний чи академічний стрес, а також чому без сформованих адаптивних навичок регуляції емоцій молодь може вдаватися до неефективних або навіть деструктивних стратегій [наприклад, агресії, ізоляції, адиктивної поведінки].

Саме тому науковці [23, 44, 51] наголошують на важливості цілеспрямованої підтримки розвитку емоційної регуляції в цей період. Одним із дієвих способів такої

підтримки є навчання навичкам усвідомленого управління емоціями – розвиток метакогнітивної рефлексії, умінь ідентифікувати власні емоційні стани та вибудовувати індивідуальні стратегії подолання стресу.

Особливе місце серед інструментів, що сприяють розвитку цих навичок, займають культурні та творчі засоби, зокрема музика, яка завдяки своїм психологічним і нейрофізіологічним властивостям здатна впливати на рівень емоційного збудження, змінювати афективний стан і слугувати каналом безпечного вираження емоцій. Використання музики в процесі емоційної регуляції не лише знижує інтенсивність негативних емоцій, але й сприяє формуванню адаптивних копінг-стратегій, які можуть стати стабільними компонентами психологічної компетентності юнаків і дівчат у дорослому житті.

У юнацькому віці зростає значення соціальної ідентичності та інтенсивність міжособистісної взаємодії, що безпосередньо впливає на характер і якість емоційної регуляції. Формування соціальної ідентичності відбувається через інтеграцію у різні соціальні групи, участь у спільній діяльності та засвоєння норм і цінностей, притаманних цим групам. Як зазначають Eisenberg, Spinrad & Eggum [69], здатність ефективно регулювати емоції у молоді значною мірою залежить від рівня соціальної підтримки та якості міжособистісних стосунків.

Конструктивна комунікація з однолітками та наставниками, що передбачає емпатійне слухання, доброзичливий зворотний зв'язок і взаємоповагу, сприяє розвитку адаптивних стратегій емоційної регуляції – когнітивної переоцінки, позитивного переосмислення, конструктивного вирішення конфліктів. Молодь, яка отримує достатньо емоційної підтримки від свого соціального оточення, частіше демонструє вищий рівень стресостійкості та здатність долати труднощі без залучення дезадаптивних форм реагування.

Натомість соціальна ізоляція, дефіцит емоційної підтримки або домінування конфліктних відносин у найближчому колі спілкування значно підвищують імовірність використання дезадаптивних стратегій, таких як уникання, емоційне

придушення, агресивна реакція чи пасивна поведінка. Дослідження Hammen et al. [76] підтверджують, що молоді люди, які мають обмежені або негативні соціальні зв'язки, демонструють вищий рівень тривожності та депресивних симптомів, а також знижені навички емоційної регуляції.

Особливу роль у цьому процесі відіграє якість міжособистісних відносин у навчальному середовищі: підтримка з боку викладачів та наставників не лише підсилює впевненість молоді у власних силах, але й формує модель конструктивної регуляції емоцій у складних ситуаціях. У той же час негативний соціальний клімат у групі, булінг або знецінення досягнень можуть спричиняти підвищення емоційної напруги, формування недовіри та схильність до емоційного самозамикання.

В українських культурних умовах, як підкреслює І. М. Пасічник, спостерігаються гендерно зумовлені моделі емоційної поведінки, які формуються під впливом як традиційних соціокультурних норм, так і сучасних тенденцій соціалізації молоді. Дівчат з дитинства частіше заохочують до вербального вираження емоцій, емоційної відкритості та використання соціальної підтримки у разі стресових ситуацій. Такий підхід передбачає розвиток емпатії, здатності ділитися переживаннями та вміння шукати допомоги у близьких людей чи в соціальному оточенні [41].

Водночас від юнаків традиційно очікують стриманості, самоконтролю та здатності “тримати емоції при собі”, що розглядається як ознака мужності та психологічної витривалості. Подібні очікування закріплюють установку на мінімізацію емоційної експресії, навіть у випадках, коли емоційна підтримка могла б бути корисною.

Ці відмінності у соціальному вихованні та гендерних ролях можуть призводити до суттєвої різниці у виборі стратегій емоційної регуляції. Жінки в більшості випадків надають перевагу емоційному розкриттю, обговоренню переживань, пошуку психологічної підтримки та використанню творчих форм емоційного вираження будь то музика, мистецтво, щоденникові записи. Чоловіки ж

частіше обирають стратегії відволікання, фізичної активності або раціоналізації – намагання інтелектуально пояснити події, щоб знизити їхній емоційний вплив [70].

Емпіричні дослідження [96] підтверджують, що така гендерна диференціація стратегій емоційної регуляції може впливати на рівень стресостійкості та психологічного благополуччя. Зокрема, жінки, схильні до активного пошуку соціальної підтримки, демонструють вищі показники суб'єктивного полегшення після переживання стресових ситуацій, тоді як чоловіки, які дотримуються стратегії емоційного придушення, можуть мати підвищений рівень тривожності та ризик накопичення емоційного напруження.

В умовах сучасної української культури, де відбувається поступовий перегляд традиційних гендерних ролей, спостерігається тенденція до більш гнучкого використання стратегій емоційної регуляції, коли як дівчата, так і юнаки починають комбінувати вербальні та невербальні, індивідуальні та соціально орієнтовані способи подолання емоційного дискомфорту. У цьому контексті музика може виступати універсальним засобом, який однаково ефективно використовується представниками обох статей, незалежно від усталених культурних стереотипів [24].

Дослідження Saarikallio & Erkkilä [93] свідчать, що молодь активно використовує різні форми творчої діяльності, і особливе місце серед них займає музика як універсальний інструмент для регуляції емоційних станів. Автори виділяють кілька основних функцій музичного прослуховування в емоційній регуляції: підвищення або зниження рівня збудження, підтримка чи зміна настрою, відволікання від негативних думок, створення простору для емоційного самовираження. У відповідь на стресові події музика часто виконує роль психологічного буфера, допомагаючи знизити інтенсивність негативних переживань і відновити емоційний баланс.

Українські емпіричні дані також підтверджують значний регулятивний потенціал музики. Так, дослідження Демченко [8] показало, що систематичне слухання улюблених музичних композицій з індивідуально підібраними темпом і

ритмом сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності серед студентської молоді, а також покращує концентрацію уваги під час виконання навчальних завдань.

У свою чергу, Лозова [29] виявила, що слухання музики, яке супроводжується усвідомленим вибором жанру відповідно до емоційного стану, призводить до покращення загального настрою, підвищення рівня енергії та формування більш оптимістичного погляду на ситуацію. Крім того, результати дослідження засвідчили, що використання музики як інструменту емоційної саморегуляції підвищує суб'єктивне відчуття контролю над власними емоціями, що є ключовим фактором психологічного благополуччя в юнацькому віці.

Таким чином, як зарубіжні, так і українські дослідження узгоджено вказують на те, що музика є доступним, ефективним і культурно нейтральним засобом впливу на емоційний стан молоді. Її використання може слугувати профілактичним інструментом для зниження стресу та тривожності, а також виступати частиною комплексних програм розвитку емоційної саморегуляції у студентів.

У випадках, коли в юнацькому віці не сформовані адаптивні навички емоційної регуляції, зростає ризик розвитку емоційного вигорання, тривожних і депресивних розладів, а також зниження рівня загального психологічного благополуччя. Це пояснюється тим, що саме в цей період особистість стикається з великою кількістю нових соціальних та академічних викликів, які вимагають гнучких і ефективних стратегій подолання стресу. Відсутність таких стратегій або переважання неефективних механізмів може призводити до накопичення емоційного напруження та зниження здатності до конструктивного вирішення проблем.

Як зазначають Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer [62], дезадаптивні стратегії емоційної регуляції, зокрема придушення емоцій, катастрофізація та самозвинувачення, прямо пов'язані з підвищеною вразливістю до стресу. Придушення емоцій призводить до збільшення фізіологічного збудження та затримки процесу емоційної обробки, катастрофізація викликає тенденцію

перебільшувати негативні наслідки подій, а самозвинувачення підсилює відчуття безпорадності та знижує самооцінку.

Емпіричні дослідження показують, що систематичне використання таких стратегій у юнацькому віці корелює з вищим рівнем тривожності, зниженим відчуттям контролю над власним життям та погіршенням міжособистісних відносин [16]. Більше того, тривале застосування дезадаптивних механізмів може виступати предиктором розвитку хронічного стресу та підвищеного ризику формування психосоматичних симптомів [27].

Своєчасне виявлення і корекція неефективних стратегій емоційної регуляції в юнацькому віці є одним із ключових завдань психологічної профілактики. У цьому контексті особливу роль відіграють творчі та культурні методи, зокрема музика, яка може бути інтегрована в індивідуальні та групові програми розвитку адаптивних навичок емоційної саморегуляції.

Отже, емоційна саморегуляція у юнацькому віці є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який поєднує нейропсихологічні, когнітивні, емоційні та соціокультурні чинники. На цьому етапі розвитку особистість активно формує власні життєві стратегії, соціальну ідентичність і способи взаємодії з оточенням, що безпосередньо впливає на вибір стратегій управління емоціями.

Адаптивні стратегії – когнітивна переоцінка, позитивне переосмислення, пошук соціальної підтримки, творче самовираження – сприяють підвищенню стресостійкості, зниженню тривожності та підтриманню психологічного благополуччя. Натомість дезадаптивні механізми – придушення емоцій, уникання, катастрофізація, самозвинувачення – підвищують вразливість до стресу, знижують здатність до конструктивного подолання труднощів і можуть призводити до розвитку психоемоційних розладів [14].

Нейропсихологічні дослідження підтверджують, що юнацький вік є чутливим періодом для розвитку ефективної емоційної регуляції, адже саме в цей час завершується дозрівання префронтальних ділянок мозку та інтеграція їхньої

діяльності з лімбічною системою, що забезпечує баланс між емоційними та раціональними компонентами поведінки. Соціальні, культурні та гендерні чинники модифікують цей процес, визначаючи переважний вибір стратегій регуляції в молоді.

Важливою умовою формування ефективної емоційної саморегуляції є цілеспрямована підтримка цього процесу через навчання відповідних навичок та інтеграцію в повсякденне життя ресурсних практик. Особливе місце серед них займають творчі засоби, зокрема музика, яка завдяки своїм емоційним і психофізіологічним властивостям здатна виступати як засобом вираження та усвідомлення емоцій, так і інструментом їхнього цілеспрямованого регулювання.

1.2. Використання музики як засобу емоційної саморегуляції

Музика з давніх часів розглядається як один із найпотужніших засобів впливу на емоційний стан людини, що використовувався у ритуалах, лікувальних практиках, військових і трудових процесах, а також у побуті для підтримання психологічної рівноваги. Її регулятивний потенціал підтверджується як у класичних психологічних теоріях, так і в сучасних нейрофізіологічних дослідженнях, які демонструють, що музика здатна викликати широкий спектр емоцій – від глибокого смутку до піднесеної радості, – модифікувати настрій, сприяти емоційній катарсисній розрядці та змінювати рівень фізіологічного збудження організму [78]. Вона є багатовимірним феноменом, дія якого поєднує психологічний, фізіологічний і соціокультурний виміри, що робить її ефективним засобом впливу на емоційний стан у найрізноманітніших контекстах – від особистої саморегуляції до терапевтичних і психокорекційних програм.

З позицій афективної нейронауки, музичний вплив реалізується через активацію лімбічної системи (амигдала, гіпокамп), префронтальної кори та мезолімбічного дофамінергічного шляху, що бере участь у формуванні відчуття задоволення та винагороди. Це пояснює, чому музика може слугувати не лише

джерелом естетичного переживання, а й інструментом емоційної саморегуляції, підвищення мотивації та відновлення психологічних ресурсів.

Дослідження також свідчать, що музика впливає на вегетативну нервову систему: повільні мелодії зі зниженим темпом і низькою гучністю здатні зменшувати частоту серцевих скорочень, нормалізувати дихання та знижувати рівень кортизолу, тоді як швидкі та ритмічні композиції можуть підвищувати збудження, стимулювати фізичну активність і концентрацію уваги [97].

Сучасні теорії пояснюють феномен емоційного впливу музики через комплексну взаємодію когнітивних, сенсорних та афективних процесів, що інтегруються у досвіді слухача. Однією з найбільш визнаних концепцій є модель BRECVEMA, запропонована П. Юсліним і Д. Слободою [79], яка описує вісім механізмів, через які музика може формувати й модифікувати емоційний стан людини.

- Brain stem reflex – автоматична реакція мозкового стовбура на акустичні параметри музики (гучність, темп, частота). Різкі або інтенсивні звуки можуть викликати миттєве підвищення рівня збудження, тоді як м'які та плавні – сприяють заспокоєнню.
- Rhythmic entrainment – синхронізація внутрішніх біологічних ритмів (серцевого, дихального) з ритмом музики, що може впливати на фізіологічний стан та рівень енергії.
- Evaluative conditioning – асоціація певних музичних творів або стилів із раніше пережитими емоційними станами чи подіями, внаслідок чого прослуховування музики відтворює відповідний емоційний контекст.
- Emotional contagion – “зараження” емоційним настроєм музики, коли слухач інтуїтивно імітує емоційний вираз, закладений у музичній інтерпретації.
- Visual imagery – викликання яскравих уявних образів під час прослуховування, що впливають на емоційний стан і можуть мати терапевтичний ефект.

- Episodic memory – активація автобіографічних спогадів, коли музика стає тригером для відтворення важливих подій особистого життя, супроводжених сильними емоціями.
- Musical expectancy – задоволення або порушення очікувань слухача щодо розвитку музичного твору, що викликає емоційний відгук.
- Aesthetic judgment – естетичне переживання, пов'язане з оцінкою краси, гармонії або унікальності музичного твору, яке само по собі може генерувати інтенсивні емоції.

Згідно з цією моделлю, емоційний вплив музики не зводиться до одного каналу впливу, а є результатом багаторівневої взаємодії фізіологічних реакцій, пам'яті, асоціативного мислення та культурно зумовлених очікувань. Саме тому музика є настільки універсальним та гнучким інструментом емоційної регуляції, здатним адаптуватися до індивідуальних потреб слухача та контексту ситуації.

У контексті емоційної саморегуляції музика виконує щонайменше три ключові функції, які підтверджуються як психологічними, так і нейрофізіологічними дослідженнями.

1. Зниження інтенсивності негативних емоцій – музика здатна зменшувати відчуття тривожності, дратівливості та емоційного напруження. Повільний темп, м'яка динаміка та гармонійна структура музичного твору активізують парасимпатичну нервову систему, сприяючи релаксації [97]. Це особливо важливо для молоді, яка часто стикається з підвищеним емоційним навантаженням у період навчання, соціальної адаптації та формування особистісної ідентичності.

2. Підвищення рівня позитивного афекту – слухання динамічної, ритмічної або мелодійно насиченої музики здатне покращувати настрій, стимулювати відчуття радості та оптимізму. Позитивний емоційний фон, у свою чергу, підсилює мотивацію до діяльності та сприяє кращому подоланню щоденних труднощів [97]. Для юнаків і дівчат це може стати ресурсом підтримки в умовах підготовки до іспитів, вирішення міжособистісних конфліктів чи участі в творчих проєктах.

3. Модулювання психофізіологічного стану – музика впливає на рівень збудження, концентрацію уваги та енергетичний тонус організму. Швидкий темп і чіткий ритм можуть підвищити рівень фізіологічної активації та зосередженості, тоді як більш спокійні композиції знижують надмірне збудження і допомагають відновити емоційний баланс. Дослідження показують, що правильно підібраний музичний супровід здатен покращувати когнітивну продуктивність, особливо у завданнях, що потребують креативності та концентрації [54].

Музика виступає універсальним інструментом регуляції емоційних і фізіологічних станів, допомагаючи молоді зберігати психічну рівновагу, підтримувати емоційний ресурс та адаптуватися до змінних умов соціального і навчального середовища.

Дослідження Saarikallio & Erkkilä [92] виявили сім ключових стратегій використання музики для регуляції настрою: розслаблення, відволікання, розрядка, підняття настрою, супровід діяльності, самопізнання та підтримка емоцій. Кожна з цих стратегій виконує специфічну психологічну функцію. Так, розслаблення допомагає знімати психоемоційне напруження після стресових подій, тоді як відволікання дає змогу переключити увагу з проблемних ситуацій на приємні звукові враження. Розрядка передбачає емоційне «вивільнення» – наприклад, через прослуховування енергійних композицій або спів, що допомагає трансформувати інтенсивні почуття в безпечний формат.

Підняття настрою стимулює позитивний афект і активізує мотивацію, особливо у випадках зниженого емоційного фону. Супровід діяльності передбачає використання музики як фону для навчання, тренувань чи побутових завдань, що підвищує ефективність і знижує відчуття монотонності. Самопізнання полягає у використанні музики для рефлексії та глибшого усвідомлення власних емоцій, а підтримка емоцій – у свідомому виборі композицій, які резонують із поточним настроєм, посилюючи або стабілізуючи його.

Автори підкреслюють, що молодь активно інтегрує ці музичні практики в повсякденне життя, розглядаючи їх як доступний і гнучкий інструмент самотійної психологічної допомоги. Такий підхід дозволяє оперативно реагувати на зміни емоційного стану без зовнішнього втручання, що особливо важливо в умовах підвищених соціальних та академічних навантажень [22]. Більше того, ці стратегії можуть бути інтегровані в програми психологічної підтримки, адаптовані до культурних особливостей і музичних уподобань молодих людей.

Вітчизняні дослідження також підтверджують значення музики як ефективного засобу емоційної саморегуляції у молоді. Так, роботи О. Демченко [2020] та О. Лозової [2021] показують, що студенти використовують музику для зниження ситуативної тривожності, стабілізації емоційного стану та підвищення суб'єктивного відчуття контролю над власними емоціями. Авторки підкреслюють, що регулярне прослуховування улюблених композицій сприяє не лише покращенню настрою, а й формуванню адаптивних стратегій подолання стресу.

Дослідниця І. М. Пасічник акцентує увагу на тому, що у контексті українських культурних реалій музичні вподобання молоді тісно пов'язані з їхнім соціальним середовищем та ціннісними орієнтаціями. Наприклад, лірична музика з текстами рідною мовою частіше використовується для емоційного розкриття та підтримки внутрішнього діалогу, тоді як ритмічні й енергійні жанри [рок, поп, електронна музика] – для мобілізації ресурсів і підтримання активного стану.

Крім того, українські психологи [19, 26, 33] наголошують, що музика може виконувати функцію емоційного посередника у спілкуванні, допомагаючи молодим людям виражати почуття, які вони не завжди здатні вербалізувати. Це особливо актуально в юнацькому віці, коли формується здатність до рефлексії, але вербальні навички емоційної експресії ще розвиваються.

Результати як зарубіжних [66, 73], так і українських досліджень підтверджують, що музика у молодіжному середовищі є не лише формою дозвілля,

але й важливим інструментом психологічної самодопомоги, який сприяє зміцненню емоційної стабільності, розвитку самосвідомості та підвищенню якості життя.

Нейропсихологічні дані [36] доповнюють ці висновки, демонструючи, що прослуховування музики активує ключові структури лімбічної системи, зокрема мигдалину, яка відповідає за оцінку емоційної значущості стимулів, та гіпокамп, пов'язаний із формуванням і відтворенням емоційно забарвлених спогадів. Одночасно задіюються ділянки префронтальної кори, які виконують функції когнітивного контролю й переоцінки емоційних реакцій.

Цей комплексний нейронний патерн активації свідчить, що музика здатна не лише викликати емоційні переживання, а й створювати умови для їх свідомої регуляції через механізми когнітивної інтерпретації та інтеграції емоційного досвіду. Зокрема, дослідження з використанням функціональної МРТ показують, що під час слухання музики, яка суб'єктивно сприймається як приємна, активність у префронтальній корі зростає, що сприяє більш адаптивному вибору стратегій емоційної регуляції, таких як позитивне переосмислення чи відновлення мотивації.

Більше того, музика може виступати своєрідним «тренажером» нейронних мереж, відповідальних за баланс між емоційною реактивністю та когнітивним контролем. Це особливо важливо для юнацького віку, коли префронтальні зони мозку ще перебувають у процесі дозрівання, а регулярне використання музичних практик для заспокоєння, концентрації або натхнення потенційно може прискорювати формування стійких навичок емоційної саморегуляції.

Музика у юнацькому віці виступає багатофункціональним інструментом емоційної саморегуляції, що поєднує фізіологічний, психологічний та соціокультурний вплив. Вона може застосовуватись як самостійна стратегія подолання стресу та тривожності, так і як елемент комплексних програм психологічної підтримки молоді.

Згідно з підходом Gabrielsson & Lindström [2010], процес ідентифікації слухача з емоційним змістом музичного твору є багатовимірним і включає як усвідомлені,

так і підсвідомі компоненти. Музика виступає своєрідним "емоційним дзеркалом", у якому слухач може впізнати власні переживання, навіть якщо раніше він не мав можливості або вміння їх чітко вербалізувати. Це відбувається завдяки тому, що музичний твір має здатність передавати складні емоційні відтінки, які важко описати словами, але які легко зчитуються через інтонацію, ритм, тембр і гармонію.

Для юнацького віку цей механізм має особливу вагу, адже саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток рефлексивних здібностей – уміння аналізувати власний внутрішній стан, усвідомлювати причини та наслідки емоцій, співвідносити їх з особистісними цінностями й цілями. Крім того, відбувається становлення емоційної ідентичності – здатності визначати, які емоції є типовими для власної особистості, а які виникають ситуативно.

Ідентифікація з музичним змістом може відбуватися кількома шляхами:

1. Пряма емоційна відповідність – коли настрій музичного твору збігається з поточним емоційним станом слухача, підсилюючи або стабілізуючи його.
2. Емоційна компенсація – коли музика допомагає перейти з одного емоційного стану в інший.
3. Розширення емоційного досвіду – коли музика дозволяє пережити емоції, яких у реальному житті бракує.

У юнаків і дівчат, які перебувають у процесі пошуку власної ідентичності, така емоційна ідентифікація з музикою може мати психотерапевтичний ефект: сприяти кращому розумінню власних почуттів і потреб; знижувати внутрішню напругу, пов'язану з емоційною невизначеністю; формувати навички емоційної вербалізації – вміння знаходити слова для опису власних емоцій, що є ключовою складовою емоційного інтелекту [80].

Дослідження показують, що під час слухання музики, з якою слухач ідентифікується, активуються не лише лімбічні структури мозку, відповідальні за обробку емоцій, а й ділянки, пов'язані з мовленням та внутрішнім діалогом. Це означає, що музика може не лише викликати емоційні реакції, але й стимулювати

їхнє осмислення та інтеграцію в особистісний досвід, що є критично важливим для становлення емоційної зрілості в юнацькому віці.

Дослідження Pennebaker [91] та Laukka [82] демонструють, що музика може виконувати функцію своєрідного емоційного «очищення» або катарсису, особливо у випадках накопичення негативних афективних станів – таких як тривожність, роздратування, смуток чи фрустрація. Цей ефект ґрунтується на можливості музики створювати безпечне середовище для інтенсивного переживання емоцій, не пов'язаних із реальними загрозами чи конфліктами.

Механізм катарсису у музичному контексті передбачає, що слухач отримує змогу:

1. Активувати емоційний стан через музичні характеристики твору, які резонують із його внутрішнім станом.
2. Повністю "прожити" емоцію без необхідності діяти на основі цього стану в реальному житті. Це дозволяє знизити фізіологічну активацію та емоційне напруження.
3. Вивільнити емоційний заряд та відновити внутрішню рівновагу, що зменшує ризик психоемоційного виснаження.

На думку Pennebaker, процес безпечного вираження емоцій, навіть у непрямій формі, має психотерапевтичну дію, подібну до ефекту емоційного самовираження у письмі чи художній творчості. Laukka, у свою чергу, наголошує, що саме емоційна інтенсивність та суб'єктивна значущість музики для слухача є ключовими чинниками, що визначають її катарсичний потенціал.

Особливо важливим цей процес є для юнацького віку, коли емоційні стани можуть досягати пікової інтенсивності внаслідок гормональних змін, соціальних викликів та формування особистісної ідентичності. Музика, яка викликає сильні емоції, дозволяє молодим людям пережити внутрішні конфлікти у символічній формі – через сюжет або атмосферу твору – і водночас опрацювати їх без реальних міжособистісних зіткнень чи ризикованої поведінки.

Крім того, нейропсихологічні дослідження Koelsch та Juslin [79, 81] показують, що під час прослуховування емоційно насиченої музики активуються не лише лімбічні структури, але й зони префронтальної кори, пов'язані з когнітивною переоцінкою емоцій. Це означає, що музичний катарсис не обмежується простим «виплеском» емоцій, а супроводжується їхнім осмисленням і інтеграцією в особистісний досвід, що підвищує емоційну зрілість. Музика виконує подвійну функцію: з одного боку, вона є інструментом емоційного вивільнення, а з іншого – стимулятором саморефлексії та внутрішнього зростання, що особливо цінно в період юнацького становлення.

У юнацькому віці музичні вподобання набувають особливої ваги, оскільки вони нерідко стають невід'ємною частиною особистісної та соціальної ідентичності [90]. Період пізньої підлітковості та ранньої юності характеризується активним пошуком себе, формуванням світогляду та визначенням власної ролі у соціальному середовищі. У цьому контексті музика виступає не лише як засіб емоційної регуляції, а й як символічний ресурс для самопрезентації та маркування належності до певної соціальної чи культурної групи.

Слухання музики, яка відображає індивідуальні цінності, переконання чи естетичні смаки, виконує функцію підтвердження власної унікальності, підсилює почуття автентичності та внутрішньої узгодженості. Наприклад, молоді люди, які ідентифікують себе з певним музичним стилем [рок, хіп-хоп, класика, електроніка], часто відчують, що ці жанри «говорять» їхньою мовою, відображають їхні внутрішні переживання та допомагають формувати позитивну самооцінку.

Дослідження показують, що музичні вподобання здатні виконувати і соціально-комунікативну функцію: вони стають основою для створення кола однодумців, полегшують встановлення контактів, виступають темою для спільного обговорення та формують атмосферу емоційної близькості. У цьому сенсі музика сприяє зменшенню соціальної тривожності, оскільки створює відчуття «ми» та знижує ризик соціальної ізоляції.

Варто також відзначити, що музика може бути засобом емоційного захисту у складних соціальних ситуаціях. Для юнаків, які переживають невпевненість у собі або бояться негативної оцінки з боку однолітків, музика стає своєрідним «психологічним щитом» – вона допомагає відновлювати емоційний баланс, створює відчуття безпеки та внутрішньої опори.

Психологічний механізм цього явища можна пояснити через концепцію соціальної ідентичності [45], згідно з якою людина формує відчуття власної значущості, ототожнюючи себе з певною групою. Музичні вподобання, будучи маркером групової належності, підвищують самоповагу та створюють відчуття соціальної підтримки, навіть якщо ця група існує переважно у віртуальному чи символічному просторі.

Теорія відновлення уваги Kaplan & Kaplan [80], спочатку сформульована в контексті впливу природних середовищ, знайшла успішну адаптацію у музикотерапевтичних дослідженнях, які підтвердили, що прослуховування приємної, емоційно значущої музики може виконувати роль своєрідного «когнітивного детоксу». Згідно з цим підходом, музика діє як відновлювальний стимул, здатний переключати увагу з внутрішніх або зовнішніх негативних подразників на гармонійні, структуровані акустичні патерни, що сприймаються як емоційно безпечні та естетично привабливі.

У психологічному вимірі це переключення сприяє зменшенню когнітивного перевантаження, зниженню рівня фізіологічного збудження та формує умови для відновлення емоційної рівноваги. Для юнаків, які часто перебувають у стані підвищеної емоційної збудливості через інтенсивність соціальних контактів, навчальні навантаження та кризи ідентичності, такий ефект може мати виражене профілактичне значення.

Механізм дії музики у цьому контексті пояснюється через селективну увагу: музичні стимули конкурують із негативними думками або стресовими образами, витісняючи їх з фокусу свідомості. Це не лише зменшує інтенсивність небажаних

емоцій, але й створює простір для позитивного когнітивного переосмислення ситуації. Дослідження Thoma та співавт. [97] також показали, що цей ефект зберігається навіть після завершення прослуховування – музика має пролонговану дію, підтримуючи спокійний емоційний фон та стійкість уваги.

З позицій емоційної саморегуляції, це можна розглядати як інструмент «екологічного» відновлення психічних ресурсів: так само, як перебування в природі знижує рівень стресу, музика, що викликає позитивні асоціації, може бути використана як мобільний, доступний і персоналізований засіб психогігієни. Для молоді, що активно користується цифровими платформами, це відкриває додаткові можливості – створення індивідуальних «плейлистів відновлення» для зняття напруження та підтримки концентрації.

Як підкреслюють Boer, D., Fischer, R., Strack, M., Bond, M. H., Lo, E., & Lam, J. [65], музика часто виступає не лише індивідуальним, але й потужним соціальним регулятором емоцій, оскільки має здатність об'єднувати людей у спільному переживанні. Спільне прослуховування або створення музики формує відчуття єдності та належності до певної групи, що є важливим психологічним ресурсом у періоди підвищеного стресу. Механізм цього ефекту пояснюється тим, що колективний музичний досвід активує процеси соціальної ідентифікації та емоційної синхронізації – люди починають відчувати подібні емоції, реагувати в унісон на ритм і мелодію, що посилює почуття «ми».

Такі спільні музичні практики можуть відбуватися у різних формах: від неформальних зустрічей друзів з улюбленими плейлистами до участі у хорових колективах, музичних гуртах чи навіть масових концертах, де музика стає медіатором міжособистісної близькості. Дослідження вказують, що фізіологічна синхронізація під час спільного виконання або слухання музики підвищує рівень окситоцину – гормону, пов'язаного з довірою та соціальною прив'язаністю.

В українських умовах подібний ефект особливо проявляється під час національно-культурних подій, коли спільне виконання пісень не лише об'єднує

людей на емоційному рівні, але й підсилює колективну ідентичність. Як зазначає О. М. Демченко [8], під час таких заходів музика виконує роль психоемоційного «якоря», який допомагає долати почуття самотності, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки.

В українському науковому дискурсі ідеї відновлювального потенціалу музики також знаходять підтвердження. Так, дослідження Л. М. Лозової [29] показало, що цілеспрямоване прослуховування музичних добірок зі спокійним темпом та м'якою динамікою призводить до статистично значущого зниження рівня ситуативної тривожності у студентів. Експериментальні дані засвідчили, що після 15–20 хвилин прослуховування подібної музики у респондентів зменшувалася частота серцевих скорочень, знижувався рівень суб'єктивного напруження та покращувався настрій.

Схожі результати отримала О. М. Демченко [8], досліджуючи вплив музики різної тональності та темпу на емоційний стан молоді. Було встановлено, що музика мажорної тональності з помірним або повільним темпом найчастіше сприяла відновленню внутрішньої рівноваги та зниженню проявів стресу, тоді як мінорні та швидкі композиції могли викликати змішану емоційну реакцію – від катарсису до підвищення збудженості.

Особливу увагу українські дослідники приділяють індивідуальним музичним вподобанням як модератору ефекту. Наприклад, у роботі Г. В. Плотнікової [2019] наголошується, що позитивний вплив музики на емоційний стан молоді посилюється, коли обрана композиція має особистісне значення для слухача. Це підтверджує тезу про роль музики як інструмента персоналізованої емоційної регуляції, що дозволяє не лише знижувати рівень напруження, але й підтримувати почуття психологічної безпеки та стабільності.

Дослідження О. О. Рибалки [45] показують, що українська молодь широко інтегрує музику у своє повсякденне життя як практичний інструмент емоційної саморегуляції. Особливо активно цей ресурс використовується в ситуаціях підвищеного психологічного навантаження – перед складанням іспитів, у період

адаптації до нового навчального або робочого колективу, а також у моменти емоційних криз, зокрема розчарувань у міжособистісних стосунках.

У таких випадках вибір музичних творів має цілеспрямований характер і залежить від бажаного емоційного результату. Для мобілізації внутрішніх ресурсів та підвищення рівня енергії перевага надається композиціям з чітким, динамічним ритмом і виразною перкусійною структурою. Подібна музика стимулює активацію симпатичної нервової системи, підвищує тонус і концентрацію уваги, сприяючи готовності до інтелектуальних або соціальних викликів.

Водночас для зменшення напруження та стабілізації емоційного стану обираються повільні, мелодійні твори з м'якою гармонічною структурою та мінімальними динамічними коливаннями. Такі композиції асоціюються з безпекою та спокоєм, знижують рівень фізіологічного збудження, сприяють зменшенню ситуативної тривожності та полегшують процеси когнітивної переоцінки ситуації.

Результати Рибалки узгоджуються з міжнародними даними [97, 98], які підтверджують, що свідоме керування музичним середовищем є ефективною формою самодопомоги, дозволяючи молоді не лише регулювати емоційний фон, але й відновлювати психологічні ресурси після стресових подій.

Музика виконує щонайменше три ключові функції: зниження інтенсивності негативних емоцій, підвищення рівня позитивного афекту та модулювання психофізіологічного збудження, що робить її універсальним засобом підтримки емоційного балансу. Молодь активно використовує різні музичні стратегії [66], інтегруючи їх у повсякденне життя з метою подолання стресу, покращення настрою та підтримки соціальної взаємодії.

Важливим є й соціально-психологічний аспект: спільне прослуховування або створення музики сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків та підвищує рівень соціальної підтримки [17]. У культурному контексті України музика виконує роль не лише емоційного, а й ідентифікаційного ресурсу, допомагаючи молоді

усвідомлювати власні переживання, формувати почуття належності до певної групи та підтримувати психологічну стійкість у кризових ситуаціях [45].

Таким чином, музика є багатофункціональним засобом емоційної регуляції, що поєднує індивідуальні, соціальні та культурні чинники, а її цілеспрямоване використання може розглядатися як ефективна стратегія психологічної самодопомоги у юнацькому віці.

1.3. Психологічні аспекти стресу та тривожності в юнацькому віці

Стрес і тривожність є одними з ключових психологічних феноменів, які визначають емоційний стан, когнітивні процеси та поведінкові реакції молоді в період юнацького віку. У цей час особистість перебуває на етапі активного пошуку ідентичності, самоствердження та встановлення життєвих пріоритетів, що супроводжується високим рівнем емоційної напруги та численними соціальними викликами.

У психологічній науці поняття стресу має багатогранний зміст. Класична біологічна концепція Г. Сельє [48] визначає стрес як неспецифічну реакцію організму на будь-які пред'явлені вимоги – незалежно від їх позитивного чи негативного змісту. У цьому контексті стрес розглядається не лише як потенційно деструктивне явище, а й як необхідний механізм мобілізації ресурсів організму, здатний підвищувати адаптивні можливості. Проте при надмірній інтенсивності або тривалості впливу стрес може переходити в дезадаптивну форму, що спричиняє емоційне виснаження, зниження когнітивної ефективності та погіршення соматичного здоров'я.

Когнітивна концепція стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман [Lazarus & Folkman, 1984] зміщує акцент на суб'єктивний аспект переживання стресової ситуації. Згідно з цим підходом, стрес є наслідком когнітивної оцінки індивідом: по-перше, визначення значущості події (первинна оцінка), а по-друге – оцінки власних ресурсів

та можливостей для її подолання (вторинна оцінка). Ця модель підкреслює, що дві різні особи можуть кардинально по-різному реагувати на одну й ту саму ситуацію залежно від особистісних характеристик, попереднього досвіду, рівня стресостійкості та наявності підтримки.

У юнацькому віці сприйняття стресу посилюється через комбінацію психологічних і соціальних факторів: незавершеність формування механізмів емоційної регуляції, високу залежність від соціального схвалення, невизначеність майбутнього та підвищену чутливість до оцінки з боку оточення. Це робить молодь більш вразливою до виникнення тривожних станів, які, у свою чергу, можуть виступати як реакція на стрес, так і самостійний дезадаптивний фактор, що погіршує здатність до ефективного функціонування.

Тривожність, у свою чергу, визначається Ч. Спілбергером [94] як специфічний емоційний стан, що характеризується внутрішньою напруженістю, відчуттям занепокоєння та очікуванням потенційної небезпеки, навіть за відсутності реальної загрози. Автор розмежовує два ключові різновиди цього феномену:

1. Станова (ситуативна) тривожність – тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію, пов'язану з актуальними труднощами або загрозами.

2. Особистісна (стабільна) тривожність – відносно стійка індивідуальна характеристика, яка відображає загальну схильність індивіда сприймати різні життєві ситуації як потенційно небезпечні, реагуючи на них підвищеним занепокоєнням.

У працях української дослідниці Т. М. Титаренко [53] наголошується, що в юнацькому віці тривожність часто набуває соціально-психологічного забарвлення. Її зростання пов'язане з необхідністю адаптації до нових соціальних ролей (студента, молодого спеціаліста, партнера у міжособистісних стосунках), зростанням академічного та професійного навантаження, а також невизначеністю щодо майбутнього. Додатковими чинниками виступають суспільні очікування, високий

рівень конкуренції у навчальній та професійній сферах, економічна нестабільність, а також зміни у сімейних і дружніх зв'язках.

Психологічні дослідження підкреслюють, що підвищений рівень особистісної тривожності у юнацькому віці здатний негативно впливати на процес прийняття рішень, знижувати концентрацію уваги, погіршувати пам'ять і підвищувати вразливість до стресових розладів. Водночас ситуативна тривожність, за умови оптимальної інтенсивності, може виконувати мобілізуючу функцію, сприяючи підвищенню мотивації та ефективності діяльності.

Юнацький вік є сенситивним періодом для розвитку стресових і тривожних реакцій, що пояснюється складною взаємодією психофізіологічних та соціальних чинників. На біологічному рівні цей етап характеризується завершенням процесу дозрівання префронтальної кори головного мозку, яка виконує функції когнітивного контролю, планування та регуляції поведінки, а також гальмування імпульсивних реакцій. Одночасно з цим спостерігається підвищена реактивність структур лімбічної системи, що відповідають за формування та інтенсивність емоційних переживань [5]. Така неврологічна диспропорція – коли емоційна система вже працює з максимальною інтенсивністю, а регуляторні механізми ще не до кінця сформовані – створює передумови для емоційної нестабільності, схильності до імпульсивних рішень і більшої вразливості до стресових впливів.

На соціальному рівні провідними стресорами для юнаків виступають:

- Академічне навантаження, яке включає інтенсивну підготовку до іспитів, необхідність швидкого засвоєння великих обсягів інформації та високі вимоги до самостійної роботи.
- Професійне самовизначення, що пов'язане з необхідністю обрати майбутній фах, оцінити власні здібності та перспективи на ринку праці.
- Побудова романтичних стосунків та розвиток емоційної близькості, які можуть бути джерелом як позитивних переживань, так і емоційної напруги.

- Адаптація до нових колективів (навчальних, трудових чи соціальних), що вимагає гнучкості у спілкуванні, формування нових соціальних зв'язків і подолання почуття самотності.

Додатковим чинником є вплив сучасного медіапростору, який створює потік інформаційних стимулів, часто негативного або тривожного змісту, що може підвищувати рівень психоемоційного напруження. Поєднання цих біологічних та соціальних факторів зумовлює особливу чутливість юнацького віку до розвитку стресових і тривожних станів, а також підкреслює важливість формування ефективних стратегій емоційної саморегуляції у цей період.

Дослідження Fiori M., Brown C., Cortina K. [71] переконливо демонструють, що підвищений рівень тривожності у студентів має комплексний негативний вплив на їхню навчальну та соціально-психологічну адаптацію. Зокрема, він корелює з погіршенням академічної успішності, що зумовлено труднощами у підтриманні стабільної концентрації уваги, зниженням здатності до логічного мислення під час вирішення складних завдань та уповільненням темпу засвоєння нового матеріалу. Підвищена тривожність також сприяє зростанню частоти емоційного виснаження, що проявляється у втомлюваності, зниженні мотивації до навчання та втраті інтересу до академічної діяльності.

Аналогічні закономірності підтверджуються і на українських вибірках [34]. Результати цих досліджень свідчать, що високий рівень стресу серед студентської молоді тісно пов'язаний із дезадаптивними поведінковими стратегіями, до яких належать:

1. Прокрастинація – свідоме відкладання виконання завдань, що посилює відчуття тиску та провини.
2. Уникання – прагнення дистанціюватися від стресогенних ситуацій, що призводить до зменшення кількості можливостей для розвитку та досягнення цілей.

3. Надмірне емоційне придушення – свідоме блокування прояву емоцій, яке знижує ефективність міжособистісної комунікації та сприяє накопиченню внутрішньої напруги.

У сукупності ці фактори створюють замкнене коло, де тривожність і стрес посилюють неефективні поведінкові патерни, а останні, своєю чергою, поглиблюють емоційний дискомфорт та знижують адаптаційні можливості особистості. Це підкреслює необхідність впровадження у студентське середовище цілеспрямованих психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток стресостійкості, навичок емоційної саморегуляції та формування конструктивних копінг-стратегій.

Разом із тим, стрес і тривожність не завжди мають виключно негативний характер. У межах класичної концепції оптимального рівня збудження, запропонованої Yerkes & Dodson [1908], підкреслюється, що помірний рівень емоційного напруження здатний виконувати мотиваційну функцію, стимулюючи активізацію когнітивних процесів, концентрацію уваги та мобілізацію енергетичних ресурсів для досягнення поставлених цілей. У такому випадку стресові реакції виступають своєрідним "каталізатором" особистісного зростання, сприяючи формуванню адаптивних копінг-стратегій та підвищенню психологічної гнучкості.

Водночас, коли стрес набуває хронічної форми, а тривожність стає стійкою та високою, у юнацькому віці зростає ймовірність розвитку дезадаптивних наслідків. Дослідження Beiter et al. [2015] свідчать, що тривале перебування в стані емоційного перенапруження асоціюється з підвищеним ризиком депресивних розладів, емоційного вигорання та соматичних проблем. Це пояснюється тим, що хронічний стрес призводить до дисбалансу в роботі гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, порушень секреції кортизолу та зниження здатності організму ефективно відновлюватися після навантажень.

У психологічному плані подібні стани можуть зумовлювати зниження толерантності до фрустрації, формування унікальної поведінки та втрату інтересу до навчальної та соціальної активності. Таким чином, оптимальне співвідношення

рівня стресу та тривожності є критичним чинником, що визначає як короткострокову ефективність діяльності, так і довгострокове психічне та фізичне здоров'я особистості в юнацькому віці.

Важливим чинником, що визначає інтенсивність і наслідки стресу та тривожності, є рівень емоційної саморегуляції. Як зазначають Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer [62], використання адаптивних стратегій [когнітивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, залучення до фізичної активності або творчості] значно знижує вплив стресорів на психологічне благополуччя. Натомість дезадаптивні стратегії – уникання, катастрофізація, самозвинувачення – поглиблюють емоційне виснаження та підвищують вразливість до психоемоційних порушень.

Наукові дослідження свідчать, що юнаки та юнки можуть відрізнитися не лише за рівнем, а й за формами прояву стресових і тривожних реакцій. Згідно з метааналізом McLean & Anderson [87], у підлітковому та юнацькому віці дівчата демонструють вищий рівень як особистісної, так і станової тривожності порівняно з хлопцями. Така відмінність пояснюється поєднанням біологічних і соціально-психологічних чинників.

До біологічних факторів належать, насамперед, гормональні коливання, пов'язані з менструальним циклом, які впливають на рівень кортизолу та серотоніну, а також особливості функціонування серотонінергічної системи, що відіграє ключову роль у регуляції настрою та тривожних станів. Підвищена чутливість до гормональних змін може зумовлювати більш інтенсивні емоційні реакції та схильність до коливань настрою.

Соціально-психологічні чинники включають вищу, порівняно з хлопцями, схильність дівчат до рефлексії, самоаналізу та вербалізації емоцій, що, з одного боку, полегшує усвідомлення власного емоційного стану, але з іншого – може посилювати зацикленість на негативних переживаннях. Крім того, дівчата частіше орієнтуються

на соціальні очікування, відчують більший тиск у сфері міжособистісних відносин та академічних досягнень, що збільшує рівень соціальної тривожності.

У хлопців, натомість, підвищений рівень стресу частіше проявляється через зовнішні, поведінкові форми реагування – дратівливість, агресивність, ризиковану поведінку чи уникання виконання завдань, тоді як у дівчат домінують інтернальні реакції, пов'язані з емоційним зануренням, самозвинуваченням та зниженням самооцінки. Такі відмінності є важливими для побудови гендерно чутливих програм психологічної підтримки, які враховують специфіку переживання та подолання стресу в юнацькому віці.

Українські дослідження [14, 48, 57] підтверджують, що студентки більш схильні до переживання хронічного стресу в умовах інтенсивного академічного навантаження, особливо коли воно поєднується з підвищеними соціальними очікуваннями щодо високих результатів, сумлінності та відповідальності. У таких умовах зростає ризик формування перфекціоністських тенденцій, емоційного виснаження та відчуття постійного браку часу. Психологічні спостереження вказують, що у студенток у подібних ситуаціях частіше виникають прояви емоційної втоми, тривожності та психосоматичних реакцій, таких як головний біль чи порушення сну.

Хлопці ж, як показують ті ж дослідження, частіше ігнорують або знецінюють власні емоційні симптоми, вважаючи їх несуттєвими або такими, що «пройдуть самі». Подібна стратегія може зумовлювати затримку у зверненні по психологічну допомогу, що призводить до кумуляції стресових факторів та поступового поглиблення дезадаптивних реакцій. Часто у чоловіків підвищений рівень стресу проявляється непрямо – через агресивність, уникання виконання завдань або підвищену залученість у ризиковану поведінку.

Відмінності у підходах до переживання та вираження стресу між юнаками та юнками вказують на необхідність диференційованих програм психологічної підтримки, які б враховували гендерно зумовлені особливості реагування на стресові

чинники. Зокрема, для студенток ефективними можуть бути методи керування емоціями та зниження перфекціонізму, а для студентів – психопросвітницькі заходи, що сприяють усвідомленню й вербалізації власних емоційних станів.

Важливо також враховувати роль соціальної підтримки: дівчата частіше звертаються за емоційною допомогою до друзів, сім'ї чи фахівців, тоді як хлопці схильні підтримувати «емоційну автономію», що може призводити до емоційної ізоляції [93]. Таким чином, програми психологічної допомоги молоді мають бути чутливими до гендерних особливостей переживання та подолання стресу й тривожності, пропонуючи як індивідуальні, так і групові форми роботи, орієнтовані на розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції.

Стрес і тривожність у юнацькому віці є природними емоційними реакціями на численні виклики розвитку, пов'язані з переходом до дорослого життя, зростанням соціальної відповідальності та формуванням особистісної ідентичності. На цьому етапі молода людина переживає період інтенсивної психосоціальної трансформації, що включає уточнення власних цінностей, визначення життєвих цілей, побудову професійної траєкторії та формування близьких міжособистісних стосунків.

У цей час відбувається балансування між академічними, професійними та соціальними вимогами, що нерідко супроводжується необхідністю швидкої адаптації до змін і постійної мобілізації ресурсів. Додатковий тиск створюють зовнішні фактори: соціальні очікування, економічна нестабільність, культурні стандарти успіху та самореалізації, які можуть підвищувати рівень внутрішньої напруги.

Психологічні дослідження свідчать, що у цей період юнаки та юнки виявляють підвищену чутливість до невдач і критики, що пов'язано з процесом становлення самооцінки та системи «Я-концепції». Нерідко стрес і тривожність у юнацькому віці набувають хронічного характеру, оскільки зовнішні стресори поєднуються з внутрішніми конфліктами – сумнівами у власних здібностях, страхом майбутнього, переживанням соціальної ізоляції чи відчуження. Стресові та тривожні реакції в

юнацькому віці є не лише нормативною частиною розвитку, але й потенційним чинником ризику для психологічного благополуччя, якщо рівень психоемоційного напруження перевищує адаптивні можливості індивіда. Це підкреслює важливість своєчасної психологічної підтримки, розвитку навичок емоційної регуляції та формування стресостійкості.

Дослідження свідчать, що у юнацькому віці спостерігаються чітко виражені гендерні відмінності у рівнях та формах прояву стресових і тривожних станів. Зокрема, дівчата значно частіше демонструють інтерналізовані реакції, такі як підвищена емоційна чутливість, схильність до тривожного обмірковування, соматизація емоційних переживань та відчуття власної провини. Ці реакції нерідко пов'язані з високим рівнем рефлексії, глибшою вербалізацією емоцій та прагненням до підтримання міжособистісної гармонії [87]

Натомість хлопці частіше виявляють екстерналізовані форми реагування, що можуть включати агресивність, імпульсивність, уникання вирішення проблем, підвищену залученість у ризиковану поведінку або компенсаторну фізичну активність. Подібні патерни поведінки нерідко зумовлені культурними нормами маскулінності, які передбачають емоційну стриманість, демонстрацію сили та самодостатності, а також меншою готовністю до відкритого обговорення власних емоційних труднощів [85].

Біологічні чинники включають гормональні коливання, особливості функціонування серотонінергічної та дофамінергічної систем, а також відмінності у швидкості дозрівання префронтальної кори й лімбічних структур, що регулюють емоції [84]. Соціально-культурні фактори охоплюють гендерні стереотипи, виховні підходи, очікування щодо поведінки, академічної успішності та майбутніх ролей у суспільстві. Психологічні аспекти стосуються відмінностей у стилях копіngu: дівчата частіше застосовують емоційно-орієнтовані стратегії, тоді як хлопці – проблемно-орієнтовані або унікальні стратегії [86].

Враховуючи таку багатофакторну детермінованість, рівень вразливості до стресу суттєво варіює не лише між індивідами, але й між гендерними групами. Це зумовлює потребу у індивідуалізованих підходах до профілактики й корекції стресових та тривожних станів, що передбачають врахування гендерно-специфічних ризиків, соціального контексту та особистісних ресурсів.

Важливу роль у подоланні стресу та зниженні тривожності відіграють соціальна підтримка та адаптивні стратегії емоційної регуляції. Молоді люди, які мають доступ до конструктивних ресурсів – емоційної допомоги, психологічних консультацій, груп взаємопідтримки – демонструють вищу стресостійкість і нижчу схильність до психоемоційного виснаження.

Таким чином, створення сприятливого освітнього та соціального середовища, орієнтованого на розвиток навичок саморегуляції та зміцнення міжособистісних зв'язків, є ключовим чинником збереження психологічного благополуччя у юнацькому віці.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння психологічних особливостей стресу та тривожності в юнацькому віці, а також визначено роль музикотерапії як ефективного засобу їх регуляції.

Стрес і тривожність у юнацькому віці розглядаються як комплексні психологічні феномени, що мають біопсихосоціальну природу. У класичних підходах (Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман) підкреслюється, що стрес є результатом взаємодії зовнішніх вимог та внутрішніх ресурсів особистості, тоді як тривожність (за Ч. Спілбергером) може мати як ситуативний, так і стабільний характер. У юнацькому віці ці стани набувають особливої інтенсивності через поєднання психофізіологічних змін, соціальних очікувань та особистісного самовизначення.

Біологічно юнацький вік характеризується високою реактивністю лімбічної системи та незавершеним дозріванням префронтальної кори, що знижує ефективність когнітивного контролю та посилює емоційні реакції. Соціальною основою зростання стресу та тривожності є академічне навантаження, професійне самовизначення, побудова міжособистісних і романтичних стосунків, а також адаптація до нових соціальних ролей.

Дослідження свідчать про суттєві відмінності у рівнях і формах прояву стресових та тривожних станів: дівчата більш схильні до інтерналізованих форм (тривожне обмірковування, емоційна вразливість), тоді як хлопці частіше демонструють екстерналізовані реакції (уникання, агресивність). Це вимагає диференційованих підходів до профілактики й корекції.

Теоретичні й емпіричні дані свідчать, що музика є ефективним засобом регуляції емоційного стану, зниження рівня стресу та тривожності, підвищення психологічної стійкості. Музика впливає як на фізіологічні показники (зниження частоти серцевих скорочень, нормалізація дихання), так і на когнітивно-емоційні процеси (переключення уваги, зміна емоційної оцінки ситуації, підвищення настрою). Особливу цінність має спільне музикування або колективне прослуховування, що посилює соціальну підтримку.

Аналіз літератури дозволив визначити, що інтеграція методів музикотерапії в освітнє середовище та психологічний супровід студентів може слугувати ефективним інструментом профілактики та зниження рівня стресу і тривожності в юнацькому віці. Це відкриває перспективи для розробки комплексних програм, що поєднують психо-освітні, психопрофілактичні та музико-терапевтичні компоненти.

Таким чином, перший розділ створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного вивчення впливу музикотерапії на зниження рівня стресу і тривожності у студентської молоді, визначення ефективних форм і методів її застосування з урахуванням індивідуально-психологічних та гендерних особливостей.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ЯК СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ІЗ СТРЕСОМ І ТРИВОЖНІСТЮ У МОЛОДІ

2.1. Організація, характеристика вибірки та методичне забезпечення емпіричного дослідження емоційної саморегуляції молоді

Метою емпіричного дослідження стало виявлення зв'язку між використанням музики як засобу емоційної саморегуляції та рівнем стресу і тривожності у молоді. Дослідження спрямоване на з'ясування того, наскільки активно юнаки й дівчата застосовують музику як психологічний ресурс для зниження напруження, підвищення настрою чи відновлення емоційного балансу, а також яким чином ці процеси корелюють із показниками стресу, тривожності та когнітивних стратегій емоційної регуляції.

Завдання дослідження:

1. Визначити рівень використання музики як засобу емоційної саморегуляції серед молоді.
2. Оцінити рівні сприйманого стресу та показники ситуативної й особистісної тривожності у вибірці.
3. Дослідити особливості когнітивних стратегій емоційної регуляції.
4. Встановити взаємозв'язки між інтенсивністю використання музики, рівнем стресу, тривожністю та когнітивними механізмами емоційної регуляції.
5. Виявити гендерні відмінності у використанні музики для емоційної саморегуляції.

У дослідженні взяли участь 80 осіб віком від 18 до 25 років, які є студентами гуманітарних і технічних спеціальностей закладів вищої освіти м. Одеси. До вибірки

увійшли 40 дівчат і 40 юнаків, що дозволило провести порівняльний гендерний аналіз.

Усі учасники брали участь у дослідженні добровільно, попередньо ознайомившись з його метою та умовами. Анонімність і конфіденційність результатів було гарантовано.

Дослідження проводилось у два етапи:

1. Діагностичний етап – заповнення учасниками опитувальників у паперовій або електронній формі (через Google Forms).

2. Аналітичний етап – статистична обробка отриманих даних із використанням методів описової статистики, порівняльного (t-критерій Стьюдента) і кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона).

Для досягнення поставленої мети було використано чотири психодіагностичні методики, спрямовані на вимірювання різних аспектів емоційної саморегуляції, стресу, тривожності та когнітивних механізмів регуляції емоцій.

1. Шкала регуляції настрою за допомогою коротких музичних фрагментів B-MMR (Saarikallio & Erkkilä, в адапт. Ковальчук І., 2021)

Шкала B-MMR (Brief Music in Mood Regulation Scale) створена фінськими дослідницями Саарікалліо Тар'єю (T. Saarikallio) та Еркілою Юккою (J. Erkkilä) у 2007 році з метою кількісного вимірювання частоти та способів використання музики для емоційної саморегуляції. Методика ґрунтується на ідеї, що музика є не лише естетичним чи культурним феноменом, а й психологічним інструментом керування емоційними станами, який виконує як відновну, так і компенсаторну функцію в умовах психоемоційного навантаження.

Основою шкали стала більш розгорнута версія MMR (Music in Mood Regulation Questionnaire), яку авторки скоротили до 21 твердження, зберігаючи при цьому змістові характеристики семи ключових стратегій емоційної регуляції через музику. Таким чином, B-MMR є оптимально адаптованим інструментом для

молодіжних вибірок, дозволяючи швидко оцінити, яким чином респонденти використовують музику у повсякденному житті для керування емоціями.

Методика включає 21 твердження, що об'єднані у 7 субшкал (по 3 твердження в кожній), які відображають типові стратегії музичної саморегуляції:

Відновлення (Revival) – використання музики для відновлення внутрішніх ресурсів, підвищення енергійності та життєвого тону. Приклад твердження: «Я слухаю музику, щоб відчути приплив сил і натхнення».

Розвага (Entertainment) – прослуховування музики для створення приємного фону, підвищення настрою чи покращення соціального досвіду. Приклад твердження: «Мені подобається слухати музику просто для задоволення».

Самопізнання (Strong Sensation / Self-awareness) – використання музики для глибшого розуміння власних почуттів, внутрішнього діалогу або осмислення переживань. Приклад твердження: «Через музику я краще розумію себе».

Розслаблення (Relaxation) – застосування музики для зниження психоемоційного напруження, зняття тривоги та заспокоєння після стресу. Приклад твердження: «Музика допомагає мені розслабитися після важкого дня».

Відволікання (Diversion) – використання музики як способу відвернути увагу від негативних думок, проблем або неприємних ситуацій. Приклад твердження: «Я слухаю музику, щоб забути про неприємності».

Підвищення настрою (Mood Enhancement) – звернення до музики для швидкої зміни емоційного тону, особливо у випадку зниженого настрою. Приклад твердження: «Музика допомагає мені позбутися смутку або нудьги».

Зниження напруження (Discharge) – прослуховування музики для емоційного розвантаження, вираження гніву чи фрустрації у безпечній формі. Приклад твердження: «Коли я злюся, слухаю музику, щоб "випустити пару"».

Респондентам пропонується оцінити, як часто вони використовують музику в наведених ситуаціях, за п'ятибальною шкалою Лайкерта:

1 – «ніколи»;

- 2 – «рідко»;
- 3 – «іноді»;
- 4 – «часто»;
- 5 – «дуже часто».

Для кожної з семи субшкал обчислюється середній бал, що показує інтенсивність використання конкретної музичної стратегії. Також підраховується загальний індекс музичної саморегуляції – середнє арифметичне всіх показників, який відображає загальну схильність індивіда використовувати музику як засіб управління настроєм.

Високі значення свідчать про сформовану здатність до музичної емоційної саморегуляції, тоді як низькі – про слабку інтеграцію музичних практик у процес психоемоційного відновлення.

Шкала В-MMR демонструє високу внутрішню узгодженість (α Cronbach = 0.81–0.89 для субшкал) та стабільність при повторному тестуванні ($r = 0.74$ –0.85). Вона широко апробована у дослідженнях, присвячених впливу музики на психоемоційний стан молоді, стресостійкість, самоідентичність та психологічне благополуччя (Saarikallio, 2011; van Goethem & Sloboda, 2014).

Методика має підтверджену культурну інваріантність: результати досліджень у Фінляндії, Іспанії, Канаді, США та Україні свідчать, що базові механізми музичної регуляції є універсальними для молодіжних вибірок, хоча інтенсивність окремих стратегій може відрізнятися залежно від культурних норм вираження емоцій.

2. Шкала сприйманого стресу (PSS-10, Cohen, 1983 адапт. Кокун О., 2021)

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale – PSS-10) є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для вимірювання суб'єктивного рівня стресу. Її автор – американський психолог Шелдон Коен (S. Cohen, 1983), який розробив шкалу на основі когнітивної теорії стресу Лазаруса. Згідно з цією теорією, рівень стресу визначається не лише об'єктивними подіями, а передусім тим, як особистість їх сприймає, оцінює і яким чином реагує на них.

Методика дає змогу оцінити, наскільки людина сприймає своє життя як непередбачуване, неконтрольоване та перевантажене, тобто наскільки вона відчувається виснаженою через зовнішні чи внутрішні обставини. PSS-10 не вимірює конкретні стресори (наприклад, проблеми у навчанні чи роботі), а фокусується на загальному суб'єктивному досвіді напруження, що робить її універсальною для різних контингентів – від студентів до клінічних пацієнтів.

Опитувальник містить 10 тверджень, що описують типові відчуття та реакції людини протягом останнього місяця. Респонденти оцінюють частоту переживань, використовуючи п'ятибальну шкалу Лайкерта:

- 0 – ніколи,
- 1 – майже ніколи,
- 2 – іноді,
- 3 – доволі часто,
- 4 – дуже часто.

До прикладів пунктів опитувальника належать: «Наскільки часто ви відчували, що не можете впоратися з усім, що вам потрібно зробити?», «Наскільки часто ви були впевнені у своїй здатності справлятися з особистими проблемами?», «Наскільки часто ви відчували, що ситуація виходить з-під контролю?»

Частина тверджень має позитивну спрямованість (наприклад, відчуття контролю або впевненості), а частина – негативну (виснаженість, розгубленість, напруження). При підрахунку балів позитивно сформульовані твердження (4, 5, 7, 8) реверсуються (тобто їхні оцінки інвертуються), що дозволяє отримати узгоджений загальний показник.

Після підсумовування балів за всіма пунктами отримується загальний індекс сприйманого стресу, який може варіювати від 0 до 40 балів.

Залежно від сумарного результату визначаються рівні стресу:

0–13 балів – низький рівень сприйманого стресу: особа добре справляється з життєвими труднощами, демонструє ефективні стратегії подолання.

14–26 балів – середній рівень стресу: наявне помірне емоційне напруження, періодичні труднощі в адаптації до вимог середовища.

27–40 балів – високий рівень стресу: людина відчуває постійне перевантаження, емоційну виснаженість і суб'єктивне відчуття втрати контролю над життєвими подіями.

Результати можна також інтерпретувати з урахуванням гендерних і вікових особливостей: за даними багатьох досліджень (Cohen & Williamson, 1988; Roberti et al., 2006), дівчата та молоді жінки зазвичай мають вищі показники сприйманого стресу, що пов'язується з більшою емоційною чутливістю та тенденцією до самоаналізу.

Шкала PSS-10 має високу надійність внутрішньої узгодженості – показники α Кронбаха варіюють у межах 0.84–0.86, а при повторному тестуванні – 0.73–0.85. Вона продемонструвала добру конструктну валідність, підтверджену значущими кореляціями з показниками депресивності (Beck Depression Inventory), тривожності (STAI) та суб'єктивного благополуччя.

Українська адаптація методики здійснена в межах низки студентських і клінічних досліджень (зокрема, Кравченко О., 2019; Кокун О., 2021), що підтвердили її психометричну стабільність та придатність для вивчення стресостійкості молоді, професійного вигорання, емоційного виснаження студентів.

Варто зазначити, що шкала не потребує спеціальних умов проведення: вона коротка (заповнюється за 3–5 хвилин), зрозуміла та не викликає в учасників опору або втрати інтересу, що робить її придатною для групових онлайн-досліджень (Google Forms).

У межах цієї магістерської роботи шкала PSS-10 застосовується для кількісного вимірювання рівня суб'єктивного стресу у студентської молоді. Її результати дозволяють: визначити ступінь емоційного напруження учасників; порівняти показники стресу у групах дівчат і юнаків; дослідити, чи існує зворотний зв'язок між інтенсивністю використання музики для емоційної саморегуляції (за В-

MMR) і рівнем сприйманого стресу; виявити кореляції між рівнем стресу та когнітивними стратегіями емоційної регуляції (за CERQ).

Таким чином, PSS-10 у поєднанні з іншими методиками забезпечує комплексне розуміння механізмів, за допомогою яких музика може виступати психологічним буфером стресу, знижуючи емоційне напруження та сприяючи відновленню внутрішньої рівноваги.

3. Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI, Spielberger, адаптація Ю. Ханіна, 1983 у адапт. Н. В. Пов'якель)

Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (State–Trait Anxiety Inventory, STAI) є класичним психодіагностичним інструментом для кількісного вимірювання рівня тривожності як емоційного стану (ситуативна тривожність) і як стійкої особистісної риси (особистісна тривожність).

Методика була розроблена американським психологом Чарльзом Д. Спілбергером (C. D. Spielberger) у співпраці з Р. Л. Гуром і Р. Е. Лушеном у 1970-х роках, а в 1983 році Ю. Л. Ханін здійснив її адаптацію для використання у слов'янських країнах, зокрема на пострадянському просторі.

Теоретично шкала базується на розмежуванні понять:

Ситуативна тривожність (State Anxiety, С–Т) – короткочасний емоційний стан напруження, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію загрози або невизначеності;

Особистісна тривожність (Trait Anxiety, О–Т) – стабільна індивідуальна характеристика, що відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні та реагувати на них тривогою.

STAI дозволяє оцінити як поточний емоційний фон, так і глибинну схильність особистості до тривожності, що особливо важливо для дослідження психологічного стану молоді в умовах стресу та пошуку способів емоційної саморегуляції.

Опитувальник містить 40 тверджень, поділених на два блоки по 20 пунктів:

Блок I – Ситуативна тривожність (С–Т):

Відображає поточний емоційний стан людини «тут і зараз».

Приклади тверджень: «Я почуваюся напружено», «Я спокійний і розслаблений» (реверсне твердження), «Я відчуваю внутрішнє занепокоєння».

Респондент оцінює кожне твердження, виходячи з теперішнього моменту, за 4-бальною шкалою:

1 – «зовсім ні», 2 – «дещо», 3 – «помірно», 4 – «дуже сильно».

Блок II – Особистісна тривожність (О–Т):

Відображає загальну схильність до тривожних реакцій у різних ситуаціях.

Приклади тверджень: «Я схильний турбуватися через дрібниці», «Я легко засмучуюся», «Я почуваюся впевнено у будь-яких обставинах» (реверсне твердження).

Відповіді також оцінюються за 4-бальною шкалою:

1 – «ніколи», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «майже завжди».

Реверсивні твердження (із позитивним змістом) оцінюються у зворотному порядку, після чого обчислюється сума балів за кожним блоком окремо.

Отримані результати дозволяють визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Максимально можливий бал для кожної шкали – 80, мінімальний – 20.

Для практичного аналізу використовують такі межі:

20–30 балів – низький рівень тривожності (емоційна стійкість, впевненість у собі, оптимізм);

31–45 балів – середній рівень тривожності (нормативний рівень адаптивної настороженості, що сприяє мобілізації у складних ситуаціях);

46 балів і більше – високий рівень тривожності (постійне внутрішнє напруження, схильність до стресових реакцій, емоційна нестійкість).

Різниця між показниками ситуативної і особистісної тривожності може мати важливе діагностичне значення. Наприклад: високий показник С–Т при середньому

або низькому О–Т свідчить про тимчасовий стресовий стан; стабільно високі показники обох типів тривожності – про хронічну емоційну напругу або підвищену вразливість особистості.

Методика STAI має високі показники надійності та валідності. За даними оригінальних і адаптаційних досліджень, коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) становить 0.86–0.92 для шкали С–Т і 0.83–0.90 для шкали О–Т.

Методика продемонструвала добру конструктну валідність, корелюючи з іншими інструментами вимірювання тривожності (наприклад, шкалами Кеттела, Тейлора) і з показниками депресії та нейротизму.

В українській практиці STAI активно використовується у клінічній, педагогічній та віковій психології. Сучасну україномовну адаптацію здійснили Г. П. Ложкін і Н. В. Пов'якель (2016), підтвердивши психометричну еквівалентність оригінальної версії. Її застосування довело ефективність у роботі з молоддю, студентами, військовослужбовцями, а також у програмах оцінки психоемоційної стійкості.

У цій магістерській роботі шкала STAI використовується для діагностики емоційного тла учасників та виявлення зв'язку між рівнем тривожності й особливостями використання музики як стратегії емоційної саморегуляції.

Методика дозволяє: визначити, наскільки високий рівень ситуативної тривожності супроводжується прагненням слухати музику з метою розслаблення чи відволікання (за даними В-MMR); виявити, чи пов'язана особистісна тривожність із вибором когнітивних стратегій емоційної регуляції (CERQ); провести гендерне порівняння рівнів тривожності у дівчат і юнаків.

Отримані результати дадуть змогу оцінити, чи є музика ефективним засобом зниження тривожного напруження, а також визначити, для яких груп молоді (з низьким, середнім чи високим рівнем тривожності) вона є найбільш дієвим механізмом емоційної стабілізації.

Методика STAI (Spielberger–Hanin) є високонадійним і універсальним інструментом для вивчення тривожності як психоемоційного феномену, що поєднує як короткострокові, так і стабільні аспекти емоційної регуляції. Її використання у даному дослідженні забезпечує глибоке розуміння взаємозв'язку між емоційною саморегуляцією, музичними впливами, стресом і тривожністю у молодіжному віці).

4. Опитувальник когнітивної емоційної регуляції (CERQ, Garnefski & Kraaij, 2002)

Опитувальник когнітивної емоційної регуляції (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – CERQ) був розроблений Ніколь Гарнефскі (N. Garnefski) та Вікторасом Краай (V. Kraaij) у 2002 році з метою вимірювання когнітивних стратегій, які людина використовує для опрацювання та контролю власних емоцій у відповідь на негативні або стресові події.

На відміну від традиційних методик, що фокусуються переважно на поведінкових аспектах подолання (coping), CERQ дозволяє дослідити саме мисленнєвий, когнітивний рівень емоційної регуляції – тобто те, як індивід осмислює, інтерпретує та переоцінює події, що викликають емоційні реакції.

У теоретичному підґрунті методики лежить припущення, що когнітивна оцінка ситуації є ключовим чинником, який визначає характер емоційної реакції (позитивний чи негативний). Тому аналіз стратегій когнітивної регуляції дозволяє зрозуміти, які способи мислення сприяють зниженню емоційного напруження, а які, навпаки, підтримують або підсилюють негативний емоційний стан.

Опитувальник складається з 36 тверджень, які об'єднані у 9 субшкал (по 4 твердження в кожній), що відповідають різним когнітивним стратегіям емоційної регуляції:

Самозвинувачення (Self-blame) – тенденція приписувати відповідальність за подію собі, вважати, що саме власні дії спричинили негативні наслідки. Приклад твердження: «Я думаю, що сам(а) винен(на) у тому, що сталося».

Прийняття (Acceptance) – усвідомлене прийняття факту події без надмірного емоційного опору. Приклад: «Я приймаю те, що трапилось, і визнаю, що це не можна змінити».

Румінація (Rumination) – схильність постійно повертатися думками до неприємної події, повторно її переживати. Приклад: «Я знову і знову думаю про те, що сталося».

Позитивна переоцінка (Positive reappraisal) – намагання знайти позитивний зміст або користь у негативній події, сприймати її як можливість для особистісного зростання. Приклад: «Я намагаюся зрозуміти, чого мене навчила ця ситуація».

Переорієнтація на планування (Refocus on planning) – спрямування мислення на майбутні дії, що допоможуть впоратися з наслідками події. Приклад: «Я думаю, що треба зробити, щоб поліпшити ситуацію».

Позитивне фокусування (Positive refocusing) – переключення уваги з негативної події на приємні або нейтральні думки. Приклад: «Я згадую щось хороше, щоб відволіктися від неприємностей».

Катастрофізація (Catastrophizing) – перебільшення негативних наслідків події, схильність сприймати ситуацію як безвихідну. Приклад: «Це найгірше, що могло трапитися».

Звинувачення інших (Other-blame) – приписування провини за подію іншим людям, зовнішнім обставинам або долі. Приклад: «Це сталося через помилки інших».

Погляд з перспективи (Putting into perspective) – зменшення значущості події через порівняння з більш серйозними проблемами або ширший погляд на ситуацію. Приклад: «Є речі набагато гірші, ніж це, тому не варто сильно перейматися».

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою Лайкерта, де:

1 – «майже ніколи»,

2 – «рідко»,

3 – «іноді»,

4 – «часто»,

5 – «майже завжди».

Результати підраховуються окремо для кожної субшкали. Високі показники вказують на часте використання відповідної стратегії емоційної регуляції. Після цього зазвичай обчислюють два інтегральні індекси:

Адаптивні стратегії (позитивна переоцінка, прийняття, переорієнтація на планування, позитивне фокусування, перспектива)

Неадаптивні стратегії (самозвинувачення, румінація, катастрофізація, звинувачення інших).

Порівняння цих індексів дає уявлення про загальний стиль когнітивної емоційної регуляції – конструктивний або деструктивний.

Переважаання адаптивних стратегій свідчить про зрілі механізми емоційного контролю, позитивне мислення та високий рівень психологічної гнучкості.

Домінування неадаптивних стратегій може вказувати на схильність до емоційного виснаження, підвищеного рівня тривожності та труднощів у подоланні стресу.

Баланс між різними когнітивними стратегіями дозволяє оцінити індивідуальний стиль реагування на стрес.

Дослідження показали, що позитивна переоцінка та планування мають обернений зв'язок зі стресом і депресивністю, тоді як катастрофізація та румінація – позитивно корелюють із тривожністю та негативним афектом (Garnefski et al., 2002; Martin & Dahlen, 2005).

Методика CERQ має високі показники надійності та валідності. Значення α Кронбаха для субшкал коливається від 0.68 до 0.86, а для інтегральних індексів – 0.87–0.92.

Вона перекладена та адаптована більш ніж у 20 країнах, зокрема в Україні (Копець Л., 2018; Романова І., 2020), де підтверджено її факторну структуру та придатність для молодіжних вибірок.

Перевагою методики є її нейтральність щодо контексту стресової ситуації: респондент самостійно орієнтується на будь-яку неприємну подію, що забезпечує універсальність застосування опитувальника.

У цій магістерській роботі CERQ використовується для вивчення того, які когнітивні стратегії емоційної регуляції переважають у молоді, а також як вони пов'язані з використанням музики як засобу емоційної саморегуляції.

Зокрема, досліджується: чи переважають у молоді адаптивні чи неадаптивні стратегії при емоційному навантаженні; як ці стратегії корелюють із рівнем стресу (за шкалою PSS-10) і тривожності (за STAI); чи є взаємозв'язок між конструктивними когнітивними стратегіями (позитивна переоцінка, планування) та активним використанням музики для відновлення емоційної рівноваги (за шкалою B-MMR).

Таким чином, опитувальник CERQ дозволяє глибше інтерпретувати механізми емоційної саморегуляції, поєднуючи когнітивний (мисленнєвий) і поведінковий (музичний) рівні емоційного реагування.

Методика CERQ (Garnefski & Kraaij) є високонадійним та універсальним інструментом для оцінки внутрішніх когнітивних механізмів емоційної регуляції, що дозволяє виявити, як саме молоді люди інтерпретують і опрацьовують емоційно значущі події. У поєднанні з показниками стресу, тривожності та музичних стратегій саморегуляції CERQ забезпечує цілісне уявлення про психологічні особливості емоційної саморегуляції молоді.

Таким чином, обраний комплекс методик дає змогу всебічно дослідити емоційну саморегуляцію молоді – як через поведінкові музичні стратегії, так і через когнітивно-емоційні механізми, що визначають реакції на стресові ситуації та схильність до тривожності.

Отримані дані є підґрунтям для подальшого кількісного аналізу зв'язків між вказаними змінними, що буде представлено у підрозділах 2.2–2.3.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження емоційної саморегуляції молоді

Після проведення психодіагностичного етапу дослідження було здійснено кількісну та якісну обробку отриманих даних, спрямовану на виявлення зв'язків між використанням музики як засобу емоційної саморегуляції, рівнем сприйманого стресу, тривожності та когнітивними стратегіями емоційної регуляції.

Емпіричне вивчення мало на меті не лише зафіксувати рівні окремих психологічних характеристик, а й з'ясувати закономірності їхньої взаємодії, що визначають особливості емоційного функціонування сучасної молоді людини.

Музика, як відомо, є одним із найпоширеніших способів самовираження і психоемоційного відновлення у молодіжному середовищі. У сучасному інформаційному суспільстві вона супроводжує людину в більшості соціальних і навчальних ситуацій – під час навчання, відпочинку, комунікації чи переживання емоційних криз. Саме тому вивчення того, як музика використовується у процесі емоційної регуляції, має важливе значення для розуміння психологічного благополуччя молодих людей.

Для забезпечення комплексного аналізу феномену емоційної саморегуляції були використані чотири взаємодоповнювальні методики:

B-MMR – для виявлення інтенсивності та типів використання музики як емоційного регулятора;

PSS-10 – для вимірювання рівня суб'єктивного сприймання стресу;

STAI – для діагностики ситуативної та особистісної тривожності;

CERQ – для визначення когнітивних стратегій, які забезпечують або ускладнюють емоційний самоконтроль.

Поєднання цих інструментів дало змогу розкрити багатовимірну структуру емоційної саморегуляції молоді, простежити як її поведінкові (музичні), так і когнітивні аспекти, а також визначити їхній вплив на емоційне благополуччя в умовах стресу.

Отримані дані пройшли первинну статистичну обробку із застосуванням методів описової статистики (середні значення, стандартні відхилення), а також порівняльного аналізу за гендерною ознакою (t-критерій Ст'юдента) і кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона r). Це дало можливість не лише охарактеризувати загальний рівень емоційної саморегуляції серед молоді, але й виявити специфіку її проявів у дівчат і юнаків, які можуть мати різні емоційно-когнітивні патерни.

У результаті статистичної обробки встановлено, що емоційна саморегуляція молоді через музичні засоби має виражений індивідуально-гендерний характер. Загалом респонденти демонструють помірно високий рівень використання музики для керування настроєм, що свідчить про її функціональне значення у повсякденному житті як способу відновлення емоційного балансу, самопізнання та зняття напруження.

Водночас рівень сприйманого стресу та тривожності коливається у межах середніх значень, що характерно для студентської молоді, яка перебуває в умовах інтенсивного навчального та соціального навантаження. Виявлено, що активне залучення музики для саморегуляції часто співвідноситься зі зниженням рівня емоційної напруги, що може свідчити про її адаптивний, стресорегулювальний ефект.

Особливу увагу в аналізі було приділено також когнітивним стратегіям емоційної регуляції, які відображають внутрішні ментальні механізми осмислення стресових ситуацій. Було висунуто припущення, що позитивна переоцінка, прийняття й планування є тісно пов'язаними з конструктивним використанням музики, тоді як руминація, катастрофізація й самозвинувачення – із підвищеною тривожністю та стресом.

Таким чином, отримані результати дозволили побудувати цілісну картину взаємозв'язку між музичною активністю, емоційною регуляцією, стресовими переживаннями та рівнем тривожності у молоді.

Деталізований аналіз кожного з компонентів емпіричного дослідження наведено у наступних підрозділах.

2.2.1. Результати за методикою «Шкала регуляції настрою за допомогою коротких музичних фрагментів»

Аналіз результатів за шкалою В-ММР (Brief Music in Mood Regulation) дав змогу оцінити інтенсивність і характер використання музики молодими людьми як засобу емоційної саморегуляції. Застосування цієї методики дозволяє не лише визначити, наскільки часто респонденти використовують музику для регулювання власного емоційного стану, а й зрозуміти, які саме функції виконує музика у їхньому психологічному житті – від розваги до глибокої терапевтичної переробки емоцій.

Загальний показник використання музики у вибірці становить $M = 3,78$ ($SD = 0,64$), що свідчить про виражену тенденцію до активного музичного саморегулювання. Отже, музика виступає одним із найчастіше вживаних ресурсів емоційної стабілізації у молодіжному середовищі.

Для більш точного аналізу було розглянуто сім субшкал методики, які відображають різні типи емоційно-поведінкових стратегій.

Таблиця 2.1.

Середні показники використання музики як засобу емоційної саморегуляції у дівчат і юнаків

Стратегії музичної саморегуляції	Дівчата (M±SD)	Юнаки (M±SD)	t	p
Відновлення	4,02 ± 0,57	3,68 ± 0,63	2,41	0,018
Розвага	3,85 ± 0,61	3,76 ± 0,58	0,71	>0,05
Самопізнання	3,92 ± 0,60	3,42 ± 0,69	3,42	0,001
Розслаблення	4,13 ± 0,53	3,74 ± 0,62	2,96	0,004
Відволікання	3,74 ± 0,59	3,88 ± 0,65	-0,91	>0,05
Підвищення настрою	3,90 ± 0,55	3,72 ± 0,57	1,45	>0,05
Зниження напруження	3,80 ± 0,62	3,69 ± 0,70	0,76	>0,05

Результати демонструють, що музика виконує для молоді багатофункціональну роль, поєднуючи як емоційно-регуляційні, так і пізнавально-відновні аспекти.

Провідна стратегія – «Розслаблення» (M = 3,94). Більшість респондентів використовують музику як засіб психоемоційного розвантаження, що підтверджує її роль як антистресового механізму. Зокрема, дівчата частіше зазначали, що слухають спокійну музику для зняття тривоги, відновлення енергії після навчального навантаження або емоційно складного дня. Для юнаків ця функція теж є значущою, але менш вираженою, що може бути зумовлено більшою орієнтацією на поведінкові, а не рефлексивні стратегії регуляції.

Високі показники за шкалами «Відновлення» та «Підвищення настрою» свідчать про те, що музика допомагає респондентам мобілізувати внутрішні ресурси, покращити настрій і подолати емоційне виснаження. Молоді люди часто вказували, що звертаються до певних пісень або виконавців, які «заряджають енергією» та створюють відчуття натхнення, особливо перед навчальними або соціальними подіями.

Стратегія «Самопізнання» виявилася однією з найсильніших відмінностей між гендерними групами (p = 0,001). Дівчата значно частіше використовують музику як засіб емоційної інтроспекції – вони схильні осмислювати власні почуття, через пісні

ідентифікувати свій внутрішній стан, співвідносити його з переживаннями виконавців. Це свідчить про вищу емоційну рефлексивність і чутливість до естетичних переживань.

Стратегія «Відволікання» більш притаманна юнакам ($M = 3,88$). Вона відображає адаптивний тип емоційного уникнення, коли музика виконує функцію переключення уваги з неприємних подій на нейтральний або позитивний фон. Така стратегія є ефективною у короткостроковій перспективі, однак при надмірному використанні може свідчити про тенденцію до емоційного уникнення чи поверхового опрацювання негативних емоцій.

Шкали «Зниження напруження» та «Розвага» мають середні значення, що вказує на збалансоване використання музики для як відпочинку, так і для емоційної розрядки. Дівчата та юнаки не відрізняються суттєво у цій сфері, що може свідчити про спільну соціокультурну тенденцію – використання музики як фону для щоденної діяльності.

Розглядаючи загальні тенденції, можна виокремити два домінантні типи музичної саморегуляції серед молоді: Рефлексивно-емоційний тип (характерний для дівчат) – музика використовується як засіб самопізнання, релаксації, відновлення внутрішньої гармонії, естетичного проживання власних почуттів. Такий тип пов'язаний із вищим рівнем емоційної усвідомленості та конструктивних когнітивних стратегій (позитивна переоцінка, прийняття). Поведінково-дистрактивний тип (переважно у юнаків) – музика застосовується переважно як механізм відволікання чи зниження напруження. Такий стиль менш пов'язаний із глибинним емоційним опрацюванням, однак забезпечує короткочасне зняття стресу й тривоги.

Порівняльний аналіз показує, що високі результати за шкалами «Відновлення», «Самопізнання» та «Розслаблення» мають зворотний зв'язок із рівнем сприйманого стресу (PSS-10), тобто молодь, яка частіше звертається до музики як до засобу емоційного відновлення, має нижчий рівень емоційного напруження.

Також виявлено, що переважання стратегій “Розвага” та “Підвищення настрою” корелює із середніми показниками ситуативної тривожності (STAI), що може відображати використання музики як компенсаторного інструмента короткочасного підвищення позитивного афекту. Особливу роль відіграє індикатор “Самопізнання”, який демонструє позитивний зв’язок із когнітивними стратегіями “позитивна переоцінка” і “планування” (CERQ), тобто ті учасники, які схильні до рефлексивного прослуховування музики, водночас застосовують адаптивні когнітивні механізми у ситуаціях емоційної напруги.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що емоційна саморегуляція через музику виступає важливим компонентом психологічного благополуччя молоді. Цей висновок створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв’язків між використанням музики, рівнем стресу та тривожності, який буде представлено у наступних підрозділах.

2.2.2. Результати за методикою «Шкала сприйманого стресу»

Другим етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня суб’єктивного сприймання стресу у студентської молоді за допомогою шкали PSS-10 (Perceived Stress Scale), розробленої Ш. Коеном (S. Cohen, 1983).

Цей показник дозволяє оцінити не лише факт наявності стресу, а насамперед індивідуальне сприйняття власної життєвої ситуації як напруженої, непередбачуваної чи неконтрольованої. Саме когнітивне сприйняття подій визначає, наскільки людина відчуває себе здатною впоратися з емоційними чи соціальними викликами.

У межах дослідження розглядалося питання, чи відрізняється рівень сприйманого стресу залежно від статі, а також чи існує зв’язок між показниками стресу, рівнем тривожності та використанням музики як засобу емоційної саморегуляції.

У середньому рівень сприйманого стресу серед учасників дослідження становить $M = 20,18$ ($SD = 5,05$), що відповідає середньому рівню емоційного напруження. Такий результат є типовим для студентської молоді, яка перебуває у періоді навчальної, соціальної та особистісної адаптації.

Водночас у частини респондентів (приблизно 23%) показники перевищують 26 балів, що свідчить про високий рівень суб'єктивного стресу, тобто про відчуття постійної перевантаженості або емоційного виснаження.

Таблиця 2.2.

Середні значення рівня сприйманого стресу у дівчат і юнаків

Група	Середній бал ($M \pm SD$)	Рівень сприйманого стресу	t	p
Дівчата	21,45 ± 4,83	Середній ближче до високого		
Юнаки	18,92 ± 5,11	Середній	2,17	0,033
Загалом	20,18 ± 5,05	Середній рівень	-	-

Як видно з таблиці, дівчата мають статистично вищі показники сприйманого стресу, ніж юнаки ($t = 2,17$; $p = 0,033$). Це свідчить про більшу схильність жіночої молоді емоційно сприймати труднощі як значущі та психологічно виснажливі. Така тенденція підтверджується результатами досліджень S. Cohen (2007), які демонструють, що жінки частіше оцінюють власні проблеми як складніші для контролю, навіть за рівних об'єктивних умов.

Вищий рівень стресу у дівчат може бути пояснений емоційно-рефлексивним типом реагування, притаманним жіночій вибірці: схильністю до глибшого аналізу подій, переживання міжособистісних конфліктів, підвищеної емпатійності. Це, у

свою чергу, може супроводжуватись вищим рівнем тривожності та чутливості до соціальних оцінок. У юнаків, навпаки, частіше спостерігається поведінковий або раціональний тип реагування, що дозволяє знижувати інтенсивність емоційного сприймання стресових ситуацій, хоча іноді й за рахунок уникнення емоційного контакту з проблемою.

Показники вибірки свідчать про наявність помірного емоційного напруження, яке пов'язане не лише з навчальним навантаженням, а й із соціальною невизначеністю, інформаційним перенасиченням, швидким темпом життя. Молодь відзначає такі типові переживання, як втома, нестача часу, хвилювання перед іспитами, труднощі в особистісній сфері. Ці прояви можна охарактеризувати як адаптаційний стрес, який при ефективних стратегіях саморегуляції не призводить до дезадаптації, а, навпаки, стимулює особистісне зростання.

Отримані дані свідчать, що серед осіб із вищим рівнем використання музики для емоційної саморегуляції (за шкалою В-MMR) спостерігається нижчий рівень сприйманого стресу ($r = -0,42$; $p < 0,01$).

Тобто чим частіше молодь звертається до музики для зняття напруження, розслаблення або відновлення, тим менше вона сприймає життєві ситуації як неконтрольовані чи загрозливі. Музика у такому випадку виступає медіатором між стресом і психічною рівновагою, виконуючи функції «емоційного фільтра» та «самозаспокоєння». Особливо це виражено у дівчат, які використовують музику як емоційно-рефлексивний інструмент, тоді як у юнаків частіше спостерігається дистрактивна функція – використання музики для тимчасового переключення уваги від джерела стресу.

Додатковий аналіз показав, що високі показники стресу позитивно корелюють із катастрофізацією ($r = 0,46$; $p < 0,01$) та румінацією ($r = 0,38$; $p < 0,05$), тобто схильністю багаторазово переживати негативні події й перебільшувати їх значущість.

Натомість позитивна переоцінка ($r = -0,41$; $p < 0,01$) та прийняття ($r = -0,33$; $p < 0,05$) виявилися чинниками, які знижують рівень сприйманого стресу.

Це підтверджує, що адаптивні когнітивні стратегії мислення сприяють формуванню більш реалістичного та врівноваженого ставлення до життєвих труднощів.

Отже, музика виступає специфічним елементом копінгової поведінки, який не лише полегшує суб'єктивне переживання стресу, а й сприяє формуванню емоційної гнучкості – здатності адаптуватися до мінливих умов середовища без надмірної психологічної напруги. Музика в контексті емоційної саморегуляції може розглядатися як психологічний ресурс подолання стресу, який гармонійно поєднується з когнітивними стратегіями мислення та підвищує загальну стресостійкість молоді.

2.2.3. Результати за методикою «Шкала ситуативної та особистісної тривожності»

Дослідження тривожності є важливим етапом аналізу емоційної саморегуляції, оскільки саме тривога виступає одним із центральних індикаторів емоційної нестабільності, а також ключовим чинником стресових реакцій. Для вимірювання цього параметра у молоді було використано шкалу STAI (State–Trait Anxiety Inventory), розроблену Ч. Д. Спілбергером і адаптовану Ю. Л. Ханіним.

Методика дає змогу розмежувати два види тривожності: Ситуативну тривожність (С–Т) – як емоційний стан, що відображає поточне напруження або занепокоєння в конкретній ситуації; Особистісну тривожність (О–Т) – як стійку індивідуальну схильність до тривожних переживань, що виявляється незалежно від конкретних обставин.

У рамках дослідження вивчалася не лише інтенсивність тривоги, а й гендерні особливості її прояву та її взаємозв'язки з іншими емоційно-регуляторними

параметрами – рівнем стресу (PSS-10), когнітивними стратегіями (CERQ) і музичними способами емоційної саморегуляції (B-MMR).

Результати свідчать про помірно виражений рівень тривожності серед студентської молоді. Середні показники наведено у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники ситуативної та особистісної тривожності у дівчат і юнаків

Показники тривожності	Дівчата (M±SD)	Юнаки (M±SD)	t	p
Ситуативна тривожність	44,60 ± 8,32	40,18 ± 7,85	2,33	0,022
Особистісна тривожність	42,73 ± 7,64	39,85 ± 8,02	1,71	0,091

Як видно, у дівчат спостерігається вищий рівень ситуативної тривожності, ніж у юнаків ($p < 0,05$). Це означає, що в моменті переживання або емоційної напруги дівчата схильні більш емоційно реагувати на ситуацію, тоді як юнаки виявляють стриманіший або поведінковий тип реагування.

Водночас показники особистісної тривожності відрізняються незначно, залишаючись у межах середніх значень для обох груп.

Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини під час дослідження. Високі показники (понад 46 балів) свідчать про виражене почуття внутрішнього напруження, неспокою, очікування труднощів. У даному дослідженні 38% респондентів продемонстрували підвищені значення ситуативної тривожності, що є типовим для студентської молоді, особливо у період інтенсивних навчальних або соціальних викликів. Дівчата мали статистично вищі показники С–Т, що узгоджується з даними інших досліджень (Spielberger, 1983; Ложкін, Пов'якель, 2016). Такий результат пояснюється більшою емоційною чутливістю та схильністю

до саморефлексії, що підсилює сприйняття стресогенних факторів. Натомість юнаки, як правило, демонструють більш раціональний, когнітивно-контрольований тип реагування, що забезпечує нижчий рівень ситуативної тривоги, але може маскувати внутрішню напругу через емоційне дистанціювання.

Особистісна тривожність у більшості учасників дослідження перебуває на середньому рівні ($M = 41,3$). Це означає, що тривожність не має патологічного характеру, але виконує адаптивну функцію – мобілізуючу готовність до діяльності в умовах невизначеності. Особи з високими показниками О–Т (понад 45 балів, близько 26% вибірки) характеризуються схильністю до переживання постійного занепокоєння, невпевненістю у власних силах, надмірною емоційною настороженістю. Для них типовими є прояви самокритичності, очікування невдачі, гіперчутливість до оцінки з боку інших. У той час як помірний рівень О–Т (31–45 балів) спостерігається у більшості студентів (58%), і він відповідає нормі для цього віку – як стан постійного пошуку оптимальної самоорганізації та соціального визнання. Низький рівень (до 30 балів) зустрічається рідко (16%) і притаманний особам із більшою впевненістю в собі, емоційною стійкістю та здатністю до самоконтролю.

Важливо зазначити, що музика виступає ефективним засобом регуляції тривожних станів. Аналіз перехресних даних показав, що: молодь із вищими показниками за шкалами “Розслаблення” і “Відновлення” (В-ММР) демонструє нижчу ситуативну тривожність ($r = -0,41$; $p < 0,01$); респонденти з підвищеною тривогою частіше використовують музику для розрядки і зниження напруження, що свідчить про спонтанне формування музичних копінгових стратегій; регулярне прослуховування спокійної або улюбленої музики асоціюється з підвищенням відчуття контролю над емоційним станом і зниженням реактивної тривожності.

Музика, таким чином, виконує функцію «емоційного регулятора», який допомагає молодим людям відновити психологічну рівновагу, змінити афективний тонус і знизити інтенсивність негативних емоцій. Підвищені рівні тривожності у

частини студентської молоді свідчать про наявність емоційного напруження як постійного супутника навчальної та соціальної діяльності.

Умови сучасного студентського життя – висока інформаційна насиченість, конкуренція, очікування соціальних досягнень – створюють ґрунт для розвитку тривожних реакцій, особливо у період професійного самовизначення.

Водночас музична активність виступає своєрідним захисним механізмом, що дає змогу знизити реактивну тривожність без дезадаптаційних форм поведінки. Молоді люди використовують музику для: самозаспокоєння (через повільний темп, мелодійність, ліричність); емоційного очищення (через спільне переживання почуттів із музикою); активації (через ритмічну, енергійну музику, яка мобілізує ресурси). Отже, музика стає не лише формою відпочинку, а й когнітивно-емоційною технікою саморегуляції, що поєднує естетичне сприймання з психофізіологічним розвантаженням.

Таким чином, результати за шкалою STAI підтверджують, що емоційна саморегуляція через музичні засоби є ефективним механізмом зменшення тривожності та стабілізації емоційного стану молоді. Цей висновок стає підґрунтям для подальшого аналізу когнітивних механізмів емоційної регуляції (CERQ), що подано у наступному підрозділі.

2.2.4. Результати за методикою «Опитувальник когнітивної емоційної регуляції»

Методика CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) дозволяє визначити, які саме когнітивні стратегії використовує особистість для осмислення, переоцінки та контролю власних емоційних переживань у стресових ситуаціях. Вона є ключовим інструментом для розуміння внутрішніх механізмів емоційної саморегуляції, які безпосередньо впливають на рівень психологічного благополуччя.

У контексті даного дослідження опитувальник CERQ застосовувався для того, щоб з'ясувати, які стратегії когнітивної регуляції переважають у молоді, як вони пов'язані з використанням музики як засобу емоційної саморегуляції та як корелюють із рівнями стресу й тривожності. Отримані середні значення представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Середні показники використання когнітивних стратегій емоційної регуляції у дівчат і юнаків

Стратегії когнітивної регуляції	Дівчата (M±SD)	Юнаки (M±SD)	t	p
Самозвинувачення	2,74 ± 0,79	2,53 ± 0,74	1,23	>0,05
Прийняття	3,61 ± 0,69	3,38 ± 0,71	1,50	>0,05
Руминація	3,30 ± 0,83	3,05 ± 0,81	1,33	>0,05
Позитивна переоцінка	3,84 ± 0,64	3,41 ± 0,67	2,92	0,005
Переорієнтація на планування	3,90 ± 0,55	3,47 ± 0,63	3,12	0,003
Позитивне фокусування	3,52 ± 0,66	3,28 ± 0,68	1,59	>0,05
Катастрофізація	2,85 ± 0,70	2,71 ± 0,76	0,84	>0,05
Звинувачення інших	2,33 ± 0,64	2,65 ± 0,70	-2,04	0,04
Перспектива	3,71 ± 0,62	3,44 ± 0,67	1,92	0,05

Як видно з таблиці, для дівчат характерне домінування адаптивних когнітивних стратегій – позитивна переоцінка, прийняття, планування, що свідчить про вищу емоційну усвідомленість і конструктивний спосіб мислення.

Юнаки дещо частіше застосовують звинувачення інших як неадаптивну форму когнітивного захисту, що може відображати зовнішній локус контролю або тенденцію уникати внутрішнього аналізу ситуацій.

Позитивна переоцінка ($M = 3,63$) – одна з найвираженіших стратегій серед усіх респондентів. Вона полягає у намаганні знайти сенс у складних обставинах, побачити користь у негативному досвіді. Ця стратегія має зворотний зв'язок зі стресом ($r = -0,41$; $p < 0,01$) і особистісною тривожністю ($r = -0,42$; $p < 0,01$), а також прямий зв'язок із музичною саморегуляцією ($r = 0,40$; $p < 0,01$). Це свідчить, що молодь, яка здатна переосмислювати події конструктивно, частіше використовує музику як ресурс самозаспокоєння та натхнення. Переорієнтація на планування ($M = 3,69$) – друга за інтенсивністю стратегія. Вона передбачає спрямування уваги на конкретні дії щодо подолання труднощів. Такий когнітивний стиль асоціюється з низьким рівнем ситуативної тривожності ($r = -0,36$) і позитивним ставленням до життя. Музика в цьому випадку часто виступає мобілізуючим фактором, який активізує психічні ресурси. Прийняття ($M = 3,49$) і перспектива ($M = 3,58$) свідчать про вміння визнавати реальність подій, приймати емоційні реакції без надмірної боротьби з ними. Такі респонденти рідше схильні до катастрофізації і демонструють нижчий рівень суб'єктивного стресу. Позитивне фокусування ($M = 3,40$) – стратегія переключення уваги на приємні або конструктивні думки. Її використання пов'язане з активним звертанням до музики як джерела настрою і натхнення, особливо серед дівчат.

Румінація ($M = 3,17$) та самозвинувачення ($M = 2,63$) є типовими для осіб із середнім або високим рівнем тривожності. Вони підтримують стан внутрішнього напруження, знижують ефективність саморегуляції. Румінація має позитивну кореляцію з рівнем стресу ($r = 0,38$; $p < 0,05$) і ситуативною тривожністю ($r = 0,44$; $p < 0,01$). Це означає, що повторне обдумування негативних подій без реального вирішення посилює дистрес. Катастрофізація ($M = 2,78$) – сприйняття подій як надмірно загрозливих. Вона також виявляє позитивний зв'язок зі стресом ($r = 0,46$; $p < 0,01$) і особистісною тривожністю. Такі респонденти рідше використовують музику для саморегуляції, оскільки їхнє мислення орієнтоване на негативні сценарії, а не на пошук ресурсів. Звинувачення інших ($M = 2,49$), більш властиве юнакам, може бути

проявом зовнішнього контролю над емоціями, тобто схильності пояснювати проблеми зовнішніми чинниками. Це знижує здатність до глибинної емоційної рефлексії, але іноді виступає короточасним механізмом психологічного захисту.

На основі отриманих даних можна виокремити два узагальнені когнітивно-емоційні профілі, характерні для досліджуваної вибірки:

Адаптивно-рефлексивний стиль (переважає у дівчат). Відзначається активним використанням позитивної переоцінки, прийняття, планування та перспективи, а також поєднанням цих стратегій із музичними практиками самопізнання і релаксації. Такі особи мають нижчий рівень стресу, вищий емоційний інтелект і схильність до осмислення власних переживань.

Рационально-дистрактивний стиль (частіше у юнаків). Характеризується переважанням звинувачення інших, відволікання, катастрофізації, а також використанням музики для відволікання від проблем або короточасного зниження напруження. Цей стиль забезпечує тимчасову стабілізацію емоційного стану, але не сприяє довготривалій саморегуляції.

Отримані дані свідчать, що когнітивна регуляція емоцій у молоді є індивідуалізованою, але структурно узгодженою з поведінковими формами саморегуляції. Адаптивні стратегії (планування, прийняття, позитивна переоцінка) формують внутрішню стабільність, тоді як неадаптивні (руминація, катастрофізація, звинувачення) підсилюють тривожність. При цьому музика виконує функцію посередника між когнітивним і афективним рівнями емоційної регуляції – допомагає актуалізувати позитивні мисленнєві патерни та зменшити напруження.

Таким чином, результати дослідження за методикою CERQ підтверджують, що емоційна саморегуляція молоді є когнітивно опосередкованим процесом, у якому музика відіграє роль психологічного медіатора між мисленням, почуттями та поведінкою.

2.3. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками емоційної саморегуляції, використанням музики, стресом і тривожністю у молоді

Кореляційний аналіз було проведено з метою виявлення характеру, сили та напрямку взаємозв'язків між ключовими психологічними показниками, що визначають особливості емоційного функціонування молоді. До аналізу були включені такі змінні: інтенсивність використання музики як стратегії емоційної саморегуляції (за шкалою B-MMR, Saarikallio & Erkkilä), рівень сприйманого стресу (за шкалою PSS-10, Cohen), показники ситуативної та особистісної тривожності (за шкалою STAI, Spielberger–Hanin), а також когнітивні стратегії емоційної регуляції (за опитувальником CERQ, Garnefski & Kraaij). Для математико-статистичного опрацювання результатів застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), який дає змогу кількісно оцінити силу й напрям зв'язку між змінними. Значущими вважалися коефіцієнти при рівнях достовірності $p < 0,05$ (помірний зв'язок) і $p < 0,01$ (виражений зв'язок). Отримані показники інтерпретувалися за загальноприйнятими психологічними критеріями: 0,10–0,29 – слабкий зв'язок, 0,30–0,49 – помірний, понад 0,50 – високий. Проведення цього етапу дослідження було спрямоване на глибше розуміння взаємодії між емоційно-поведінковими та когнітивними компонентами емоційної саморегуляції, а також на з'ясування того, наскільки музика як засіб саморегуляції може зменшувати вплив стресу й тривожності на психоемоційний стан особистості. Особливу увагу приділено дослідженню того, які саме когнітивні стратегії сприяють ефективнішому використанню музики як ресурсу внутрішньої стабілізації, гармонізації емоційних реакцій та підтримання психічної рівноваги в умовах стресових ситуацій. Результати первинного кореляційного аналізу подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Коефіцієнти кореляції між показниками музичної саморегуляції, рівнем стресу та тривожністю у молоді

Показники	PSS-10 (стрес)	STAI-C (ситуативна тривожність)	STAI-O (особистісна тривожність)
Відновлення (B-MMR)	-0,42**	-0,37**	-0,30*
Розслаблення (B-MMR)	-0,39**	-0,34*	-0,27*
Самопізнання (B-MMR)	-0,31*	-0,29*	-0,26
Підвищення настрою (B-MMR)	-0,28*	-0,25	-0,19
Відволікання (B-MMR)	-0,18	-0,12	-0,09
Зниження напруження (B-MMR)	-0,33*	-0,30*	-0,24

Отримані результати кореляційного аналізу свідчать, що музична саморегуляція в молоді має виражений зворотний зв'язок із рівнем стресу та тривожності, що підтверджує її значущу роль як адаптивного емоційно-регуляційного механізму. Іншими словами, чим активніше молоді люди використовують музику для емоційного відновлення, розслаблення та гармонізації внутрішнього стану, тим нижчим є їхній суб'єктивний рівень психологічного напруження, ситуативної та особистісної тривожності.

Найвищі коефіцієнти кореляції виявлено між шкалами «Відновлення» ($r = -0,42$; $p < 0,01$) та «Розслаблення» ($r = -0,39$; $p < 0,01$) і рівнем сприйманого стресу (PSS-10). Це свідчить, що систематичне використання музики як засобу психоемоційного розвантаження сприяє підвищенню стресостійкості, забезпечує швидше відновлення енергетичних і емоційних ресурсів особистості, а також зменшує інтенсивність дистресових переживань.

Молодь, яка схильна використовувати музику у станах перевтоми, фрустрації або внутрішньої тривоги, зазвичай характеризується більш адаптивними копінг-стратегіями, схильністю до самоспостереження та усвідомлення власних емоційних реакцій, що знижує ризик накопичення психоемоційного виснаження.

Встановлено також значущі негативні зв'язки між музичною саморегуляцією та ситуативною тривожністю (STAI-C; r у межах $-0,34 \div -0,37$; $p < 0,05$), що підтверджує антистресовий і короткочасно-регуляційний ефект музики у гострих емоційних станах. Слухання музики у момент переживання хвилювання або напруження дає змогу відновити емоційний баланс, знизити фізіологічні прояви тривоги (серцебиття, напруження, безсоння) та перейти до більш конструктивного типу емоційного реагування.

Особистісна тривожність (STAI-O) демонструє слабші, але також зворотні зв'язки з музичною активністю ($r \approx -0,27 \div -0,30$), що може свідчити про стабілізуючу роль музики у формуванні емоційно-збалансованої, гармонійної особистості. Для індивідів із більш високими показниками особистісної тривожності музика часто стає способом довготривалої психологічної компенсації, засобом підвищення впевненості, самоідентифікації та інтеграції власного досвіду. Таким чином, музичне самовираження й слухання музики сприяють поступовому зниженню базового рівня напруги й емоційної лабільності.

Водночас найменші кореляційні показники спостерігаються між рівнями стресу та шкалами «Відволікання» і «Підвищення настрою», що свідчить про обмежену ефективність поверхневих форм музичного впливу, зорієнтованих лише на короткочасне переключення уваги або створення приємного емоційного тла. Такі стратегії допомагають зняти напруження на рівні поведінки, проте не забезпечують глибинного когнітивно-емоційного опрацювання стресової ситуації, тому їхній стабілізуючий ефект є нетривалим.

Отже, музика виявляє багатовимірний регуляційний потенціал у короткостроковій перспективі вона виконує функцію емоційного розвантаження, сприяючи зменшенню інтенсивності негативних афектів, ситуативної тривоги та психофізіологічної напруги, та у довгостроковій перспективі – формує психологічну стійкість, емоційну гнучкість і конструктивне ставлення до труднощів, що

відображає інтеграцію музичних стратегій у загальну систему емоційної саморегуляції особистості.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що музична діяльність і слухання музики виступають не лише засобом відпочинку чи розваги, а важливим елементом психологічного самоконтролю, який забезпечує гармонійний баланс між когнітивним осмисленням, емоційним проживанням і поведінковими способами подолання стресу.

Наступним нашим кроком, для глибшого розуміння того, як мисленнєві механізми емоційної регуляції поєднуються з музичними, було проведено додатковий аналіз між субшкалами CERQ та B-MMR. Результати наведено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляційні зв'язки між когнітивними стратегіями емоційної регуляції і музичною саморегуляцією у молоді

Показники (CERQ ↔ B-MMR)	r	p	Характер зв'язку
Позитивна переоцінка ↔ Відновлення	0,40	<0,01	прямий
Планування ↔ Підвищення настрою	0,37	<0,01	прямий
Прийняття ↔ Розслаблення	0,35	<0,05	прямий
Перспектива ↔ Самопізнання	0,33	<0,05	прямий
Румінація ↔ Зниження напруження	-0,31	<0,05	зворотний
Катастрофізація ↔ Відновлення	-0,39	<0,01	зворотний
Самозвинувачення ↔ Підвищення настрою	-0,28	<0,05	зворотний

Аналіз отриманих даних показав, що адаптивні когнітивні стратегії емоційної регуляції – такі як позитивна переоцінка, планування та прийняття – мають статистично значущі прямі позитивні зв'язки з конструктивними формами музичної саморегуляції, тоді як неадаптивні стратегії – румінація, катастрофізація та

самозвинувачення — характеризуються негативними кореляціями з цими показниками. Така закономірність свідчить про існування інтегрованого психологічного механізму, у межах якого когнітивні установки особистості безпосередньо впливають на ефективність емоційно-поведінкових стратегій саморегуляції, зокрема на здатність використовувати музику як ресурс емоційного відновлення.

Особи, схильні до позитивного переосмислення життєвих ситуацій, демонструють вищу здатність активно залучати музику в процес подолання емоційного напруження. Для цієї групи характерна орієнтація на рефлексію власних переживань, пошук сенсу у складних подіях та формування конструктивного ставлення до труднощів, що вказує на перевагу ресурсно-орієнтованого мислення. Музика в цьому випадку виступає психоемоційним модератором, який сприяє зміні когнітивної установки з деструктивної на адаптивну, посилюючи здатність до внутрішнього контролю емоцій і формуючи більш гармонійний афективний фон.

Респонденти, які у своїй поведінці частіше застосовують планування та прийняття, сприймають музику як інструмент самозаспокоєння, гармонізації й підтримки внутрішньої рівноваги. Такий тип мислення дозволяє зберігати контроль над емоційними реакціями навіть у стресових умовах, а слухання музики виконує роль допоміжного когнітивно-релаксаційного механізму, що активізує процеси саморефлексії, осмислення досвіду та підвищення почуття внутрішньої узгодженості.

Натомість респонденти з вираженими тенденціями до катастрофізації, руминації або самозвинувачення рідше звертаються до музики як до засобу емоційної підтримки. Це може пояснюватися зниженою когнітивною гнучкістю та обмеженим доступом до зовнішніх ресурсів регуляції, коли індивід фіксується на негативних емоційних переживаннях і втрачає здатність до переключення уваги. Такий стиль мислення посилює суб'єктивне відчуття безпорадності, підвищує рівень

внутрішньої напруги та зменшує ймовірність використання музики як компенсаторного інструменту саморегуляції.

Виявлені кореляційні залежності дозволяють стверджувати, що емоційна саморегуляція молоді є цілісним, системним психологічним утворенням, у якому когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти функціонують у тісній взаємодії. Музика в цій системі виступає поведінковим каналом емоційної регуляції, який через слухові, естетичні та афективні механізми сприяє зниженню фізіологічної напруги, стабілізації афективного тону та активації позитивних мисленнєвих процесів. У свою чергу, когнітивні стратегії визначають, як саме індивід інтерпретує емоційні переживання, яким чином він їх усвідомлює та наскільки ефективно застосовує музику як регуляційний інструмент.

Отже, адаптивне мислення, засноване на переоцінці, прийнятті та плануванні, підсилює ресурсну дію музики, сприяючи розвитку емоційної компетентності та формуванню психічної рівноваги. Натомість деструктивне мислення, що ґрунтується на катастрофізації, самозвинуваченні чи румінації, знижує ефективність музичної саморегуляції, оскільки підтримує негативні когнітивні схеми, які перешкоджають формуванню внутрішнього відчуття контролю та зменшенню напруги.

Таким чином, музика виявляється не лише емоційним стимулом чи фоном, а складним психорегуляційним засобом, ефективність якого залежить від когнітивного стилю особистості та її здатності до позитивного осмислення власного досвіду. Саме інтеграція когнітивних і музичних стратегій забезпечує найбільш збалансовану модель емоційної саморегуляції молоді в умовах сучасного соціального й психологічного навантаження.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей емоційної саморегуляції молоді та визначено взаємозв'язки між використанням музики як стратегії регуляції емоцій, рівнем стресу, тривожністю та когнітивними механізмами емоційного контролю. Застосований комплекс психодіагностичних методик – B-MMR, PSS-10, STAI і CERQ – дав змогу комплексно оцінити як поведінкові, так і когнітивно-емоційні аспекти саморегуляційної діяльності особистості.

Результати дослідження підтвердили, що музика є одним із провідних засобів емоційної саморегуляції молоді, яка використовує її для зняття напруження, підвищення настрою, самопізнання та внутрішнього відновлення. Найвищі показники виявлено за шкалами «Відновлення», «Розслаблення» та «Підвищення настрою», що свідчить про виражену потребу молодих людей у пошуку зовнішніх ресурсів гармонізації емоційного стану. Дівчата частіше, ніж юнаки, виявляють орієнтацію на використання музики як способу самопізнання та емоційного проживання переживань, тоді як для юнаків більш характерне використання музики як відволікання або засобу активізації.

За шкалою сприйманого стресу (PSS-10) у більшості респондентів виявлено середній рівень суб'єктивного напруження, що вказує на наявність помірного психоемоційного навантаження, типового для вікового періоду молодості. Проте, в осіб із високими показниками стресу спостерігалася нижча частота використання музичних стратегій саморегуляції, що може свідчити про знижену здатність до мобілізації зовнішніх ресурсів подолання напруження.

За результатами методики STAI встановлено, що ситуативна тривожність у молоді має середні значення, однак у дівчат дещо перевищує аналогічні показники юнаків, що узгоджується з загальними гендерними закономірностями емоційної чутливості. Особистісна тривожність виявилася нижчою, що свідчить про достатній рівень емоційної стабільності більшості респондентів. При цьому підвищена

ситуативна тривожність прямо корелює з рівнем стресу та зворотно – із показниками музичної саморегуляції, що підтверджує антистресову функцію музики.

Дані, отримані за опитувальником когнітивної емоційної регуляції (CERQ), показали переважання адаптивних стратегій – позитивної переоцінки, планування, прийняття та перспективи, що свідчить про достатній рівень когнітивного контролю емоційних реакцій. Разом із тим частина респондентів демонструє підвищені значення за шкалами румінації та катастрофізації, що може свідчити про тенденцію до емоційного перенапруження в умовах невизначеності або перевантаження.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити низку закономірних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Встановлено зворотні кореляції між частотою використання музики для емоційної саморегуляції та рівнем стресу і тривожності, що вказує на те, що музика знижує інтенсивність негативних емоційних станів, допомагає відновлювати внутрішню рівновагу та підвищує стійкість до дії стресогенних чинників. Найвищі коефіцієнти отримано між шкалами «Відновлення», «Розслаблення» (B-MMR) і показниками сприйманого стресу (PSS-10), що підтверджує значення музики як засобу емоційного розвантаження.

Також встановлено, що адаптивні когнітивні стратегії (переоцінка, планування, прийняття) мають прямі позитивні зв'язки з конструктивними формами музичної саморегуляції, тоді як неадаптивні стратегії (румінація, катастрофізація, самозвинувачення) – негативні. Це дозволяє розглядати музичну саморегуляцію як поведінкову проєкцію когнітивного стилю емоційного мислення: особи з гнучким, позитивно-рефлексивним типом мислення ефективніше використовують музику для гармонізації афективного стану, тоді як респонденти з переважанням деструктивних когнітивних установок демонструють нижчий рівень музичної активності та регуляційної ефективності.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що емоційна саморегуляція молоді є багаторівневим психологічним процесом, у якому когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти взаємодіють у єдиній системі. Музика виконує роль

поведінкового каналу емоційної регуляції, через який відбувається зниження психофізіологічної напруги, стабілізація емоційного тону та стимуляція позитивних мисленнєвих процесів. Ефективність цього процесу значною мірою визначається когнітивним стилем особистості, зокрема здатністю до позитивної переоцінки, прийняття ситуацій і планування дій.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують, що музична саморегуляція є важливим чинником емоційної стійкості молоді, сприяє зниженню рівня стресу й тривожності, а також відображає індивідуальні відмінності у когнітивних механізмах емоційного контролю. Отримані дані створюють емпіричну основу для розроблення психопрофілактичних програм і тренінгів, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції через музичні та когнітивно-поведінкові методи, що стане предметом подальшого розгляду у третьому розділі.

РОЗДІЛ III. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ ЧЕРЕЗ МУЗИКАЛЬНІ ЗАСОБИ

3.1. Концептуальні підходи до розвитку емоційної саморегуляції особистості

Емоційна саморегуляція у сучасній психології розглядається як багаторівневий, цілісний і динамічний процес, який забезпечує узгодженість між афективною, когнітивною та поведінковою сферами особистості. Вона є внутрішнім механізмом, що підтримує психічну рівновагу, емоційну стабільність і ефективність діяльності індивіда в умовах змінного соціального середовища. У цьому контексті емоційна саморегуляція не обмежується лише контролем або пригніченням емоцій, а передбачає їх усвідомлення, прийняття, перетворення й інтеграцію в систему особистісного досвіду.

Як зазначають D. Goleman (1995), P. Salovey та J. Mayer (1990), емоційна саморегуляція виступає ядром емоційного інтелекту, який визначається як здатність особи розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, керувати ними, спрямовувати емоційні імпульси у соціально прийнятне русло та використовувати афективну інформацію для прийняття рішень і досягнення цілей. Таким чином, емоційна саморегуляція забезпечує баланс між спонтанністю та контрольованістю поведінки, між імпульсивними реакціями та свідомими актами самоконтролю, формуючи внутрішню гармонію особистості.

З позицій когнітивно-біхевіорального підходу (A. Bandura, J. Carver, Ch. Scheier) емоційна саморегуляція розглядається як система внутрішнього моніторингу, оцінювання й корекції емоційних станів, що реалізується через взаємодію когнітивних схем, афективних переживань і поведінкових реакцій. У межах цієї системи індивід здійснює самоспостереження, самооцінку та

самопідкріплення, що дозволяє адаптувати емоційні прояви до вимог ситуації та соціального контексту.

Вітчизняні дослідники (О. В. Кокун, С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Н. В. Пов'якель) підкреслюють, що емоційна саморегуляція є структурним компонентом особистісної саморегуляції, яка визначає здатність суб'єкта усвідомлено впливати на власний емоційний стан з метою досягнення психологічного комфорту, оптимального рівня активності та гармонії у взаємодії з навколишнім світом. Цей процес охоплює як вищі когнітивні функції (усвідомлення, рефлексію, планування), так і первинні афективні реакції, що формуються в онтогенезі й регулюються механізмами соціалізації.

Емоційна саморегуляція, таким чином, виступає основою психологічної гнучкості – здатності особистості адекватно реагувати на мінливі умови життя, долати стресові ситуації, утримуючи при цьому цілісність «Я» та стабільність внутрішнього світу. Вона забезпечує здатність до стресостійкості, тобто до збереження емоційного балансу, працездатності та оптимального функціонування навіть за умов надмірного напруження.

З позицій сучасної афективної нейропсихології (J. Panksepp, R. Davidson) емоційна саморегуляція пов'язана з роботою лімбічної системи та префронтальної кори, які забезпечують зв'язок між емоційними реакціями й когнітивним контролем. Ефективність регуляційних процесів залежить від ступеня інтеграції афективних і раціональних компонентів психіки, що дозволяє особистості не лише пригнічувати небажані емоції, а й конструктивно їх трансформувати – наприклад, перетворювати гнів у мотивацію до змін, страх у відповідальність, смуток у самоусвідомлення.

Емоційна саморегуляція є системоутворювальним чинником емоційного та особистісного розвитку людини. Вона виступає не тільки регулятором поведінки, але й засобом формування життєвих стратегій, стилю спілкування, рівня соціальної адаптованості та психологічного благополуччя. Її розвиток є передумовою успішного самоздійснення, самореалізації та професійного становлення молодії

особистості, оскільки саме через емоційно регульовану поведінку відбувається гармонізація взаємодії між внутрішнім світом людини та зовнішнім соціальним середовищем.

У сучасних наукових підходах емоційна саморегуляція визначається як цілеспрямований, усвідомлений і динамічний вплив суб'єкта на власні емоційні стани, спрямований на їх ідентифікацію, контроль, трансформацію або конструктивне використання у процесі діяльності та взаємодії з оточенням. Вона включає як внутрішні психічні механізми (когнітивну оцінку, рефлексію, самоконтроль), так і зовнішні поведінкові прояви, що забезпечують адаптацію індивіда до змін середовища. Таким чином, емоційна саморегуляція є не лише формою внутрішнього самокерування, а й способом підтримання психологічної цілісності та ефективної взаємодії зі світом.

Згідно з концепцією Л. І. Божович, емоційна регуляція формується на перетині мотиваційної та когнітивної сфер, виступаючи результатом взаємодії потребово-мотиваційних тенденцій із процесами пізнання та оцінювання ситуації. Учена підкреслювала, що емоційна сфера не є ізольованою від інтелектуальної діяльності – навпаки, вона виконує спрямовальну функцію, регулюючи поведінку залежно від значущості обставин для особистості. Мотиваційні чинники надають емоціям енергетичного потенціалу, тоді як когнітивні процеси забезпечують їх осмислення, інтерпретацію й усвідомлений контроль. Цей підхід дозволяє розглядати емоційну саморегуляцію як механізм інтеграції афективного та когнітивного досвіду, що сприяє узгодженню між внутрішніми переживаннями людини та зовнішніми соціальними вимогами. Завдяки цьому процесу індивід може не лише пригнічувати чи послаблювати небажані емоції, але й конструктивно їх трансформувати, використовуючи їх як джерело активності, креативності або емпатії. Подальший розвиток цих ідей знайшов відображення у працях представників гуманістичної та когнітивної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Лазарус, Дж. Гросс), які акцентували увагу на тому, що емоційна саморегуляція є свідомим процесом

особистісного зростання, що передбачає інтеріоризацію соціальних норм, усвідомлення власних потреб та цілей, а також відповідальність за власний емоційний вибір. У межах когнітивно-оціночної теорії Р. Лазаруса наголошується, що саме когнітивна оцінка ситуації визначає, які емоції виникають і які регуляційні дії будуть здійснені для відновлення психологічного комфорту. Так як емоційна саморегуляція є процесом активної взаємодії між емоційним досвідом, мотивацією та когнітивними інтерпретаціями, що забезпечує гнучкість реагування, узгодженість між внутрішнім станом і зовнішніми обставинами, а також формування здатності до усвідомленого управління власними почуттями. Саме завдяки цій здатності людина може підтримувати стабільність психічного функціонування, зберігати емоційну рівновагу в умовах стресу та використовувати емоції як ресурс розвитку, а не як деструктивний чинник поведінки.

У молодому віці процес емоційної саморегуляції набуває особливого значення, оскільки саме цей етап онтогенезу характеризується інтенсивним становленням особистісної цілісності, інтеграцією емоційної, когнітивної та мотиваційної сфер, а також активним пошуком власної ідентичності. Молодість є періодом, коли відбувається формування самосвідомості, світоглядних установок, морально-етичних переконань і системи ціннісних орієнтацій, що визначають способи емоційного реагування та стратегії саморегуляції в подальшому житті. На цьому етапі особистість поступово переходить від зовнішнього регулювання емоцій (через соціальні норми, авторитети, оцінки інших) до внутрішньої саморегуляції, яка спирається на усвідомлення власних почуттів, розвиток рефлексії та внутрішнього контролю. Саме в юнацькому та ранньому дорослому віці формуються навички емоційної гнучкості – здатності адекватно змінювати емоційні реакції відповідно до вимог ситуації, зберігаючи при цьому психологічну стабільність.

Емоційна гнучкість виступає однією з провідних умов психологічного здоров'я, адже забезпечує ефективну адаптацію до соціального середовища, конструктивне розв'язання конфліктів, здатність до емпатії, саморозвитку та

самоприйняття. Людина, яка володіє високим рівнем емоційної саморегуляції, демонструє меншу схильність до емоційного вигорання, тривожності та депресивних станів, оскільки здатна своєчасно розпізнавати та коригувати власні емоційні реакції.

За даними сучасних досліджень (J. Gross, 2015; N. Garnefski, 2020; О. В. Кокун, 2022), ефективна емоційна саморегуляція передбачає оптимальне поєднання когнітивних і поведінкових стратегій, що дозволяють особистості не лише долати дистрес, а й перетворювати негативний емоційний досвід у ресурс особистісного зростання. Зокрема, когнітивний компонент забезпечує переосмислення емоційних ситуацій, зміщення фокусу уваги, раціональне осмислення причин емоційних реакцій, тоді як поведінковий компонент реалізується у зовнішній активності, спрямованій на відновлення психологічної рівноваги – через комунікацію, творчу діяльність, фізичну активність або естетичне переживання. У цьому контексті особливу увагу дослідників привертає музика як унікальний психоемоційний ресурс, який одночасно впливає на афективну, когнітивну та фізіологічну сфери людини. Вона виступає своєрідним медіатором між свідомим і несвідомим рівнями психіки, дозволяючи глибше осмислювати емоційний досвід, трансформувати його й повертати у свідомість у гармонізованій формі. Музика активізує нейропсихологічні механізми емоційного відгуку, стимулюючи ділянки мозку, пов'язані з емоціями, мотивацією, пам'яттю та задоволенням (лімбічна система, префронтальна кора, гіпокамп). Вона сприяє зниженню рівня стресових гормонів (кортизолу), регуляції серцевого ритму, нормалізації дихання та підвищенню рівня нейромедіаторів задоволення (ендорфінів, дофаміну). Таким чином, музика не лише відображає емоційний стан, але й активно моделює його, сприяючи переходу від деструктивного емоційного збудження до стану внутрішньої рівноваги.

З психологічного погляду, музичне сприймання виконує функцію емоційного катарсису та когнітивної переоцінки, допомагаючи людині осмислити власні переживання у символічній, естетичній формі. Це особливо важливо для молоді, яка

часто перебуває в умовах емоційної нестабільності, пошуку ідентичності та стресових соціальних викликів. Саме музика, завдяки своїй універсальній комунікативній природі, сприяє формуванню внутрішнього діалогу особистості, розвитку самосвідомості та емоційної зрілості.

Таким чином, у молодому віці музика стає не лише засобом естетичного переживання, але й психологічним інструментом самопізнання, емоційного самоконтролю та особистісного розвитку. Її використання в процесі емоційної саморегуляції дозволяє молоді не просто реагувати на емоції, а свідомо керувати ними, трансформуючи деструктивні афекти у ресурс внутрішнього зростання, креативності та гармонії.

3.2. Музика як психоемоційний засіб розвитку саморегуляції особистості

Музика у сучасному психологічному контексті розглядається не лише як вид мистецтва або форма естетичного досвіду, але передусім як механізм афективної саморегуляції, що забезпечує баланс між емоційним переживанням, когнітивним осмисленням і поведінковою реакцією особистості. Вона виступає психологічним інструментом, який опосередковує процеси емоційного вираження, катарсису, релаксації, інтеграції емоційного досвіду та смислотворення, сприяючи гармонізації внутрішнього стану людини. Музика діє на психіку через складну систему нейропсихологічних і когнітивно-емоційних механізмів, засновану на єдності сенсорних, когнітивних і афективних компонентів сприймання. Її вплив не обмежується безпосереднім емоційним відгуком; він охоплює також процеси уваги, пам'яті, уяви та мислення, створюючи інтегровану форму емоційного досвіду, у якій поєднуються естетичне сприйняття, символічне осмислення і фізіологічна реакція.

З погляду афективної нейропсихології, музичне сприймання активізує лімбічну систему (амігдалу, гіпокамп, гіпоталамус), що відповідає за формування й модулювання емоцій, а також префронтальні ділянки кори, які забезпечують

когнітивний контроль і свідоме оцінювання емоційних станів (R. Davidson, 2018; J. Levitin, 2020). Ця взаємодія емоційних і когнітивних центрів мозку формує нейронний механізм регуляції емоцій через музичний досвід, що пояснює, чому прослуховування музики може викликати як миттєве емоційне збудження, так і тривале відчуття внутрішнього спокою чи натхнення. Музика має здатність активізувати як усвідомлені, так і неусвідомлені рівні психічної діяльності, слугуючи мостом між раціональним і емоційним вимірами свідомості. На рівні підсвідомості вона взаємодіє з архетиповими структурами досвіду (К. Г. Юнг), пробуджуючи глибинні емоційні шари особистості, що не завжди піддаються вербальному вираженню. На свідомому рівні музика сприяє переосмисленню емоційних станів, стимулює процеси рефлексії, самопізнання та когнітивної оцінки власного досвіду.

Психологічний вплив музики можна охарактеризувати як багатовекторний. По-перше, вона виконує компенсаторну функцію, забезпечуючи розрядку накопиченого емоційного напруження, що проявляється у стані катарсису. По-друге, музика реалізує регуляційну функцію, коригуючи рівень збудження центральної нервової системи, оптимізуючи енергетичний потенціал організму та сприяючи відновленню гомеостазу. По-третє, вона виконує смислотворчу функцію, допомагаючи людині інтегрувати власні емоційні переживання в цілісну структуру життєвого досвіду, надаючи їм символічного й особистісного значення.

Дослідження впливу музики на психіку (C. Saarikallio, 2008; T. Erkkilä, 2011; О. В. Кокун, 2022) підтверджують, що музичне переживання є одночасно емоційним і когнітивним актом, у якому афект виступає не як неконтрольований імпульс, а як свідомо осмислений і пережитий процес. Саме ця властивість робить музику потужним засобом емоційної саморегуляції: вона дозволяє не лише виражати емоції, а й переосмислювати їх, трансформувати деструктивні переживання у конструктивні, спрямовані на відновлення психологічної рівноваги.

Музика здатна виконувати функцію внутрішнього посередника між емоцією та думкою, між тілесним переживанням і символічним осмисленням. Її вплив сприяє

розвитку емоційної усвідомленості, формує здатність до рефлексії емоційного стану, а також стимулює процеси самозаспокоєння, емпатії та внутрішньої гармонізації. Завдяки цим якостям музика є унікальним психологічним медіатором, який інтегрує емоційну, когнітивну й сенсорну сфери у єдину систему психічної саморегуляції. У психологічному аспекті музика постає як багатовимірний феномен, що одночасно є естетичним, емоційним і регуляційним засобом, здатним впливати на внутрішній стан особистості, гармонізувати її емоційно-поведінкові реакції та сприяти розвитку здатності до саморозуміння й емоційної зрілості.

Згідно з концепцією музичної емоційності К. Шерера, музика викликає емоції через механізми внутрішньої симуляції, що активізують ті ж нейронні системи, які задіяні в реальних емоційних переживаннях. Цей феномен пояснює, чому музика може впливати на емоційний стан людини навіть без наявності вербального змісту – через паралельну активацію когнітивних схем і тілесних реакцій. У дослідженнях С. Сарікалліо (2008), Т. Ерккілі (2011), а також українських учених (Г. Г. Філіпчук, 2020; Н. Пов'якель, 2021) підкреслюється, що музика виступає засобом когнітивно-емоційної регуляції, оскільки дає змогу людині: усвідомлювати та вербалізувати власні емоції; змінювати їхню інтенсивність і напрям; трансформувати негативні стани через естетичний досвід; досягати стану психологічної рівноваги та внутрішньої гармонії.

Механізм дії музики в системі саморегуляції пов'язується з феноменом аудіо-візуальної резонансності, який полягає у синхронізації ритмічних і темпоральних характеристик музики з біологічними ритмами організму (серцевий пульс, дихання, електрична активність мозку). Це забезпечує зниження фізіологічного збудження, стабілізацію вегетативних реакцій і водночас стимулює емоційне розвантаження.

Важливо підкреслити, що музика може виконувати подвійну функцію у структурі емоційної саморегуляції:

1. Реактивну, тобто використовуватись для зняття вже наявного емоційного напруження (релаксація, катарсис, переключення);

2. Превентивну, коли вона застосовується як засіб підтримки психологічної рівноваги, профілактики стресу і підвищення толерантності до фрустрацій.

Таким чином, музика в системі психологічного функціонування особистості набуває статусу психоемоційного ресурсу, що сприяє розвитку адаптивних когнітивних стратегій, формуванню позитивного ставлення до емоційного досвіду та інтеграції почуттєвої сфери з процесами мислення й самосвідомості.

3.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції молоді через музикальні засоби

Розвиток емоційної саморегуляції у молоді є одним із ключових завдань сучасної психологічної освіти та психопрофілактичної роботи, оскільки саме здатність контролювати, виражати та трансформувати власні емоції визначає рівень психологічної стійкості, адаптивності й гармонійності особистості. Виходячи з результатів проведеного емпіричного дослідження, можна сформулювати низку рекомендацій, спрямованих на оптимізацію емоційної саморегуляції засобами музики, які мають універсальний характер і можуть застосовуватися в освітньому, консультативному та саморозвивальному контекстах.

1. Усвідомлення ролі музики у структурі емоційного досвіду.

Одним із базових напрямів розвитку емоційної саморегуляції є усвідомлення ролі музики в емоційному житті людини, тобто формування здатності розпізнавати, інтерпретувати та аналізувати власні емоційні реакції, що виникають у процесі музичного сприймання. Усвідомлення емоційного впливу музики є першою умовою її ефективного використання як засобу регуляції психічного стану, адже неможливо керувати тим, що не усвідомлюється.

Підвищення рівня емоційної рефлексії означає розвиток здатності особистості відслідковувати динаміку власних почуттів, помічати зміни внутрішнього стану під впливом зовнішніх стимулів (зокрема музичних), визначати, які саме емоції

активізуються, яку інтенсивність вони мають і яким чином впливають на поведінку та мислення. Така здатність є показником емоційної зрілості й водночас виступає складовою метакогнітивної регуляції, тобто усвідомленого управління власними психічними процесами. З огляду на це, важливо формувати у молоді звичку до самоаналізу емоційного досвіду, зокрема у музичному контексті. Ефективним інструментом є «щоденник музичних настроїв», у якому респонденти або учасники тренінгу можуть фіксувати:

- власний початковий емоційний стан перед прослуховуванням музики;
- характер прослуханої композиції (жанр, темп, динаміка, тональність);
- зміни емоційного стану після прослуховування;
- короткі висновки щодо того, які емоції посилюлися або зменшилися, і які думки чи асоціації виникли.

Такий метод дозволяє не лише розвивати усвідомленість і самоаналіз, а й накопичувати індивідуальний емоційно-музичний досвід, на основі якого особа поступово формує власну психологічну карту музичних впливів – розуміння того, які звукові образи сприяють розслабленню, а які викликають збудження чи тривогу. Крім того, систематичне осмислення власних емоцій у зв'язку з музикою сприяє розвитку емоційного словника – здатності вербалізувати почуття, що є важливою умовою конструктивної емоційної комунікації. Людина, яка може описати свій емоційний стан словами, краще розуміє його походження та легше знаходить адекватні засоби регуляції. Високий рівень емоційної рефлексії формує внутрішній контроль над афективними процесами, зменшує імпульсивність реакцій, а також допомагає створювати зв'язок між почуттями, думками та поведінкою. Музика в цьому випадку стає своєрідним засобом «емоційного дзеркала», у якому відображаються глибинні переживання особистості, сприяючи їхньому усвідомленню та гармонізації.

2. Використання музики як когнітивно-емоційного ресурсу.

Музика є потужним когнітивно-емоційним ресурсом, який сприяє перетворенню емоційних станів через свідоме осмислення і переоцінку подій, а

також активізує механізми самопідтримки, адаптації та саморегуляції. На відміну від суто емоційного відреагування, використання музики як інструменту психологічної стабілізації передбачає поєднання естетичного переживання з когнітивними процесами – оцінкою, інтерпретацією, рефреймінгом, плануванням і прийняттям.

Музика може виступати когнітивним модератором – своєрідним посередником між емоцією і мисленням, який сприяє переосмисленню життєвих ситуацій і зміні емоційної інтерпретації подій. Через музичний досвід відбувається когнітивна реструктуризація, тобто трансформація негативних думок, установок чи спогадів у конструктивні, ресурсні форми. У психологічній практиці це пов'язують із феноменом аудіальної асоціації, коли певні звуки, ритми або мелодії викликають у свідомості позитивні образи, спогади, почуття спокою, впевненості чи натхнення. Дослідження у сфері когнітивної нейропсихології підтверджують, що музика активізує зони мозку, пов'язані з пам'яттю, увагою і мисленням, водночас впливаючи на емоційні центри (лімбічну систему), що забезпечує гармонізацію когнітивно-афективної взаємодії. У результаті цього змінюється емоційний тонус, підвищується мотиваційна готовність і знижується рівень тривожності, особливо у стресових або відповідальних ситуаціях.

Практично це може реалізовуватися через прослуховування композицій, що асоціюються з ресурсними станами, позитивним досвідом чи образами, які символізують стійкість, надію, впевненість, спокій або натхнення. Наприклад, мелодії, пов'язані з теплими спогадами дитинства або періодами життєвих досягнень, здатні активізувати позитивні емоційні сліди пам'яті, які компенсують поточний стрес чи емоційне виснаження.

З позицій когнітивно-поведінкової психології, музика може розглядатися як допоміжний інструмент когнітивної реструктуризації, коли звукові стимули сприяють зміні змісту автоматичних думок і сприйняття ситуації. Під впливом музики відбувається рефреймінг – переосмислення подій, у результаті якого негативний досвід втрачає деструктивний емоційний заряд і набуває нового, більш

адаптивного значення. У цьому контексті важливо підкреслити регуляційну роль музики у процесах самонавіювання, медитації та підготовки до діяльності. Ритм і мелодія впливають на психофізіологічні параметри організму – частоту серцевих скорочень, дихання, рівень електропровідності шкіри, що забезпечує біоритмічне узгодження емоційного стану з музичним темпом. Цей ефект створює оптимальні умови для зосередження, відновлення енергетичного потенціалу та формування внутрішньої рівноваги. Крім того, музика може бути включена у процеси медитативних або дихальних практик, виконуючи функцію фонового когнітивного якоря, який стабілізує увагу і сприяє концентрації. У цьому випадку вона діє як зовнішній маркер внутрішньої саморегуляції, допомагаючи людині відчувати контроль над власним станом і поступово перейти від напруження до спокою.

Особливо ефективним є використання музики перед виконанням складних діяльнісних завдань – навчальних, творчих, професійних або комунікативних. Вона допомагає створити оптимальний емоційний фон, мобілізувати когнітивні ресурси, знизити рівень ситуативної тривожності й посилити концентрацію. Завдяки цьому музика виступає інструментом внутрішнього налаштування, який формує стан психологічної готовності та підвищує ефективність діяльності.

3. Формування індивідуальних стратегій музичної саморегуляції.

Формування індивідуальних стратегій музичної саморегуляції є важливим етапом розвитку емоційної компетентності та психологічної гнучкості особистості. Цей процес передбачає усвідомлений вибір музичних засобів відповідно до власних емоційних потреб, типу реагування на стресові фактори та особливостей темпераменту. У межах такого підходу музика розглядається не просто як зовнішній стимул, а як персоніфікований інструмент саморегуляції, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові складові психіки.

Ефективність музичної саморегуляції значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей, серед яких: емоційний тип реагування (інтровертований чи екстравертований); рівень емоційної чутливості; переважаючий

стиль мислення (раціональний або образно-інтуїтивний); спосіб подолання стресу (когнітивний, поведінковий, емоційно-експресивний).

Відповідно до цих параметрів можна виокремити три основні напрями формування індивідуальних стратегій музичної саморегуляції:

1. Емоційно-виражальні стратегії. Цей тип стратегії характерний для осіб з високою емоційною чутливістю та потребою у відкритому вираженні почуттів. Для таких людей музика стає засобом емоційного відреагування, катарсису й очищення. Прослуховування композицій із насиченою динамікою, драматичними гармоніями або вокальними партіями допомагає вивільняти внутрішню напругу. Ефективними є жанри, які дозволяють переживати емоції у безпечній формі – наприклад, класичні симфонічні твори (Бетховен, Чайковський), етнічна або кінематографічна музика, а також емоційний джаз і соул.

2. Когнітивно-рефлексивні стратегії. Ці стратегії більш властиві особам із вираженим рефлексивним і аналітичним стилем мислення, які схильні до самоаналізу, осмислення та переоцінки власних емоційних переживань. Для них музика є засобом внутрішнього діалогу, концентрації уваги, структуризації думок. Слухання музики з упорядкованою ритмікою й прозорою гармонією (барокова, інструментальна, неокласична музика, ambient, lo-fi) стимулює когнітивні процеси, сприяє рефреймінгу, переоцінці подій та інтеграції емоційного досвіду. Такі композиції особливо корисні під час розумової діяльності або прийняття важливих рішень, оскільки допомагають знизити рівень ситуативної тривожності та підтримати оптимальний рівень активації.

3. Поведінково-активуючі стратегії. Цей тип стратегій властивий людям із високим рівнем мотивації до дії або тим, хто потребує стимуляції активності у станах апатії чи виснаження. Для них музика виступає як енергетичний регулятор, що сприяє мобілізації ресурсів організму, підвищенню працездатності та оптимізації психомоторного тону. Найбільш ефективними у цьому випадку є ритмічні музичні стилі – поп, електронна, рок- або танцювальна музика, які підсилюють

психофізіологічну активацію, стимулюють виділення дофаміну та підвищують мотивацію до досягнення цілей.

У процесі формування індивідуальних стратегій доцільно дотримуватися принципу психофізіологічної відповідності, тобто узгодження темпу, гучності, гармонійної структури музики зі станом організму. Для надмірно збуджених станів корисною буде повільна, плавна музика, тоді як при низькому рівні тону – ритмічна та динамічна. Важливим елементом є самоспостереження: особистість має навчитися відслідковувати, які саме композиції викликають бажаний ефект – заспокоєння, натхнення, піднесення чи розслаблення. Регулярне ведення спостережень сприяє побудові особистісного «плейлиста емоційної регуляції», який може використовуватися залежно від контексту життєвих ситуацій.

4. Розвиток емоційної грамотності через музичну діяльність.

Розвиток емоційної грамотності є ключовою умовою становлення зрілої емоційної саморегуляції, оскільки саме здатність розпізнавати, називати, розуміти та конструктивно виражати власні емоції створює основу для керування ними. Поняття емоційної грамотності, уведене у психологічний обіг у межах теорії емоційного інтелекту, охоплює навички емоційної усвідомленості, емпатії, адекватного вираження почуттів і здатності до емоційного самоконтролю. Музична діяльність, завдяки своїй універсальній природі, є ефективним засобом розвитку саме цих навичок, оскільки вона поєднує переживання, осмислення та комунікацію емоцій. Музика дозволяє особистості одночасно виражати й усвідомлювати емоційні стани, створюючи умови для їх інтеграції в особистісну структуру. Під час взаємодії з музичними творами відбувається процес емоційної ідентифікації – слухач проектує власні почуття на музичний образ, порівнює його зі своїм внутрішнім станом і, таким чином, отримує досвід самопізнання через художню форму.

З точки зору психологічної дії, музика стимулює розвиток рефлексивних здібностей, сприяє усвідомленню власних емоційних патернів, допомагає визначати їх причини та динаміку. Наприклад, слухаючи композиції різних жанрів, молодь

може навчитися розрізняти спектр емоцій – від радості до суму, від спокою до тривоги – і розуміти, як ці стани проявляються у власній поведінці. Такі вправи сприяють розвитку внутрішнього емоційного словника, що є невід’ємною складовою емоційного інтелекту. Особливу роль у розвитку емоційної грамотності відіграє активна музична діяльність – спів, гра на музичних інструментах, імпрровізація, колективне музикування. Ці види діяльності розвивають емоційно-експресивну сферу, покращують комунікативну чутливість і здатність до емпатії, оскільки учасник музичної взаємодії вчиться не лише виражати власні емоції, а й відчувати емоційний стан іншого через ритм, тембр, динаміку й інтонацію. Такий досвід є фундаментальним для формування соціально-емоційної компетентності, що передбачає вміння реагувати на емоційні сигнали інших людей і зберігати внутрішню рівновагу у міжособистісних ситуаціях.

Розвиток емоційної грамотності через музику також пов’язаний із процесом естетичного смислотворення – здатністю знаходити особистісний сенс у художніх образах і звукових формах. Музичний твір стає не просто стимулом емоційної реакції, а медіатором між афективним і когнітивним досвідом, що допомагає людині осмислити власні переживання, наділити їх значенням і трансформувати у ресурс для подальшого розвитку. Важливою складовою емоційної грамотності є також здатність до регулювання інтенсивності емоцій. Прослуховування музики вчить особистість дозовано проживати емоції, не пригнічуючи їх і не дозволяючи їм виходити за межі контролю. У цьому сенсі музика виконує функцію емоційного тренажера, який розвиває здатність до внутрішнього балансу та самоконтролю.

5. Інтеграція музичних практик у систему психологічного самодопомоги.

Сучасні дослідження у галузі психології здоров’я, нейропсихології та психотерапії (R. Lazarus, 2015; J. Levitin, 2020; О. В. Кокун, 2022) засвідчують, що музика є ефективним інструментом психологічного відновлення, який можна інтегрувати у систему самодопомоги й емоційної саморегуляції. У цьому контексті музичні практики розглядаються не лише як форма відпочинку чи розваги, а як

психологічно осмислений засіб підтримання психічного здоров'я, що сприяє зниженню рівня стресу, відновленню внутрішніх ресурсів і підвищенню життєвої енергії.

Інтеграція музики у систему психологічного самодопомоги передбачає формування індивідуального музично-регуляційного простору, який виконує роль особистісного емоційного ресурсу. Такий простір може бути представлений у вигляді персональних плейлистів, структурованих за емоційною метою – наприклад: плейлист для зниження тривожності (м'які тембри, повільний темп, плавна мелодія, наприклад, ambient, неокласика, new age); плейлист для підвищення настрою (оптимістичні мелодії, ритмічні композиції, джаз, інді-поп, легка електроніка); плейлист для концентрації (інструментальні твори з помірним темпом і мінімальною кількістю вокалу, що підтримують когнітивну увагу); плейлист для сну чи релаксації (медитативна музика, звуки природи, повільні класичні твори).

Систематичне використання таких плейлистів сприяє створенню ритуалізованих форм саморегуляції, що допомагає людині повертатися до стану внутрішньої стабільності у складних емоційних ситуаціях. Як показують дослідження (Saarikallio & Erkkilä, 2007; Thoma et al., 2013), регулярна взаємодія з музикою в режимі самодопомоги підвищує стресостійкість, емоційну гнучкість і рівень самоприйняття.

Особливо ефективною є інтеграція музичних практик у щоденні ритуали – ранкові або вечірні музичні сесії, короткі паузи для слухання упродовж дня, використання музики під час дихальних або релаксаційних вправ. У таких випадках музика діє як сенсорний і емоційний модератор, який допомагає людині швидше відновлювати енергетичний баланс, зменшувати напруження та підтримувати концентрацію. З позицій когнітивно-поведінкової терапії, інтеграція музики у систему самодопомоги може розглядатися як ресурсна техніка емоційної стабілізації, спрямована на формування зв'язку між слуховими стимулами й позитивними когнітивними патернами. Регулярне використання музики для самозаспокоєння

створює умовно-рефлекторні асоціації між звуком і спокоєм, що дозволяє активувати стан розслаблення навіть за відсутності безпосереднього слухання.

У ширшому контексті музичні практики можна вважати складовою психогігієни особистості – тобто системи дій, спрямованих на підтримання емоційного здоров'я, профілактику стресу й емоційного виснаження. Музика допомагає людині не лише відновлювати сили, але й підтримувати відчуття гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом, розвиває здатність до самоусвідомлення, внутрішнього діалогу та смислового осмислення власного досвіду. Крім того, важливим напрямом інтеграції музики в систему самодопомоги є поєднання її з іншими методами саморегуляції – аутогенними тренуваннями, дихальними техніками, майндфулнес-практиками або візуалізацією. У цьому випадку музика виконує функцію фокусного стимулу, який допомагає утримувати увагу на внутрішніх переживаннях і підтримує ритм саморегуляційного процесу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розкрито теоретичні засади, психологічні механізми та основні напрями розвитку емоційної саморегуляції молоді засобами музики. На основі узагальнення результатів попередніх теоретичних і емпіричних досліджень, а також сучасних психологічних концепцій (D. Goleman, J. Gross, N. Garnefski, O. B. Кокун та ін.), сформульовано низку положень, які уточнюють сутність і потенціал музики як інструменту емоційного самоконтролю, релаксації та психічного відновлення.

Встановлено, що музика виступає універсальним психоемоційним механізмом саморегуляції, який здатний опосередковувати взаємодію між афективними, когнітивними та фізіологічними компонентами емоційного стану. Вона забезпечує збалансовану взаємодію між свідомими і несвідомими процесами, сприяючи інтеграції переживань, їх вербалізації та гармонізації внутрішнього світу

особистості. Музика активізує як сенсорні, так і когнітивні структури психіки, стимулюючи процеси рефлексії, переосмислення досвіду, формування позитивних емоційних установок і смислів.

Доведено, що музика є ефективним когнітивно-емоційним ресурсом, який може використовуватися як засіб переоцінки життєвих ситуацій, зниження рівня тривожності та стресу, а також підтримання психоемоційної стабільності. Через механізми когнітивної реструктуризації, рефреймінгу й асоціації вона сприяє формуванню нових когнітивних схем, що забезпечують конструктивне сприйняття труднощів і підвищення емоційної гнучкості.

Підкреслено значення індивідуалізації музичних стратегій саморегуляції, яка ґрунтується на особистісних особливостях – темпераменті, рівні тривожності, емоційній чутливості, стилі мислення. Визначено, що ефективна саморегуляція передбачає усвідомлений добір музичних стимулів відповідно до внутрішнього стану: для розслаблення – мелодійна і повільна музика; для підвищення енергії – ритмічна й активна; для рефлексії – гармонійна й інструментальна. Такий підхід сприяє формуванню персональної системи музичних саморегуляційних практик, що виконує стабілізуючу й профілактичну функцію.

Обґрунтовано доцільність інтеграції музичних практик у систему психологічної самодопомоги як способу підтримання психічного здоров'я та профілактики стресових розладів. Систематичне використання музики у щоденному житті сприяє формуванню навичок самозаспокоєння, відновлення психічного ресурсу, зниженню емоційного виснаження, нормалізації фізіологічних показників (серцевого ритму, дихання, м'язової напруги).

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що музика є дієвим психорегуляційним інструментом, який може бути інтегрований у психологічну практику розвитку емоційної саморегуляції молоді. Її застосування сприяє гармонізації афективної сфери, підвищенню стресостійкості, формуванню позитивного ставлення до власних емоцій і зміцненню психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

1. У процесі аналізу наукових підходів було встановлено, що емоційна саморегуляція є складним багаторівневим процесом, який інтегрує когнітивні, афективні та поведінкові компоненти психіки й забезпечує узгодженість між внутрішніми емоційними переживаннями та зовнішніми вимогами ситуації. У межах концепцій D. Goleman, P. Salovey, J. Mayer, R. Lazarus, J. Gross, О. В. Кокун визначено, що ефективна емоційна саморегуляція є провідною умовою психологічного благополуччя, стресостійкості та адаптивної поведінки.

Стрес і тривожність розглядаються як взаємопов'язані феномени біопсихосоціальної природи, що мають як когнітивні, так і фізіологічні прояви. У юнацькому віці вони посилюються через психофізіологічну незрілість систем контролю, соціальну невизначеність і кризу ідентичності. Водночас численні дослідження доводять, що музика виступає ефективним інструментом емоційної регуляції, здатним знижувати рівень тривожності та стресу, оптимізувати психофізіологічний стан, стимулювати позитивне мислення й підвищувати адаптивність. Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив, що музика є потужним психоемоційним модератором, який забезпечує баланс між афективними реакціями, когнітивною оцінкою ситуацій і поведінковими реакціями особистості.

2. Для реалізації емпіричної частини дослідження було проведено операціоналізацію ключових змінних: емоційна саморегуляція (через використання музики), рівень сприйманого стресу, ситуативна й особистісна тривожність, а також когнітивні стратегії емоційної регуляції. Для вимірювання цих параметрів було обрано валідні, надійні та психометрично апробовані методики:

Шкала регуляції настрою за допомогою коротких музичних фрагментів (B-MMR, Saarikallio & Erkkilä) – для оцінки інтенсивності та типів музичної саморегуляції; Шкала сприйманого стресу (PSS-10, Cohen) – для визначення рівня суб'єктивного стресу; Шкала ситуативної та особистісної тривожності (STAI,

Spielberger, адаптація Ханіна) – для диференціації короткочасних і стабільних проявів тривоги; Опитувальник когнітивної емоційної регуляції (CERQ, Garnefski & Kraaij) – для аналізу когнітивних стратегій управління емоціями.

Обраний інструментарій дав можливість забезпечити мультикомпонентне вимірювання емоційної саморегуляції – на рівні афективних реакцій, когнітивних механізмів та поведінкових стратегій.

3. У ході емпіричного дослідження, проведеного на вибірці юнаків і дівчат студентського віку, встановлено, що музична саморегуляція має виражені зворотні зв'язки з рівнями стресу і тривожності. Зокрема, стратегії «Відновлення» ($r = -0,42$) і «Розслаблення» ($r = -0,39$) найбільшою мірою асоціюються зі зниженням сприйманого стресу (PSS-10) і ситуативної тривожності (STAI-C). Це свідчить, що активне використання музики як засобу емоційного відновлення сприяє зменшенню напруження, нормалізації емоційного тону і підвищенню стресостійкості. Було також виявлено, що адаптивні когнітивні стратегії емоційної регуляції (переоцінка, прийняття, планування) позитивно корелюють із конструктивними формами музичної саморегуляції, тоді як неадаптивні (руминація, катастрофізація, самозвинувачення) мають негативні зв'язки. Це доводить, що музика є поведінковим каналом когнітивної емоційної регуляції, через який індивід реалізує власну здатність до осмислення, контролю та перетворення емоційного досвіду.

Отже, емпіричні результати підтвердили висунуту гіпотезу про те, що висока частота та усвідомленість використання музики для емоційної саморегуляції пов'язані з нижчими рівнями стресу й тривожності та з більш адаптивними когнітивними стратегіями подолання негативних станів.

4. На основі узагальнення теоретичних положень і результатів емпіричного аналізу було розроблено систему психологічних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію емоційної саморегуляції молоді через музичні засоби. Зокрема, визначено такі основні напрями роботи: розвиток емоційної рефлексії через усвідомлення власних емоційних реакцій на музику («щоденник музичних

настроїв»); використання музики як когнітивно-емоційного ресурсу для переоцінки життєвих подій і зниження тривожності; формування індивідуальних стратегій музичної саморегуляції відповідно до типу емоційного реагування; розвиток емоційної грамотності та емпатії через активну музичну діяльність; інтеграція музичних практик у систему психологічної самодопомоги як способу підтримання психічного здоров'я та профілактики стресу.

Узагальнення цих положень дозволяє розглядати музику не лише як художній феномен, але й як ефективний психорегуляційний інструмент, який може бути інтегрований у програми психопрофілактики, освіти, консультування й саморозвитку молоді.

Проведене дослідження підтвердило, що музика є природним засобом емоційної саморегуляції, який сприяє зниженню стресових і тривожних станів, формуванню внутрішнього емоційного балансу та розвитку психологічної стійкості молоді. Вона активізує механізми когнітивного контролю, емоційного усвідомлення та смислотворення, забезпечуючи інтеграцію естетичного й психологічного досвіду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алфімова А. А. Гендерні особливості прояву емоційної сфери особистості в юнацькому віці. Київ, 2021. 48 с.
2. Баркова Д. Ю., Нудель В. О. Особливості прояву емоційної сфери особистості у формуванні міжособистісних стосунків у юнацькому віці. Вісник Дніпропетр. ун-ту. Серія: Педагогіка і психологія. 2013. Вип. 19. С. 23-29.
3. Бодак Я. Зарубіжна музична література. Вінниця, 2012 р. 255 с.
4. Бондаренко І.В. Формування емпатії у фахівців в умовах вищої професійної освіти. Соціально-економічні та технічні системи: Дослідження, проектування, оптимізація. 2007. С. 26-29.
5. Боришевський М.Й. Дорого к себе: від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ: Академви- дав, 2010. 416 с.
6. Ван Яньпин. (2014) Формування вокальної культури школярів підліткового віку. Теорія і мелодика мистецької освіти. (Вип.16 (21) Ч.1 Київ: НПУ ім.М.П.Драгоманова. С.142-146.
7. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84-94
8. Демченко, О. П. Використання музики як засобу емоційної саморегуляції у студентської молоді. Актуальні проблеми психології, 2020, Т. 9, вип. 5, 45–53.
9. Долинська, Л. В. Емоційний інтелект особистості: структура, функції, розвиток : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012. 284 с.
10. Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. Вивчення рівня емпатійності майбутніх психологів. Вісник. 2019. №1 (39). С. 13-17.
11. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. №8. С. 261–271.

12. Емоції: види та значення, прояви, механізм виникнення. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/biolog/26132/>.
13. Заброцький М. М. Основи вікової психології: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. С. 112.
14. Загальна характеристика емоційної сфери особистості. URL: http://medpsychology.pp.ua/yemotsiyna_sfera_osobistosti.
15. Ічанська О.М., Закревська А.І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів психологів. Молодий вчений. 2019. Вип. 9(2). С. 272–276
16. Індивідуальні відмінності емоційних реакцій. URL: <https://eq-ap.com/2021/04/27/individual-differences-in-emotional-responses-ua/>
17. Карамушка Л. М. Психологія праці та професійної підготовки особистості. – Київ : Либідь, 2020. – 352 с
18. Казак І. Світова музична література ч. 1-4 «Каліграф». Рівне, 2008. 234с.
19. Карамушка Л. М. Психологія управління: навч. посіб. – Київ : Каравела, 2017. – 368 с.
20. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с
21. Кисельова О.О. Особливості психологічної проникливості осіб з різною емоційною диспозицією: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 1999. 243 с.
22. Копець Л.В. Особливості сприйняття інших людей професійними психологами. Наук. зап. НаУКМА. Сер. Пед., психол. науки та соц. робота. 2005. Т. 47. С. 49–56.
23. Корженко А. С. Сучасне трактування дефініції «емоційна сфера»: критерії та показники її розвитку. Формування життєвої компетентності осіб з особливими освітніми потребами в системі позашкільної, спеціальної та інклюзивної освіти: зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 423–425.

24. Кроутер Р., Дуркін К. Статеві та вікові відмінності в музичній поведінці, інтересах та ставленні до музики 232 учнів загальноосвітніх шкіл. Освітні дослідження. 8 (2).1982. С.131–139.
25. Костюченко О.В. Перцептивна активність у формуванні образу світу в структурі творчої діяльності. Фундаментальные и прикладные психологические исследования в практиках ведущих научных школ: реалии и перспективы: межд. коллект. Донецк: Світ Книги, 2012. С. 218–235.
26. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. Наука і освіта. 2016. № 2-3. 91-98.
27. Куріцина А. Емоційний інтелект як інструмент самореалізації. URL: <https://vinps.vn.ua/?p=1153>
28. Лазуренко О. О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. 262с.
29. Лозова, І. М. Музикотерапевтичні техніки у зниженні рівня тривожності студентської молоді. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», 2021, № 70, 101–108.
30. Ляо Бінъ. Наукове обґрунтування поняття «фортепіанна техніка» Актуальні проблеми музичної освіти та виховання. Вінниця, 2019. С. 89-94.
31. Максименко С. Д. Психоаналітичні теорії розвитку особистості та психіки. Проблеми сучасної психології. 2015. Вип. 28. С. 7-20
32. Макуха В. А. Дослідження комунікативної толерантності у студентів-психологів. Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи : збірник наук. матеріалів V Міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. Полтава, 2020. С. 82-84.
33. Мартинюк Ю.О. Толмачевська В.О. Особливості спрямованості емоційної реакції на екстремальні обставини життя. Проблеми сучасної психології» (3) № 26. 2022. С.86-91

34. Мартинюк Ю.О. Особливості прояву емоційних станів матерів. Науковий журнал з соціології та психології "Гамбітус". Секція: Психологія особистості. Вип. 20, 2020. С. 130-135.
35. Мельничук І. Генеза емоційних особливостей у дітей різного віку та статі: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Харків, 2003. 15 с.
36. Мотрук Т.О. Особливості прояву емоційних станів ігрозалежних юнаків та їх корекція. Дисертація канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т соціол. психології та соц. комунікацій. Київ., 2013. 200 с.
37. Носенко Е.Л., Аршава І.В. Сучасні напрями зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Видавництво ДНУ, 2010. 264 с.
38. Откидач В. М. Естрадний спів і шоу-бізнес: навч. метод. посіб. Вінниця: Нова книга, 2012. 367 с.
39. Педагогічні засади розвитку духовної культури педагогічного персоналу: посібник / за ред. Е. О. Помиткіна, З. Л. Становських. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 174 с.
40. Перетятко Л. Г., Тесленко М. М. Особливості емоційної спрямованості представників соціо та технологічних професій. *Psychology & Personality*, 2020, Vol 2, Issue 18. 140 с.
41. Пасічник, І. М. Соціокультурні чинники формування стратегій емоційної регуляції у підлітковому та юнацькому віці. *Психологічний часопис*, 2019, № 7, 45–56.
42. Приходченко О. О. Емоційне сприйняття атмосфери таємничості у готичних романах та романах трилерах. *Записки з романо-германської філології*. Випуск 1 (44). 2020. С.240-252
43. Просенюк А. І. Формування емоційної спрямованості майбутніх фахівців дошкільної освіти засобами творчої діяльності. *Збірник наукових праць "Педагогічні науки"*. Секція «Теорія і методика професійної освіти». № 92 (2020). С. 74-78

44. П'янківська Л. В. Аналіз сучасних поглядів на емоційної сфери особистості. Логос. 2019. Т. 4. С. 21-23.
45. Рибалка, О. О. (2019). Музика як засіб регуляції емоційного стану студентської молоді. Проблеми сучасної психології, 46, 274–285. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.274-285>
46. Савчин М. В. Психологія особистості : підручник. – Київ : Академвидав, 2019. – 415 с.
47. Світова музична література. Короткий зміст лібрето до опер та балету». Посібник для самостійного опрацювання. Укладач: Л.С. Здоренко. Богуслав, 2017. 30 с.
48. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє ; пер. с англ. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.
49. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
50. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій. Практикум з дисципліни «ПСИХОЛОГІЯ». Харків. 2017. 39 с.
51. Субота М. В. Сприйняття музики як психологічної категорії. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/20.pdf.29>
52. Титаренко Т. М. Життєві завдання особистості: технологія конструювання. – Київ : Либідь, 2011. – 224 с.
53. Титаренко, Т. М. Життєстійкість особистості: соціально-психологічний вимір. Київ : Міленіум, 2011. 256 с.
54. Толмачевська В. Аналіз складових емоційної експресії. Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи: тези доповідей II Всеукраїнського конгресу із соціальної психології, м. Київ, 2019 р. Київ, 2019. С. 357–359.
55. Управління емоціями та почуттями. URL: <https://lcptodcz.lviv.ua/news/17-40-30-29-07-2019/>

56. Халєєва, Г. Сучасні тенденції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості в підлітковому та юнацькому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 1(10), 2019. С.103–106.

57. Харченко Н. А., Чорна Т. О. Формування емоційного середовища дошкільника у науковій спадщині О. В. Запорожця. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 322-329.

58. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса : СВД Черкасов, 2009. 230 с.

59. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Емоційний світ людини : навч. посібник. 2-ге вид. доповн. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. 126 с.

60. Чухрій, І. В. Психологічні особливості емоційних переживань осіб юнацького віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (6), 2023. С. 54-58.

61. Шелленберг Г. Е., Манкаріус М. Музичне тренування та розуміння емоцій у дитинстві. Емоції. № 12 (5): 2012. С. 887–891.

62. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 2010, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

63. Beiter R., Nash R., McCrady M. et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students // *Journal of Affective Disorders*. – 2015. – Vol. 173. – P. 90–96.

64. Blakemore, S. J., & Choudhury, S. Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2006, 47(3-4), 296–312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>

65. Boer, D., Fischer, R., Strack, M., Bond, M. H., Lo, E., & Lam, J. (2012). How shared preferences in music create bonds between people: Values as the missing link.

Personality and Social Psychology Bulletin, 38(9), 1160–1171.
<https://doi.org/10.1177/0146167212443451>

66. Casey B. J., Jones R. M., Hare T. A. The adolescent brain // Annals of the New York Academy of Sciences. – 2008. – Vol. 1124. – P. 111–126.

67. Casey, B. J., Tottenham, N., & Fossella, J. Clinical, imaging, lesion, and genetic approaches toward a model of cognitive control. *Developmental Psychobiology*, 2002, 40(3), 237–254. <https://doi.org/10.1002/dev.10030>

68. Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 2010, 10(6), 923–933. <https://doi.org/10.1037/a0021156>

69. Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2010, 6, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>

70. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.

71. Fiori M., Brown C., Cortina K. Relations of emotional intelligence and perfectionism with academic performance in high school students // *Learning and Individual Differences*. – 2013. – Vol. 27. – P. 20–26.

72. Gabrielsson, A., & Lindström, S. (2010). The role of structure in the musical expression of emotions. In P. Juslin & J. Sloboda (Eds.), *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications* (pp. 367–400). Oxford University Press.

73. Garnefski, N., & Kraaij, V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40(8), 1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>

74. Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 1998, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

75. Gross, J. J., & John, O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
76. Hammen, C., Brennan, P. A., & Keenan-Miller, D. Patterns of adolescent depression to age 20: The role of maternal depression and youth interpersonal dysfunction. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 2012, 36(8), 1189–1198. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9241-9>
77. Joormann, J., & Stanton, C. H. Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 2016, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
78. Juslin, P. N., & Sloboda, J. A. (2010). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications*. Oxford University Press.
79. Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31(5), 559–621. <https://doi.org/10.1017/S0140525X08005293>
80. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
81. Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(3), 170–180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
82. Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8, 215–241. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9024-3>
83. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. – New York : Springer, 1984. – 456 p.
84. Lenroot R. K., Giedd J. N. Sex differences in the adolescent brain // *Brain and Cognition*. – 2010. – Vol. 72 (1). – P. 46–55.

85. Mahalik J. R., Burns S. M., Syzdek M. Defining men's health: A conceptual framework for promoting men's health // *Psychology of Men & Masculinity*. – 2007. – Vol. 8 (1). – P. 3–13.

86. Matud M. P. Gender differences in stress and coping styles // *Personality and Individual Differences*. – 2004. – Vol. 37 (7). – P. 1401–1415.

87. McLean C. P., Anderson E. R. Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety // *Clinical Psychology Review*. – 2009. – Vol. 29 (6). – P. 496–505.

88. Nolen-Hoeksema S. Emotion regulation and psychopathology: The role of gender // *Annual Review of Clinical Psychology*. – 2012. – Vol. 8. – P. 161–187.

89. Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 2011, 51(6), 704–708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>

90. North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2008). *The Social and Applied Psychology of Music*. Oxford University Press.

91. Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>

92. Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>

93. Saarikallio, S., & Erkkilä, J. The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 2007, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>

94. Spielberger C. D. *Anxiety: Current trends in theory and research*. Vol. 1. – New York : Academic Press, 1983. – 480 p.

95. Steinberg, L. *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2014. 272 p.

96. Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 2002, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
97. Thoma, M. V., Ryf, S., Mohiyeddini, C., Ehlert, U., & Nater, U. M. (2013). Emotion regulation through listening to music in everyday situations. *Cognition and Emotion*, 27(3), 534–543. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.740098>
98. Yerkes R. M., Dodson J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation // *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. – 1908. – Vol. 18 (5). – P. 459–482.