

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий Інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

БОДНАР Христина Василівна

ВПЛИВ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ НА ПРОЦЕСИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА
ВІДНОВЛЕННЯ У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ЕМОЦІЙНОГО
ВИСНАЖЕННЯ ВІД ВІЙНИ /
THE INFLUENCE OF CLASSIC MUSIC ON RELAXATION AND RECOVERY
PROCESSES IN INDIVIDUALS EXPERIENCING EMOTIONAL EXHAUSTION
FROM THE WAR

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «бакалавр»

Виконала студентка групи
ПСЗ-41
Х. В. Боднар

_____ підпис
Науковий керівник:
к. пс. н., доцент
М. Б. Бригадир

_____ Підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри
_____ А. Н. Гірняк
_____ підпис

Тернопіль – 2025

АНОТАЦІЯ

Боднар Х. В. Вплив класичної музики на процеси релаксації та відновлення у осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження внаслідок подій, спричинених війною. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійна (наукова) програма. – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2025.

Дипломна робота присвячена дослідженню впливу класичної музики на процеси релаксації та емоційного відновлення у людей, які перебувають у стані емоційного виснаження внаслідок подій, спричинених війною. У роботі висвітлено природу емоційного виснаження, його психологічні та фізіологічні наслідки, а також теоретичні аспекти музикотерапії. На основі емпіричного дослідження оцінено ефективність класичної музики у зниженні рівня тривожності та покращенні загального психоемоційного стану.

ANNOTATION

Bodnar Kh. V. The influence of classic music on relaxation and recovery processed in individuals experiencing emotional exhaustion from the war.

Research for a bachelor's degree in specialty 053 «Psychology», educational and professional (scientific) program. – Western Ukrainian National University, Ternopil, 2025.

The thesis is devoted to the study of the influence of classical music on the processes of relaxation and emotional recovery in people who are in a state of emotional exhaustion as a result of events caused by the war. The paper highlights the nature of emotional exhaustion, its psychological and physiological consequences, as well as theoretical aspects of music therapy. Based on an empirical study, the effectiveness of classical music in reducing anxiety and improving the overall psycho-emotional state is evaluated.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ.....	8
1.1. Сутність та причини емоційного виснаження в умовах війни.....	8
1.2. Психологічні та фізіологічні наслідки емоційного виснаження.....	12
Висновок до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ НА ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ВНАСЛІДОК ПОДІЙ, СПРИЧИНЕНИХ ВІЙНОЮ.....	19
2.1. Методологічна модель дослідження емоційного виснаження внаслідок подій спричинених війною.....	19
2.2. Методи дослідження впливу музики на емоційний стан	26
Висновок до розділу 2.....	29
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ НА ПРОЦЕСИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ.....	31
3.1. Організація та проведення експериментального дослідження.....	31
3.2. Аналіз результатів впливу класичної музики на стан емоційного виснаження.....	35
Висновок до розділу 3.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	49
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні, коли військові конфлікти завдають значної шкоди мільйонам людей, проблема психоемоційного виснаження стає однією з найактуальніших. Тривала дія стресових чинників, невизначеність, втрата близьких, вимушене переміщення або перебування у зоні бойових дій мають руйнівний вплив на психіку людини. Серед наслідків – депресивні стани, тривога, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також фізичне виснаження, яке супроводжує емоційні розлади. У таких умовах важливо знайти доступні, ефективні й безпечні методи допомоги постраждалим.

Класична музика, як один із напрямів музикотерапії, є перспективним інструментом у роботі з психоемоційним станом людини. Її здатність впливати на емоції, заспокоювати, знижувати рівень тривоги та сприяти релаксації підтверджена численними науковими дослідженнями. Вивчення впливу музики на людину має глибоке історичне коріння, але її специфічний вплив у контексті пережитого емоційного виснаження через військові події потребує детального аналізу [11].

Актуальність дослідження впливу класичної музики на процеси релаксації та відновлення в умовах воєнного стресу обумовлена також не лише її потенційним терапевтичним ефектом, а й необхідністю пошуку немедикаментозних, універсальних і доступних засобів психологічної підтримки. Після травматичних подій люди часто стикаються з труднощами у доступі до кваліфікованої психологічної допомоги через нестачу фахівців, фінансові труднощі або внутрішній спротив звертатися до психотерапевтів[15]. У цьому контексті музикотерапія, зокрема класична музика, може стати одним із варіантів допомоги, який не потребує значних ресурсів та може бути використаний як у професійних реабілітаційних програмах, так і в повсякденному житті.

Наукові дослідження свідчать про те, що музика впливає на роботу мозку та нервової системи через активацію різних відділів, включаючи ті, що відповідають за регуляцію емоцій, пам'ять і концентрацію уваги. Класична музика, особливо твори з гармонійною структурою, помірним темпом і плавними переходами між музичними фразами, може сприяти нормалізації діяльності автономної нервової системи, що критично важливо для людей, які перебувають у стані хронічного стресу. Крім того, вона здатна стимулювати позитивні емоційні переживання, що особливо важливо для людей, які втратили відчуття радості через пережитий травматичний досвід[18].

Ще одним важливим аспектом є вплив класичної музики на соціальну адаптацію людей, які зазнали психоемоційного виснаження. Спільне прослуховування музики може сприяти створенню відчуття єдності, підтримки та розуміння між людьми, які мають схожий досвід. Це особливо актуально для ветеранів, переселенців та осіб, які втратили зв'язки зі своїм попереднім соціальним середовищем.

Крім того, важливо зазначити, що застосування класичної музики як терапевтичного засобу може бути гнучким і адаптивним до потреб конкретної людини. Наприклад, підбір композицій може здійснюватися індивідуально, з урахуванням особистих уподобань, емоційного стану та рівня чутливості до музичних стимулів. Дослідження також свідчать, що різні музичні твори можуть викликати специфічні реакції: деякі сприяють зниженню рівня тривожності та напруги, тоді як інші можуть стимулювати внутрішню активність та мотивацію до дій. Це відкриває можливості для створення персоналізованих програм музикотерапії, які зможуть ефективно доповнювати традиційні методи психологічної допомоги[14].

Таким чином, дослідження впливу класичної музики на процеси релаксації та відновлення в осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження внаслідок воєнних подій, є вкрай актуальним. Розробка відповідних методик та інтеграція музикотерапії у програми психологічної реабілітації можуть суттєво покращити стан постраждалих, сприяти їхньому

емоційному відновленню, покращенню якості сну, зменшенню рівня стресу та соціальній адаптації. Подальші дослідження в цьому напрямку допоможуть глибше зрозуміти механізми впливу музики на людську психіку та оптимізувати використання цього методу для допомоги тим, хто цього найбільше потребує.

Мета дослідження – визначити, як класична музика впливає на процеси релаксації та відновлення у людей, які переживають емоційне виснаження внаслідок подій, спричинених війною.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційного виснаження.
2. Обґрунтувати методологічні аспекти дослідження впливу класичної музики на осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження внаслідок подій, спричинених війною.
3. Експериментально дослідити вплив класичної музики на емоційний стан осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження.

Об’єкт дослідження – особи, які перебувають у стані емоційного виснаження, внаслідок подій, спричинених війною.

Предмет дослідження – зміни фізіологічного і психоемоційного стану під впливом класичної музики у осіб, які є емоційно виснажені, внаслідок війни.

Методи дослідження – теоретичні (аналізи синтезу); діагностичні (тест САН, тест самооцінки тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна); математично-статистичний (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Практична значимість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані в реабілітаційній психології, зокрема у роботі з постраждалими від військових дій, у програмах соціальної адаптації та медичних установах. Отримані дані сприятимуть розробці рекомендацій для психологів, психотерапевтів та інших фахівців, що працюють із наслідками емоційного виснаження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

1.1. Сутність та причини емоційного виснаження в умовах війни

В наукових літературних джерелах зустрічаємо два поняття: емоційне виснаження та емоційне вигорання. Аналізуючи їхні трактування, можна дійти висновку, що емоційне виснаження є менш глибоким і менш тривалим процесом, тоді як емоційне вигорання – це більш серйозне та комплексне явище.

Емоційне вигорання – це стан ментального, емоційного та фізичного виснаження, спричинене тривалим і надмірним стресом. Воно зосереджується на довготривалому перевантаженні через стрес, який спричинений роботою, війною чи особистими проблемами [10, с. 110].

Емоційне виснаження є складним психофізіологічним станом, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів і характеризується зниженням емоційних ресурсів людини. У науковій літературі цей феномен визначається як процес поступового виснаження емоційної сфери, що супроводжується почуттям втоми, апатії та зменшенням здатності справлятися з повсякденними завданнями [34, с. 1067].

На сьогоднішні проведено велику кількість наукових досліджень цього явища, і термін «емоційне виснаження» не відноситься до чітко визначеного поняття в психологічній науці. Навіть англійський переклад терміну «burnout» має різні смислові відтінки, такі як «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання». На думку американського психотерапевта Герберта Фройденберґера, емоційне виснаження виникає у людей, які схильні до емпатії та мають зразкову трудову етику, але також схильні до мрійливості

та одержимості. У цих випадках синдром емоційного виснаження може бути психологічним захисним механізмом, який полягає в частковому або повному блокуванні емоцій у відповідь на травмуючі події [12].

Синдром емоційного виснаження – це складний психологічний феномен, який зазвичай проявляється в професійній діяльності та у взаємодії з оточуючими. У праці «StaffBurn-Out» Г. Фройденберг узагальнив ключові виклики, пов'язані з дослідженням цього явища, заклавши фундамент для подальшого вивчення емоційного виснаження, яке протягом майже півстоліття залишається однією з провідних тем наукових досліджень [21, с. 159].

Емоційне виснаження – це стан, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових або травматичних факторів, що призводять до зниження енергетичного та емоційного ресурсу людини. Це поняття часто розглядають як компонент синдрому емоційного вигорання, який вперше описав Г. Фройденбергер у 1974 році. Воно характеризується емоційною нестабільністю, фізичною втомою, апатією та зниженням здатності долати повсякденні виклики. Згодом термін був розширений завдяки дослідженням інших учених, зокрема Крістіни Маслач, яка створила теоретичну модель вигорання та розробила інструменти для його вимірювання, такі як «Індикатор вигорання Маслач» [27, с. 61].

В сучасних українських дослідженнях емоційне виснаження описується як стан, пов'язаний із тривалою емоційною та психологічною напругою, що посилюється соціально-економічними та геополітичними умовами [10, с. 146].

Емоційне виснаження спричинюється порушенням балансу між вимогами, які ставляться перед людиною та її ресурсами для їх задоволення. Основу становить психофізіологічна реакція організму, зумовлена активацією симпатичної нервової системи (реакція «бий або тікай»), що при тривалому впливі призводить до зниження адаптаційних можливостей. Це стосується як когнітивної сфери (зниження концентрації уваги), так і емоційної (відчуття безпорадності, розчарування).

Синдром вигорання визначається Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як фізична, емоційна або мотиваційна втома, що характеризується зниженням продуктивності праці, втомою, безсонням, підвищеною сприйнятливістю до фізичних захворювань і вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин для тимчасового полегшення, що в багатьох випадках може призвести до фізичної залежності і суїцидальних думок [12].

Гаврілець І. Г. говорить про три типи вигорання. До першого типу належать «збідніння», «згасання», зникає інтенсивність емоцій та переживань. Натомість люди нудьгують, не відчують хвилювання чи радості, зникають почуття до близьких і навіть улюблена їжа не приносить задоволення. Другий тип – конфлікт на робочому місці, який спочатку ледь помітний, але потім переростає в презирство і образу до співробітників, студентів і т. д. Спочатку дискомфорт пригнічується, але потім стає все більш інтенсивним і неконтрольованим. При цьому жертвами можуть стати ні в чому не винні люди, які очікують професійної допомоги або принаймні доброзичливого ставлення[1]. Звичайно, ці почуття і переживання впливають не лише на сімейні стосунки. Третій тип, найбільш небезпечний як з соціальної, так і з економічної точки зору, – це втрата цінності життя: людина, якій зазвичай вдається тримати себе пристойно і презентабельно, але її ставлення до всього, що її оточує, стає цинічним і байдужим, без почуттів і переживань по відношенню до зовнішнього світу [4, с. 61].

Дослідники Б. Пелман і Е. Хартман на основі синтезу різних підходів до поняття вигорання виділили три основні компоненти феномену: емоційне та/або фізичне виснаження, деперсоналізація, зниження продуктивності. На думку дослідників, психоемоційне виснаження проявляється у вигляді підвищеного емоційного перевантаження та відчуття повного спустошення, виснаження емоційних ресурсів людини. Деперсоналізація особливо пов'язана з появою помітно байдужого, негативного або цинічного ставлення до інших людей, що призводить до того, що контакти з ними набувають рис безособовості і формалізму. Негативне ставлення може спочатку бути

прихованим і виражатися у внутрішньо пригніченому роздратуванні, яке пізніше може вибухнути і призвести до агресії та нових конфліктів. При цьому деперсоналізація розглядається як певна зміна самосвідомості, яка характеризується відчуттям самовтрати та постійним переживанням недостатньої емоційної залученості в міжособистісні стосунки з іншими [28, с. 93].

Емоційне виснаження можна розглядати як компонент професійного вигорання, що відображає емоційну складову цього синдрому. Водночас, професійне вигорання є ширшим поняттям, яке охоплює не лише емоційне виснаження, але й зміни в міжособистісних стосунках (деперсоналізація) та зниження почуття особистих досягнень. Розуміння цих відмінностей є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання негативних наслідків, пов'язаних з професійною діяльністю.

Війна – це дуже стресова і травматична подія. У таких ситуаціях фізичне і психічне здоров'я людей та їхніх близьких перебуває під реальною загрозою. Війна є подією, яка впливає на всі рівні життя, розділяючи його на «до» і «після» та руйнує цілісність життя [12].

Науковці у сфері психології та психічного здоров'я, зокрема Н.В. Шель, В.П. Кутішенко та М.Ю. Ільховська, виділяли такі причини емоційного виснаження в умовах війни:

1. Постійний стрес і тривога. Люди, які живуть у зоні бойових дій або навіть просто спостерігають за подіями, перебувають у стані хронічного напруження. Безперервне відчуття небезпеки, невизначеність майбутнього та неможливість планування призводять до виснаження нервової системи.

2. Перенасичення негативною інформацією. Регулярне читання новин про втрати, руйнування та загрози викликає емоційне перевантаження. Багато людей не можуть відірватися від інформаційного простору, що підтримує їхній стан тривожності та виснаження.

3. Втома від співчуття. Постійне переживання за рідних, друзів чи навіть незнайомих людей, які постраждали від війни, виснажує внутрішні ресурси

людини. Особливо це стосується волонтерів, медиків, рятувальників та військових, які щодня взаємодіють із людським болем.

4. Фізичне та емоційне перевантаження. Часто люди працюють без достатнього відпочинку, особливо якщо їхня діяльність пов'язана з допомогою іншим. Перевтома, нестача сну та відсутність часу для відновлення призводять до емоційного виснаження [17, с. 159].

Екстремальні події спричиняють масове емоційне виснаження, яке проявляється не лише на індивідуальному, а й на суспільному рівні. В умовах війни чи інших кризових ситуацій люди стикаються з постійною невизначеністю, що призводить до підвищеного рівня тривоги, порушення соціальних зв'язків і навіть колективної апатії. Дослідники, зокрема С. Хобфолл, зауважує, що в умовах тривалих стресових обставин виснаження стає вірусним явищем: люди, які взаємодіють з постраждалими людьми, самі починають втрачати емоційні ресурси [23, с. 123]. Це особливо помітно у волонтерів, лікарів, рятувальників, які працюють у зоні бойових дій та контактують із постраждалими.

Отже, емоційне виснаження в умовах війни є складним явищем. Воно формується під впливом багатьох факторів, зокрема постійного стресу, перенасичення негативною інформацією, співчутливого виснаження та фізичного перевантаження. Масштабність цього процесу впливає не лише на окремих осіб, а й на суспільство в цілому.

1.2. Психологічні та фізіологічні наслідки емоційного виснаження

Емоційне виснаження має серйозні негативні наслідки, що охоплюють як психологічну, так і фізіологічну сфери. Тривалий хронічний стрес у людей, які перебувають у стані виснаження, погіршує їхні когнітивні та комунікативні здібності, створюючи надмірне навантаження на нейроендокринну систему. На думку О. Кочубейник, це призводить до поступового ослаблення здатності ефективно мислити, приймати рішення та взаємодіяти з іншими [10, с. 110].

З часом виснаження може спричинити серйозні порушення, такі як проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги та проявом емоцій. Дослідження Дж. Гаррісона, вказують, що у людей із хронічним емоційним виснаженням спостерігається тонша префронтальна кора головного мозку – вона відповідає за регуляцію когнітивних функцій. Хоча з віком кора головного мозку природно зменшується, у емоційно виснажених людей цей процес відбувається значно швидше, посилюючи ризики когнітивного старіння. Крім того, наслідки виснаження не обмежуються лише порушеннями роботи мозку. Під загрозою опиняється й фізичне здоров'я: емоційне виснаження істотно підвищує ризик розвитку ішемічної хвороби серця [29, с. 11].

На думку Р. Лазаруса та С. Фолкмана, емоційне виснаження впливає на роботу когнітивних процесів, що проявляється у зниженні здатності концентрувати увагу та сприймати інформацію. Дослідження Гаррісона підтверджують, що у людей, які зазнали тривалого стресу, відбувається погіршення пам'яті, а також спостерігається значне уповільнення швидкості обробки інформації [25, с. 99].

Крім того, за висновками досліджень С. Фолкмана, при підвищеному рівні стресу людина частіше робить помилки у повсякденній діяльності через ослаблення контролю над власною увагою [25, с. 101]. Це може негативно позначитися як на професійній діяльності, так і на звичайному житті, спричиняючи неефективність у прийнятті рішень та зростання рівня тривожності.

Фахівці у сфері психології, зокрема Ганс Сельє, наголошують на тому, що тривалий емоційний стрес веде до розладів емоційного стану, що проявляється у частих перепадах настрою, дратівливості та схильності до агресії [31, с. 80]. На думку О.Гросса, емоційна нестабільність є одним із основних показників хронічного стресу, оскільки відбувається виснаження нейромедіаторних систем, що регулюють емоції.

Також дослідники зазначають, що люди, які перебувають у стані емоційного виснаження, часто мають підвищену чутливість до незначних

подразників. Це може проявлятися у негативній реакції на дрібні побутові ситуації, що раніше не викликали жодних емоцій. Крім того, за даними Американської психологічної асоціації (2021), у людей із хронічним емоційним виснаженням виникає почуття емоційної порожнечі, що супроводжується відчуттям безсилля та апатії [9].

На думку Е. Бекера, хронічний стрес і виснаження безпосередньо пов'язані з розвитком тривожних розладів. Він зазначає, що люди з високим рівнем емоційного виснаження відчують постійну напругу та тривогу без очевидних причин. Ці симптоми можуть проявлятися як на фізіологічному рівні (наприклад, через підвищене серцебиття чи тремтіння рук), так і на когнітивному рівні (наприклад, постійне прокручування негативних сценаріїв у голові) [19, с. 106].

Також, за дослідженнями Л.Кларка і Д. Вотсона, тривале емоційне виснаження сприяє розвитку депресивних симптомів. Люди починають втрачати мотивацію до будь-якої діяльності, знижується їхня самооцінка, з'являється почуття безнадії та неспроможності впоратися з життєвими труднощами. В окремих випадках це може призводити до соціальної ізоляції, оскільки людина уникає контактів із близькими та колегами через небажання ділитися своїм емоційним станом [34, с. 1063].

Науковці стверджують, що одним із найпоширеніших наслідків емоційного виснаження є порушення сну. За даними досліджень П.Вокера, безсоння або поверхневий сон є характерними симптомами хронічного стресу. Виснажена людина може часто прокидатися вночі, що призводить до недостатнього відпочинку та подальшого накопичення втоми [33, с. 49].

Крім того, дослідження Ван дер Колка показують, що емоційне виснаження часто супроводжується жахами або тривожними снами, які посилюють рівень напруги та заважають повноцінному відновленню нервової системи. Як наслідок, навіть після тривалого сну людина може відчувати втому, що негативно впливає на її повсякденну активність [32, с. 244].

Хронічний стрес безпосередньо пов'язаний із втратою мотивації до роботи, навчання та інших сфер діяльності. Згідно з дослідженнями К.Масlach, людина, яка перебуває в стані емоційного виснаження, поступово втрачає інтерес до своєї роботи, навіть якщо раніше вона приносила їй задоволення [27, с. 61].

На думку С.Хобфолла, емоційне вигорання включає емоційне виснаження як одну зі своїх основних складових. Воно проявляється через втрату відчуття задоволення від досягнень, зростання цинізму щодо своєї професійної діяльності та відчуття безглуздості прикладених зусиль. Це не лише впливає на кар'єрний розвиток людини, а й може спричиняти додаткові психосоматичні проблеми, такі як головний біль, порушення травлення та загальне фізичне виснаження [23, с. 214].

Емоційне виснаження не лише впливає на психологічний стан людини, а й спричиняє серйозні фізіологічні зміни, які можуть призвести до розвитку хронічних захворювань. Дослідження вчених, що вивчали це питання, підтверджують, що тривалий стрес і нервові перенапруження суттєво змінюють функціонування серцево-судинної, гормональної, імунної та травної систем, а також впливають на м'язовий тонус і масу тіла.

Фахівцями зазначено, що одним із найбільш поширених наслідків емоційного виснаження є порушення роботи серцево-судинної системи. За даними досліджень М.Фрідмана та Р.Розенмана, у людей, які перебувають у стані хронічного стресу, спостерігається підвищення артеріального тиску, що значно збільшує ризик розвитку гіпертонії [22, с. 130].

На думку Р.Сапольскі, часте переживання стресових ситуацій призводить до підвищення рівня кортизолу, що сприяє спазму судин і підвищенню частоти серцевих скорочень. Це може супроводжуватися болем у грудях, а в довгостроковій перспективі підвищує ризик серцево-судинних захворювань, таких як ішемічна хвороба серця та аритмія [30, с. 188].

Фахівці також наголошують, що стресові стани спричиняють дисбаланс статевих гормонів. За даними Ван дер Колка, у жінок це може призводити до

порушень менструального циклу, а у чоловіків – до зниження рівня тестостерону, що спричиняє втому, зниження лібідо та загальну слабкість [32, с. 244].

Дослідження вчених, що вивчали питання імунної відповіді на стрес, довели, що емоційне виснаження значно послаблює імунітет. На думку Ю. Гансена, у людей, які перебувають у стані хронічного стресу, частіше спостерігаються вірусні та бактеріальні інфекції, оскільки організм не має достатньо ресурсів для ефективного захисту [32, с. 60].

Крім того, за результатами досліджень М.Селіга, сповільнюється процес загоєння ран, а також можливе загострення хронічних захворювань, таких як астма, артрит чи автоімунні розлади. Це пояснюється тим, що організм перебуває у постійному стані напруги, що виснажує його захисні механізми [20, с. 116].

Фахівцями зазначено, що емоційне виснаження безпосередньо впливає на функціонування травного тракту. Дослідження професора Роберта Сапольські свідчать, що люди у стані хронічного стресу часто відчують порушення апетиту: одні можуть втрачати відчуття голоду, а інші – переїдати, намагаючись зменшити рівень напруги [30, с. 30].

За висновками Національного інституту здоров'я США (2021), емоційне виснаження спричиняє розвиток гастриту, синдрому подразненого кишківника та навіть виразкової хвороби шлунка. Крім того, у людей можуть спостерігатися хронічні болі в животі, нудота або здуття, що знижує загальну якість життя [8, с. 102].

Дослідження вчених, вказують на те, що тривале емоційне виснаження призводить до хронічної м'язової напруги. Зокрема, на думку ЕдвардсаДж., це часто спричиняє біль в спині, шиї та голови, які можуть переростати в мігрені [5, с. 16].

Фахівці також зазначають, що у виснажених людей нерідко спостерігаються м'язові спазми, судомиди та оніміння кінцівок. Крім того, за даними досліджень ПітсіхаДж., підвищується загальна втомлюваність, і навіть

незначні фізичні навантаження можуть викликати сильне виснаження та біль у тілі [29, с. 11].

Значну загрозу емоційному стану людини несе війна, яка створює безперервний стресовий фон, що виснажує психіку та організм. Люди, які пережили бойові дії, втрату близьких чи змушені були залишити свої домівки, часто відчують тривожність, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [2]. У людей, які переживають військові конфлікти, рівень кортизолу – гормону стресу – залишається підвищеним протягом тривалого часу, що негативно впливає на роботу серцево-судинної та нервової системи. Це може призводити до підвищеного артеріального тиску, хронічної втоми та порушення сну.

Особливо вразливою категорією є військові, волонтери, медики та цивільні особи, які безпосередньо стикаються з наслідками війни. Постійна напруга, відсутність безпеки та невизначеність майбутнього формують глибоке емоційне виснаження, яке впливає не лише на психічний, а й на фізіологічний стан людини[3].

Емоційне виснаження має комплексний вплив на психіку та фізіологічний стан людини. Його наслідки можуть бути серйозними, тому важливо вчасно розпізнати ознаки цього стану та вжити заходів для відновлення. Регулярний відпочинок, фізична активність і психологічна підтримка допоможуть зменшити негативні наслідки та сприятимуть покращенню загального самопочуття.

Висновок до розділу 1

Емоційне виснаження є складним психофізіологічним станом, який розвивається під впливом тривалого стресу та надмірного емоційного навантаження. В умовах війни цей феномен набуває особливої актуальності, оскільки населення зазнає постійного психологічного тиску, невизначеності та втрат.

Фахівцями досліджено, що основними причинами емоційного виснаження є хронічний стрес, інформаційне перевантаження негативними новинами, втома від співчуття, фізичне та емоційне перевантаження, а також порушення соціальних зв'язків. Ці фактори призводять до значного зниження адаптаційного потенціалу особистості, що ускладнює подолання стресових ситуацій та сприяє розвитку психосоматичних захворювань.

Емоційне виснаження супроводжується серйозними психологічними та фізіологічними змінами. Зокрема спостерігаються депресивні стани, тривожні розлади, емоційна нестабільність, апатія, зниження когнітивних функцій, проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги. Дослідження вчених, що вивчали питання наслідків хронічного стресу, підтверджують, що тривала дія стресогенних факторів змінює нейрофізіологічні процеси в головному мозку, що може призводити до стійких розладів психоемоційної сфери.

Отже, теоретичний аналіз поняття «емоційне виснаження» вказує на те, що це є багатовимірне явище, із серйозними наслідками для психічного та фізичного здоров'я людини. В умовах воєнного конфлікту є загроза переростання емоційного виснаження у емоційне вигорання, а відтак є потреба в розробці профілактичних заходів щодо психологічної підтримки на нарощування резильєнтності. Подальші дослідження у цьому напрямку є необхідними для поглибленого розуміння механізмів розвитку емоційного виснаження та пошуку шляхів його подолання.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ НА ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СТАНІ ЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ ВНАСЛІДОК ПОДІЙ, СПРИЧИНЕНИХ ВІЙНОЮ

2.1. Методологічна модель дослідження емоційного виснаження внаслідок подій, спричинених війною

Емоційне виснаження є одним із ключових психологічних станів, який виникає унаслідок тривалого впливу стресових подій. Військові конфлікти та їх наслідки провокують значні психологічні та фізіологічні зміни у постраждалих осіб. У цьому контексті важливо розглянути можливість використання музикотерапії, зокрема класичної музики, як одного з методів стабілізації емоційного стану.

У сучасних умовах тривалого військового конфлікту значна частина населення України зазнає емоційного виснаження як реакції на постійний вплив стресогенних чинників: повітряні тривоги, ризик втрати життя, розлука з близькими, втрата дому, вимушене переміщення тощо. Цей стан не лише знижує якість життя, а й є передумовою розвитку синдрому емоційного вигорання.

Здійснивши аналіз літературних джерел можна підсумувати, що емоційне виснаження проявляється на двох рівнях – фізіологічному та психічному (див. табл. 2.1.).

Емоції людина проживає на рівні тіла і на рівні психіки: в першому випадку відбувається ряд фізіологічних змін, які спричиняються дією гормонів, в другому випадку – залучаються такі психічні реакції як задоволення, незадоволення, тривога, апатія, зацікавлення та ін.

Емоційне виснаження можна розглядати як послідовність етапів, через які проходить людина, реагуючи на стресові події. Кожен етап супроводжується змінами в емоційному стані, і вчасне їх розпізнавання дозволяє вжити необхідних заходів для запобігання подальшому погіршенню ситуації.

Таблиця 2.1.

Ознаки емоційного виснаження

Рівні	Опис прояву
Фізіологічний	○ Постійне відчуття втоми, навіть після сну ○ Порушення сну (безсоння або, навпаки, надмірна сонливість) ○ Головний біль, запаморочення ○ Проблеми з апетитом (зниження або переїдання) ○ Напруження м'язів, біль у спині чи шиї ○ Зниження імунітету, часті застуди ○ Порушення роботи шлунково-кишкового тракту (нудота, біль у животі, розлади травлення)
Психічний	○ Зниження концентрації уваги ○ Труднощі з прийняттям рішень ○ Уповільнення мислення ○ Погіршення пам'яті ○ Відчуття безпорадності, внутрішнього спустошення ○ Зниження інтересу до пізнавальної діяльності ○ Важко зосереджуватись ○ Постійне відволікання ○ Негативні думки

Виснаження передуює синдрому емоційного вигорання і характеризується відчуттям втоми та емоційного спустошення, яке виникає через постійне афективне навантаження, особливо в умовах війни. Внаслідок мотиваційної спустошеності та зниження енергетичного потенціалу емоційні переживання стають бідними, позбавлені ентузіазму і яскравих барв. Зникає зацікавленість не тільки до професійної діяльності, але й до колишніх хобі та захоплень, що раніше приносили задоволення. Відбувається втрата ідеалістичних поглядів на життя, і починає домінувати песимістичний та скептичний настрій [17].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ), який включено до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), є явищем, яке вважається результатом хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратись. Проте вигорання не класифікується як медичний стан і не вважається хворобою. Це важливий аспект, оскільки він дозволяє відокремити

емоційне виснаження як частину проблем, що можуть призводити до психологічних ускладнень, якщо своєчасно не надається допомога.

Досліджуючи проблему емоційного вигорання, ми знайшли опис даного явища в МКХ-11. Попри це фахівці його пов'язують із трудовою активністю особистості і це природньо, бо перебування людей у стані війни – не є таким пересічним і буденним явищем, як робота. Завдання нашого дослідження – виявити особливості емоційного виснаження особистості, яка перебуває в хронічному стресі через війну і військові дії, тому ми скористалися описом ознак емоційного виснаження та вигорання з МКХ-11 та пов'язали їх з етапами проживання стресу, які виокремив Ганс Сельє.

Аналізуючи ознаки, подані в МКХ, ми виявили багато спільного між проявами емоційного вигорання та виснаження, спричиненими впливом війни, тому доповнили їх відповідними характеристиками, що відображають реалії воєнного стану.

СЕВ не виникає миттєво — він розвивається поступово, впродовж тривалого часу. З огляду на це, виокремлюють декілька послідовних етапів, кожна з яких має свої характерні симптоми.

Перший етап — початкові ознаки та попереджувальні симптоми (фізичне перевантаження). На цьому етапі спостерігається надмірна залученість у навчання, волонтерську чи іншу особистісну діяльність, зокрема пов'язану з реагуванням на наслідки війни. Людина проявляє високу активність, яка значно перевищує звичний рівень — це може бути інтенсивне навчання, допомога іншим, постійна участь у соціальних чи громадських ініціативах[1]. Ззовні така поведінка виглядає як мобілізація внутрішніх ресурсів, однак саме в цій фазі з'являються перші тривожні сигнали емоційного виснаження. Вони можуть бути наслідком хронічного стресу, що виникає через постійну психологічну напругу, невизначеність майбутнього, загрозу безпеці, втрату близьких чи дому — тобто типові чинники, пов'язані з війною. Характерні симптоми:

- надмірна зосередженість на досягненні цілей;

- домінування роботи над іншими сферами життя (наприклад, соціальні контакти зводяться виключно до професійного кола);
- нездатність відпочивати, підвищена збудливість;
- постійне відчуття нестачі часу;
- знецінення внеску інших;
- уникнення невдач, підвищена чутливість до критики;
- ігнорування власних потреб.

Згодом можуть виникати перші прояви виснаження: хронічна втома, порушення сну, зниження енергії, підвищена вразливість до хвороб.

Другий етап — зниження мотивації добудь-якої активності. Людина починає втрачати інтерес до навчання, роботи, знижується залученість у виконання будь-яких обов'язків. Хоча спершу ці зміни можуть стосуватися лише окремих сфер діяльності, наприклад навчальної або волонтерської, під впливом тривалого стресу, спричиненого війною, вони поступово охоплюють й інші аспекти життя. Постійні тривожні новини, відчуття небезпеки, втрати, розлука з близькими чи руйнування звичного способу життя призводять до емоційного виснаження та втрати сенсу в повсякденній активності. Основні симптоми:

- зниження мотивації;
- виконання завдань на мінімальному рівні;
- відчуття низької самооцінки;
- знецінення власної роботи;
- формування негативного ставлення до оточення;
- емоційна відстороненість, цинізм, втрата емпатії;
- знижується зацікавлення у виконанні обов'язків;
- перші конфлікти у близькому оточенні;
- неорганізованість;
- невпевненість у собі;
- проблеми з розв'язанням складних завдань;

- погіршення пам'яті;
- зниження креативності;
- погіршення концентрації уваги;
- зниження витривалості.

Особливо вразливими люди є через невпевненість в завтрашньому дні. За таких умов внутрішній конфлікт між очікуваннями та реальністю може поглиблювати синдром. Знижується продуктивність будь-якої активності: виникають помилки, складнощі в ухваленні рішень, зниження концентрації, креативності та загальної розумової активності.

Третій етап — загальний занепад (емоційне виснаження): в умовах війни цей етап може мати посилені прояви через постійне відчуття небезпеки, втрату близьких, зміни способу життя. Людина може відчувати себе незахищеною, розгубленою, втрачає здатність відновлювати емоційний ресурс самостійно. Це безпосередньо передостанній етап перед розвитком синдрому вигорання. Тут емоційна і фізична втома досягає свого піку, і людина може відчувати глибоку емоційну порожнечу, коли інтереси і мотивація досягнення цілей знижуються. Вона супроводжується глибоким розчаруванням, втратою інтересу до життя загалом. Людина перебуває в стані апатії, млявості, внутрішньої порожнечі. Вона втрачає інтерес до своїх захоплень, партнерських і сімейних стосунків, уникає соціальних контактів, замикається у собі. Іноді зосереджується виключно на певній близькій особі (наприклад, партнері), повністю ігноруючи інші соціальні зв'язки. Відчуття безпорадності, ізоляції та втрати сенсу.

Характерні риси:

- апатія та депресивні епізоди — проявляються у втраті інтересу та мотивації до речей, які зазвичай надихають та допомагають розслабитися, тішать, приносять задоволення;
- песимістичне ставлення до життя;
- відчуття провини та відчуження через низьку продуктивність спричинену перевтомою;

- низька самооцінка;
- дратівливість та збудженість через низький рівень емоційної стійкості;
- сприйняття будь-якої інформації близько серця.

Емоційне виснаження часто розглядають як завершальний етап адаптаційної відповіді психіки на тривалий вплив стресових чинників. Воно характеризується відчуттям внутрішнього спустошення, втрати енергії, зниженням емоційної чутливості та мотивації. У багатьох випадках саме цей стан передусь розвитку більш глибоких психоемоційних розладів, таких як синдром емоційного вигорання. Саме тому в контексті дослідження важливо звернути увагу на послідовність формування цього синдрому, де емоційне виснаження виступає фінальним етапом.

Також виснаження характеризується посиленням залежності від власної сфери діяльності, яка перетворюється на екзистенційну порожнечу. Мислення стає ригідним, завдання виконуються лише через надзусилля, без ентузіазму, часто шаблонно та рутинно. Втрачаються ініціативність і бажання змінювати щось у роботі чи особистому житті. На особистісному рівні вигорання супроводжується байдужістю до роботи та соціальних взаємодій, зниженням емоційних реакцій і постійною втомою. У такому стані часто виникає бажання усамітнення [17].

Негативні емоційні стани, що виникають на фоні апатії, включають зниження самооцінки, лабільний настрій, необґрунтовані страхи та почуття провини. З часом зменшується здатність до компромісів і толерантності, зростає підозрілість, що може призводити до конфліктів. У таких випадках також зростає ризик розвитку психосоматичних розладів, таких як серцево-судинні захворювання (інфаркти, інсульты) та шлунково-кишкові проблеми [17].

Емоційне виснаження часто виникає внаслідок тривалого та інтенсивного впливу стресових факторів. Одним із основних джерел такого хронічного стресу є війна, що спричиняє постійне напруження та психічне виснаження [3].

Постійний стрес, викликаний переживаннями війни, призводить до хронічної втоми, зниження мотивації та погіршення емоційного стану, що може в кінцевому підсумку стати передумовою для розвитку синдрому емоційного вигорання (див. рис. 2.1.).

У результаті тривалого емоційного виснаження може розвинутиися залежність від психоактивних речовин, що використовуються для тимчасового полегшення екзистенціального відчаю і відчуття безглуздості життя. У крайніх випадках це може супроводжуватися суїцидальними тенденціями. Процес формування цієї стадії може тривати від 10 до 20 років, поступово посилюючись і досягаючи кульмінації лише впродовж тривалого періоду [17].

Профілактика вигорання полягає в управлінні стресом через релаксацію, медитацію, підтримку балансу між роботою та особистим життям, розвиток емоційної інтелекту, забезпечення можливостей для особистісного розвитку та регулярні перерви для відновлення енергії, що допомагає знизити ризик виникнення вигорання та зберегти психічне здоров'я особистості.

Своєчасне втручання може суттєво зменшити ризик розвитку вигорання. Одним із таких засобів профілактики є музикотерапія, зокрема використання класичної музики, яка має здатність позитивно впливати на емоційний стан людини[6].



Рис. 2.1. Динаміка прояву емоційного виснаження, яке спричинене хронічним стресом

2.2. Методи дослідження впливу музики на емоційний стан

Вплив класичної музики на емоційний стан людини є складним і багатограним процесом, який вимагає комплексного підходу до дослідження. Науковці використовують різні методи для оцінки змін у психоемоційному стані індивідів під впливом музики. До основних методів дослідження цього явища належать психологічні, психофізіологічні, нейробіологічні та соціологічні.

Музикотерапія є частиною арттерапії, вона використовується для корекції емоційних і психічних станів, поліпшення когнітивних функцій та регуляції рівня стресу. Встановлено, що класична музика сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що допомагає знизити рівень кортизолу

(гормону стресу) та підвищити рівень серотоніну й дофаміну, які відповідають за відчуття щастя й задоволення [7, с. 26].

Вплив музики на мозок відбувається через стимуляцію певних структур, зокрема лімбічної системи, яка відповідає за емоції. Прослуховування класичної музики активує префронтальну кору головного мозку, що покращує концентрацію, увагу і здатність до логічного мислення. Також важливу роль відіграє система дзеркальних нейронів, яка сприяє емоційному відгуку на музику та формуванню емпатії.

Д. Левітін використовував у своїх дослідженнях: психофізіологічні (ЕЕГ, фМРТ, аналіз серцевого ритму), психологічні (опитування, самооцінка), експериментальні (контрольовані лабораторні дослідження) методи [26, с. 129].

Психофізіологічні методи дослідження впливу музики на емоційний стан людини дозволяють зафіксувати об'єктивні зміни у функціонуванні мозку, серцево-судинної системи. Метод електроенцефалографія (ЕЕГ), яка реєструє зміни електричної активності мозку під час прослуховування музики. Використання цього методу дає змогу визначити, які ритми мозкової активності посилюються або пригнічуються залежно від характеру музичного стимулу. Наприклад, повільна, розслаблююча музика може сприяти збільшенню альфа-ритмів, що пов'язаний зі станом спокою, тоді як динамічна та ритмічна музика активує бета-ритми, пов'язані з концентрацією уваги та збудженням [12].

Ще одним високоточним методом є функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ), яка дозволяє візуалізувати активність різних ділянок мозку в режимі реального часу. Це дослідження показало, що під час сприйняття музики активуються такі зони, як лімбічна система (зокрема, мигдалина і гіпокамп), які відповідають за емоції та пам'ять, а також префронтальна кора, що відіграє важливу роль у когнітивних процесах. Завдяки фМРТ було встановлено, що різні музичні жанри можуть викликати специфічні патерни активації в мозку, а також впливати на рівень дофаміну – нейромедіатора, що сприяє відчуттю задоволення.

Дослідження серцево-судинних реакцій на музику здійснюється за допомогою електрокардіографії (ЕКГ) та аналізу варіабельності серцевого ритму. Встановлено, що спокійна музика здатна знижувати частоту серцевих скорочень і сприяти розслабленню, тоді як швидкі, ритмічні композиції можуть викликати прискорення серцевого ритму, що пов'язано з активацією симпатичної нервової системи [16, с. 13]. Варіабельність серцевого ритму є важливим показником рівня стресу та загального емоційного стану, тому її дослідження дозволяє оцінити, як різні музичні стилі впливають на фізіологічне самопочуття людини.

Ще один метод, що широко застосовується у психофізіологічних дослідженнях, – гальванічна реакція шкіри (ГРШ), яка відображає зміни електричної провідності шкіри внаслідок активності потових залоз. Він є надійним показником рівня емоційного збудження. Було доведено, що прослуховування музики, яка викликає сильні емоції, наприклад, тривожність або захоплення, супроводжується зростанням електричної провідності шкіри. Таким чином, зміни ГРШ дозволяють оцінити інтенсивність емоційної реакції на музику навіть тоді, коли людина не може її усвідомлено описати [23, с. 120].

Психологічні методи дослідження впливу музики на емоційний стан людини спрямовані на аналіз суб'єктивних вражень та індивідуального сприйняття музичних творів. Вони дозволяють оцінити, які емоції викликає музика, наскільки сильно вона впливає на слухача та які особливості цього впливу можна простежити в різних умовах.

Опитувальники та анкети є одним із найпопулярніших способів дослідження суб'єктивного емоційного впливу музики. Вони містять запитання, що допомагають визначити, як саме людина сприймає прослухане, які почуття викликає певна музика та наскільки вона змінює її настрій. Одним із найвідоміших інструментів є шкала PANAS (Positive and Negative Affect Schedule), яка дозволяє вимірювати рівень позитивного та негативного емоційного стану. Респонденти оцінюють,

наскільки вони відчують певні емоції після прослуховування музики, що дає змогу виявити закономірності впливу різних жанрів та стилів [13, с. 87].

Для вимірювання рівня емоційного виснаження будуть використані такі методики:

1. Тест самооцінювання тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна. Він використовується для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності респондентів, що дозволяє оцінити їхній емоційний стан у момент дослідження та загальну схильність до тривожних переживань. Методика складається з двох шкал – особистісної тривожності, яка відображає стійкі індивідуальні характеристики, та реактивної (ситуативної) тривожності, яка фіксує емоційну відповідь на ситуацію.

2. Тест САН (самопочуття, активність, настрій) – для аналізу змін у загальному емоційному стані до та після впливу музикотерапії. Метод самооцінки передбачає, що учасники самостійно описують свої відчуття після прослуховування музики. Цей метод може бути як структурованим (наприклад, з використанням відкритих питань або коротких відповідей), так і вільним, коли респонденти формулюють свої емоційні переживання у довільній формі. Самооцінювання дозволяє отримати глибше розуміння індивідуального сприйняття музики, оскільки кожна людина може по-різному реагувати на один і той самий музичний твір.

Висновок до розділу 2

Отже, класична музика має значний вплив на психоемоційний стан людини, сприяючи зниженню рівня стресу, тривожності та загального емоційного напруження. Прослуховування гармонійних композицій активує лімбічну систему мозку, що відповідає за регуляцію емоцій, стимулює вироблення серотоніну та дофаміну, покращує настрій і підвищує загальну стійкість до стресових факторів.

Ознаки емоційного виснаження проявляються на фізіологічному та психічному рівнях, що впливає на здатність людини адекватно сприймати інформацію, регулювати власні емоції та підтримувати ефективну взаємодію з оточенням. Цей стан часто супроводжується підвищеною тривожністю, депресивними настроями, труднощами з концентрацією уваги та пам'яттю, а також соціальною ізоляцією. З часом емоційне виснаження може призвести до змін у сприйнятті себе, зниження самооцінки та відчуття безпорадності, що є характерними проявами синдрому емоційного вигорання. Тому важливо застосовувати методи психологічної підтримки, зокрема музикотерапію, яка допомагає відновити емоційний баланс і зменшити негативні наслідки стресу.

Регулярне прослуховування класичної музики сприяє зниженню рівня кортизолу, нормалізації серцевого ритму та покращенню якості сну. Гармонійні мелодії допомагають заспокоїти нервову систему, зменшити прояви хронічної втоми та сприяти загальному відновленню організму. Вплив музики поширюється не лише на фізіологічні процеси, а й на соціальну адаптацію, формування відчуття єдності та підтримки в групах людей, які зазнали емоційного виснаження.

Музикотерапія є перспективним засобом корекції емоційного стану, що може використовуватися в реабілітаційних програмах, медичних установах та соціальній роботі. Вона забезпечує немедикаментозний підхід до подолання наслідків стресу, доступний для широкого кола осіб. Поглиблені дослідження у цій сфері допоможуть сформувати персоналізовані методики музикотерапії, які сприятимуть більш ефективному відновленню емоційного стану та підвищенню загальної якості життя.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ НА ПРОЦЕСИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

3.1. Організація та проведення експериментального дослідження

У межах дослідження впливу класичної музики на процеси релаксації та відновлення серед учнів 9–11 класів, які постраждали від війни (є ВПО), було проведено експеримент, який охоплював 6 етапів.

Ми припускаємо, що прослуховування класичної музики сприятиме покращенню психофізіологічного стану учнів, які перебувають у стані емоційного виснаження. Очікуємо зменшення рівня емоційної напруги та тривожності, а також підвищення рівня самопочуття, активності та настрою.

Відповідно до методологічної моделі нашого дослідження важливими є відстежити вплив класичної музики на такі параметричні показники: психічний (емоційний) та фізіологічний. Задля їх комплексного оцінювання були використані відповідні психодіагностичні методики (тест САН та тест на самооцінки тривожність Ч. Спілберга – Ю. Ханіна).

Етапи нашого експериментального дослідження:

1 етап – залучення респондентів. Дослідження проводилось на базі Тернопільської спеціалізованої школи I–III ст. з поглибленим вивченням іноземних мов №29. У дослідженні взяли участь 33 респонденти, які перебувають у стані емоційного виснаження внаслідок подій, спричинених війною. Метою роботи було визначення ефективності класичної музики як засобу психологічного розвантаження та оцінка її впливу на емоційний стан старшокласників. Інформацію про емоційне виснаження учнів було отримано за допомогою консультацій з педагогами, шкільними психологами, а також через самооцінювання учнів. Цей етап підготовки забезпечив достовірний вибір учасників, відповідних умовам експерименту.

2 етап – первинна діагностика психофізіологічного стану. Для первинного обстеження були застосовані тест САН та тест самооцінки тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна, які дозволили комплексно оцінити психофізіологічний стан респондентів. Аналіз охоплював такі аспекти: психічні прояви – настрій, емоційна напруга, загальне сприйняття власного стану; фізіологічні аспекти – рівень самопочуття та активності. Таке поєднання підходів дозволило глибше зрозуміти загальний стан учнів.

На початку нашого дослідження ми здійснили первинне діагностичне обстеження психофізіологічного стану учнів з використанням тесту САН (додаток А). Цей тест є одним із найбільш поширених методів оцінки суб'єктивного стану, який включає шкали для вимірювання трьох ключових параметрів: самопочуття (рівень фізичної бадьорості чи виснаження), активність (енергетичний тонус, працездатність, мотивація до діяльності), настроїв (емоційний стан, позитивність чи негативність переживань).

Проводиться розрахунок суми балів згідно з ключем до тесту. Отримані за кожною шкалою показники знаходяться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний час. Показники за кожною шкалою поділяються на три рівні: низький, середній і високий. Низький рівень свідчить про погане самопочуття, млявість або пригнічений настрій; середній — про відносно стабільний стан без значних коливань; високий — про бадьорість, активність і позитивне емоційне тло. Таким чином, тест дає змогу визначити, наскільки особа фізично й емоційно готова до діяльності, а також виявити ознаки втоми або емоційного виснаження.

Тест самооцінювання тривожності Ю. Спілберга – Ч. Ханіна (додаток Б), визначає рівень ситуативної та особистісної тривожності, що допомагає оцінити емоційний стан респондентів у момент дослідження та їхню загальну схильність до тривожних переживань. Методика включає дві шкали: особистісну, яка відображає стійкі характеристики, та ситуативну, що фіксує емоційну реакцію на поточні обставини. Учасники оцінюють 20 тверджень, що стосуються реактивної тривожності за шкалою інтенсивності від «Ні, це не так»

до «Цілком згоден» та 20 тверджень стосовноособистісної тривожності за шкалою інтенсивності від «майже ніколи» до «майже завжди», що дозволяє отримати об'єктивну картину їхнього психоемоційного стану.

Автори методики вважали, що тривожність не є виключно негативним явищем, а може мати мобілізуючий характер, тому важливо розрізняти тимчасову (ситуативну) тривогу й загальну тривожність як властивість особистості. Методика складається з 40 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою.

3 етап – формування вибірки та поділ на групи. Формування вибірки здійснювалось на основі рівня емоційного виснаження, визначеного за результатами первинної діагностики. У дослідженні взяли участь учні 9–11 класів, загалом 33 респонденти, яких було розподілено на три рівноцінні групи по 11 учнів.

Поділ на групи здійснювався частково з огляду на організаційні аспекти, зокрема необхідність забезпечення комфортних умов для проведення тестування. З метою дотримання безпеки учнів, що дозволило створити сприятливі умови для кожного учасника.

4 етап – експериментальний. Три групи учнів протягом 20 днів щодня прослуховувала спеціально підібрані класичні музичні твори упродовж 30 хвилин після навчальних занять. Музичний репертуар складався з композицій, які, згідно з науковими дослідженнями [24] (дослідження Стенфордського університету та дослідження Френсісом Роше, Гордоном Шоу та Кетрін Кі), сприяють релаксації та зниженню емоційної напруги:

- В.А. Моцарт – «Адажіо»;
- Л. ван Бетховен – «Місячна соната»;
- Й.С. Бах – «Арія» з «Оркестрової сюїти №3»;
- Ф. Шопен – Ноктюрн мі-бемоль мажор, оп. 9 №2;
- Е. Гріг – «Ранок» з сюїти «Пер Гюнт».

Музичні сесії проходили в окремому, тихому приміщенні з комфортними умовами: учні сиділи у зручних позах із закритими очима, зосереджуючись на прослуховуванні.

5 етап – повторне психодіагностичне обстеження. На фінальному етапі дослідження ми знову застосували ті ж методики — тест САН та тест самооцінки тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна — для того, щоб оцінити зміни у стані учнів після впливу класичної музики. Респонденти повторно пройшли обидва тести, що дозволило порівняти результати з даними, отриманими на початковому етапі дослідження.

6 етап – обробка та аналіз результатів. Зібрані результати було піддано статистичному аналізу з використанням t-критерію Стьюдента, що дозволило визначити достовірність змін у самооцінці психофізіологічного стану респондентів. Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп дозволило зробити висновки про ефективність використання класичної музики як засобу релаксації та зниження емоційного виснаження.

Детальний аналіз динаміки змін у психофізіологічному стані учнів буде представлено у підрозділі 3.2.

3.2. Аналіз результатів впливу класичної музики на стан емоційного виснаження

Учасниками дослідження стали учні старших класів, які зверталися до шкільного психолога зі скаргами на підвищену тривожність, емоційне виснаження та труднощі у процесі адаптації до навчання в умовах стресових переживань. Психолог, провівши відповідну оцінку їхнього стану, зафіксував характерні ознаки психоемоційного напруження та запропонував можливість участі в експериментальному дослідженні впливу класичної музики на рівень емоційного благополуччя. Після отримання письмової згоди батьків учнів було включено до вибірки та проведено відповідне тестування, спрямоване на аналіз змін у психоемоційному стані під впливом музичних творів.

У дослідженні взяли участь 33 учні старших класів, серед яких 21 дівчина та 12 хлопців. Ми поділили їх на три групи: в першій групі було 11 дівчат, в другій групі було 11 хлопців, в третій групі було 10 дівчат і 1 хлопець. Впродовж 20 днів учасники щоденно прослуховували визначені музичні твори, що були підібрані для оцінки їхнього впливу на психоемоційний стан.

Перед початком експерименту кожен учень заповнив анкету, у якій оцінював свій психічний і фізичний стан, рівень тривожності та емоційного виснаження. Після завершення дослідження анкетування було повторено, що дозволило проаналізувати динаміку змін у самопочутті учасників та ефективність застосування музичної терапії в умовах емоційного напруження.

При первинному психодіагностичному обстеженні за тестом САН ми отримали результати, які представлено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати тестування САН на початку експериментального дослідження

Учні	Самопочуття	Активність	Настрій
1	26	23	27
2	29	25	30
3	24	26	27
4	28	31	29
5	25	27	29
6	31	29	30
7	26	30	28
8	24	25	27
9	28	26	30
10	22	27	29
11	24	22	25
12	29	31	28
13	26	30	32
14	30	28	33
15	25	27	30
16	27	29	28
17	20	22	24
18	22	21	25
19	24	26	29
20	29	31	26

21	23	25	27
22	28	30	26
23	24	22	23
24	27	26	25
25	22	23	26
26	20	24	27
27	29	30	26
28	19	22	25
29	22	26	29
30	18	20	23
31	21	23	26
32	29	25	28
33	30	28	31
Середні показники	25,18	26,06	26,51

Аналіз отриманих результатів первинного тестування підтвердив наявність емоційного виснаження серед учасників дослідження, що проявлялося у зниженні загального рівня життєвого тону, нестабільності емоційного стану та труднощах із відновленням енергії. Діагностовані показники самопочуття, активності та настрою вказують на значне психічне та фізіологічне напруження, яке впливає на загальну працездатність учнів.

Середній показник за шкалою оцінювання самопочуття склав 25,18, що свідчить про низький рівень фізіологічної та психологічної комфортності. Такий стан характерний для осіб, які зазнають хронічного стресу та перебувають у стані емоційного виснаження.

Показники рівня активності учнів також виявився зниженими, середнє значення 26,06. Це свідчить про брак енергійності та мотивації до навчальної діяльності. Така тенденція може впливати на загальний рівень продуктивності та здатність до подолання стресових ситуацій.

За шкалою настроїв середній показник 26,51, що вказує на нестабільність емоційного стану, часті прояви тривожності, пригніченості та невпевненості.

Таким чином, результати початкового тестування підтверджують наявність значного емоційного виснаження серед учасників дослідження, що

проявляється у зниженому рівні самопочуття, низькій активності та нестабільному емоційному стані.

Отримані результати при тестуванні свідчать про загальний високий рівень тривожності серед учнів (див. табл. 3.2.). Середній показник реактивної тривожності становить 51,54, що вказує на значне емоційне напруження та підвищену чутливість до стресових ситуацій. Середній значення особистісної тривожності – 37,03 – свідчить про схильність до тривожних переживань, що може впливати на емоційний стан незалежно від конкретних обставин.

Результати тестування також показують, що у 22 учнів високий рівень реактивної тривожності, тоді, як у решти 11 учнів помірний. Рівень особистісної тривожності високий у 7 учнів, у 14 помірний та у 12 низький.

Таблиця 3.2.

Результати тестування самооцінки тривожності Ч. Спілберга – Ю.

Ханіна (на початку експериментального дослідження)

Учні	Показники реактивної тривожності	Показники особистісної тривожності
1	46	39
2	35	27
3	43	43
4	52	24
5	50	49
6	41	40
7	50	49
8	39	32
9	45	45
10	39	28
11	53	30
12	50	49
13	50	41
14	46	43
15	47	21
16	45	38
17	50	30
18	52	25
19	52	31
20	66	39
21	52	50

22	55	28
23	50	29
24	59	55
25	52	51
26	60	40
27	49	49
28	45	44
29	45	36
30	47	29
31	45	20
32	46	43
33	44	25
Середнє значення	51,54	37,03

Таким чином, результати тестування підтверджують високий рівень емоційного виснаження серед учнів. Враховуючи отримані показники, вплив музикотерапії набуває особливого значення як потенційний засіб стабілізації емоційного стану старшокласників.

По завершенню 20-денного прослуховування музики ми провели повторне обстеження. Це дозволило порівняти отримані результати з початковими показниками та оцінити динаміку змін у сприйнятті учнями власного емоційного та фізіологічного стану.

Ефект дії класичної музики на психоемоційний стан учнів підтверджено отриманими показниками повторного тестування за методиками тесту САН (див. табл. 3.3.) та тестом самооцінки тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (див. табл.3.4.).

Середній показник за шкалою оцінювання самопочуття учнів після музичної терапії має середнє значення 45,12, що демонструє не лише покращення фізичного комфорту, а й зниження загального рівня втоми та напруги.

Показники рівня активності учасників дослідження визначається середнім показником 46,36, що свідчить про суттєве підвищення енергійності та мотивації до навчальної діяльності.

За шкалою настроїв після музичної терапії середній показник стабілізувався, він становить 45,90. Це свідчить про зниження рівня тривожності після впливу класичної музики на психоемоційний стан учасників.

Отримані результати демонструють позитивну динаміку змін після прослуховування класичних музичних творів, підкреслюючи її ефективність як засобу психологічного розвантаження.

Таблиця 3.3.

**Результати повторного тестування САН після прослуховування
музичних творів**

Учні	Самопочуття	Активність	Настроїв
1	40	42	44
2	44	47	44
3	45	48	43
4	42	45	43
5	45	47	49
6	43	49	43
7	47	44	48
8	44	45	47
9	48	46	50
10	50	49	42
11	44	45	45
12	49	50	48
13	46	50	50
14	50	48	48
15	45	47	45
16	47	49	44
17	40	45	44
18	42	49	45
19	44	46	49
20	49	51	46
21	43	45	47
22	48	49	46
23	44	42	43
24	47	46	45
25	42	44	46
26	41	44	43
27	49	51	46
28	43	42	45
29	42	46	49

30	40	42	43
31	45	44	47
32	49	45	48
33	52	48	50
Середні показники	45,12	46,36	45,90

Дані тестування оцінки тривожності після дослідження свідчать про позитивний вплив класичної музики – рівень тривожності зменшився (див. табл. 3.4.). Середній показник реактивної тривожності становить 30,06, що вказує на значне покращення емоційного стану та стійкість до стресових ситуацій.

Середній значення особистісної тривожності – 36,87. Слід зазначити, що рівень особистісної тривожності, на відміну від ситуативної, не зазнав суттєвих змін після завершення музикотерапевтичного впливу. Це узгоджується з теоретичними уявленнями про даний феномен: особистісна тривожність формується ще в дитячому віці та закріплюється як відносно стабільна індивідуальна риса. Вона проявляється у схильності до хронічного занепокоєння навіть у ситуаціях, які не несуть об'єктивної загрози. З огляду на стабільний характер цього показника, його значне зниження в межах короткотривалого впливу (наприклад, 20 днів) є малоймовірним, що й було підтверджено результатами дослідження.

Загалом учасники дослідження відзначили зниження відчуття неспокою та нервового напруження, підвищення рівня емоційної стабільності та поліпшення загального самопочуття. Аналіз отриманих даних показав, що музикотерапія стала ефективним засобом для зменшення психологічної напруги, сприяючи формуванню більш гармонійного емоційного фону.

Порівнюючи значення середніх показників за шкалами до і після, можемо констатувати, що музикотерапія в даній проблематиці є ефективною, оскільки знизились показники тривожності та покращились самопочуття, активність та настрій. Для підтвердження достовірності отриманих результатів, ми застосували математично-статичні розрахунки коефіцієнта кореляції Пірсона

(див. табл. 3.5). При критичних значеннях для нашої вибірки 0,35 для $P < 0,05$ та 0,45 для $P < 0,01$, можемо констатувати математично статистичне підтвердження ефективності впливу класичної музики на психоемоційний стан. За виключенням шкали особистісної тривожності, оскільки вона є відносно стабільною індивідуальною рисою. У межах проведеного дослідження ця шкала практично не зазнала змін. Це є закономірним, оскільки особистісна тривожність формується протягом тривалого часу та зумовлена особливостями темпераменту, характеру й попереднього досвіду. Відповідно, короткочасний вплив класичної музики не має значного впливу на цей показник, що підтверджується низьким рівнем змін у кореляційній таблиці.

Таблиця 3.4.

Результати тестування самооцінки тривожності Ч. Спілберга – Ю.

Ханіна після прослуховування музичних творів

Учні	Показники реактивної тривожності	Показники особистісної тривожності
1	40	39
2	29	27
3	28	43
4	31	24
5	35	47
6	26	40
7	27	48
8	29	32
9	30	43
10	32	28
11	34	30
12	27	49
13	32	41
14	30	43
15	27	20
16	35	38
17	34	31
18	28	25
19	25	31
20	31	39
21	30	50
22	29	30

23	33	29
24	36	53
25	24	51
26	35	41
27	28	49
28	20	43
29	31	36
30	27	29
31	34	20
32	28	43
33	27	25
Середнє значення	30,06	36,87

Таблиця 3.5.

Порівняльний аналіз коефіцієнта кореляції Пірсона за показниками до і після дослідження

	Самопочуття	Активність	Настрій	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Самопочуття	0,6385				
Активність		0,699			
Настрій			0,4723		
Реактивна тривожність				0,9971	
Особистісна тривожність					0,2068

Висновок до розділу 3

Дослідження впливу класичної музики на психофізіологічний стан учнів старших класів підтвердило її ефективність як засобу релаксації та зниження емоційного виснаження. Порівняльний аналіз даних до і після музикотерапевтичного впливу виявив позитивну динаміку змін у самопочутті,

рівні активності та емоційному стані учасників. За результатами тестування САН та тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна виявлено позитивні зміни після прослуховування класичних музичних творів.

Зокрема, за шкалами тесту САН зафіксовано покращення загального самопочуття, зростання рівня активності та стабілізацію емоційного фону. Водночас результати тесту Ч. Спілберга – Ю. Ханіна продемонстрували зниження ситуативної тривожності після впливу музики. Це свідчить про здатність класичних мелодій знижувати психоемоційне напруження та сприяти внутрішній рівновазі.

Для проведення експериментального дослідження були спеціально дібрані класичні музичні твори, які за своїми ритмічними та емоційними характеристиками сприяли формуванню спокійного, врівноваженого стану. Прослуховування цих творів дозволило створити атмосферу, сприятливу для психологічного розвантаження та відновлення.

Статистичний аналіз, проведений за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, підтвердив наявність значущих відмінностей у показниках до та після експерименту. Отримані результати свідчать про ефективність музикотерапії у контексті підтримки психоемоційної рівноваги учнів, які переживають стан емоційного напруження.

Таким чином, класична музика може розглядатися як дієвий інструмент психологічного розвантаження, що сприяє зниженню рівня стресу та емоційного виснаження. Виявлені закономірності є перспективними для подальших досліджень у сфері музикотерапії та психологічної підтримки школярів.

ВИСНОВКИ

Емоційне виснаження – це стан, що виникає через тривалий вплив на людину стресових або травматичних факторів. Це поняття часто розглядають як компонент синдрому емоційного вигорання, який вперше описав Г. Фройденбергер у 1974 році. Емоційне виснаження характеризується емоційною нестабільністю, фізичною втомою, апатією та зниженням здатності долати повсякденні виклики. Синдром емоційного виснаження може бути психологічним захисним механізмом, який полягає в частковому або повному блокуванні емоцій у відповідь на травмуючі події.

В умовах війни цей феномен набуває особливого значення, оскільки психологічний тиск, соціальна нестабільність та інформаційне перевантаження впливають на емоційне здоров'я людей. Хронічне виснаження може призводити до депресивних станів, підвищеної тривожності, проблем із концентрацією уваги, когнітивного виснаження та порушень соціальних взаємодій. Тому важливим є пошук дієвих методів стабілізації емоційного стану та психологічної підтримки.

Одним із таких методів є музикотерапія, зокрема прослуховування класичних музичних творів. Наукові дослідження підтверджують, що музика позитивно впливає на нервову систему, регулює рівень серотоніну та дофаміну, зменшує прояви тривожності, нормалізує серцевий ритм і сприяє загальному психологічному розвантаженню. Гармонійні мелодії допомагають стабілізувати емоційний фон, знижують рівень кортизолу та покращують якість сну.

Емоційне виснаження є кінцевою фазою синдрому емоційного вигорання, внесеного до класифікації МКХ-11 та має характерні ознаки зниження емоційної стійкості, виснаження психічних ресурсів та порушення соціальних контактів.

Методологічна основа дослідження ґрунтується на визначенні ключових компонентів емоційного виснаження — фізіологічного та психічного, що дозволило сформулювати цілісне уявлення про його прояви. Відповідно до цих

компонентів були підібрані діагностичні методики, здатні оцінити зміни в фізіологічному та психоемоційному станах особистості.

Наше експериментальне дослідження впливу класичної музики на процеси релаксації та відновлення у осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження від війни проводилося в декілька етапів. У дослідженні взяли участь учні, які демонстрували виражені ознаки емоційного виснаження, викликаного воєнними подіями, оскільки вони є внутрішньо переміщеними особами, які пережили травматичні події. Ми сформували вибірку із 33 учнів, їхня участь в дослідженні була добровільною, оскільки вони зверталися до шкільного психолога із різними запитами, що стосуються стресових та травматичних подій, які, як наслідок, були передумовою емоційного виснаження.

Ми створили програму музикотерапевтичного втручання. Під час музичних сесій використовувались твори класичних композиторів, підібрані з урахуванням їхнього темпу, динаміки та емоційного забарвлення. Прослуховування відбувалася у спокійній, контрольованій атмосфері, що сприяло глибшому емоційному зануренню. Тривалість кожної сесії – 50-60 хвилин протягом 20-ти днів.

Аналіз результатів засвідчив позитивні зміни у психоемоційному стані учасників. Зокрема, покращилися такі показники, як самопочуття, активність та настрої за методикою САН, а також зменшилися показники тривожності за тестом самооцінювання тривожності Ч. Спілберга –Ю. Ханіна.

Результати дослідження показали, що прослуховування класичної музики (зокрема творів у повільному темпі з м'якою динамікою) сприяє зменшенню реактивної тривожності, покращенню настрою, зниженню внутрішнього напруження. Статистична обробка результатів за коефіцієнтом кореляції Пірсона підтвердила достовірність змін між показниками до та після впливу музики. Таким чином, класична музика виявилась ефективним психоемоційним інструментом, здатним пом'якшувати прояви емоційного виснаження, що особливо важливо в умовах хронічного стресу, спричиненого війною.

Отже, результати експериментального дослідження підтвердили, що класична музика позитивно впливає на процеси релаксації та відновлення у осіб, які перебувають у стані емоційного виснаження, внаслідок війни та виконує терапевтичну функцію в подоланні емоційного виснаження. Ефективність музичного впливу виявилася в покращенні фізіологічного та психоемоційного стану. Це дозволяє розглядати її як доступний інструмент психологічної підтримки для людей, які перебувають у тривалому стресі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бригадир М. Особливості надання кризової психологічної допомоги. *Transformational processes of the social and humanitarian sphere of modern Ukraine in the conditions of war. Challenges, problems and prospects.* Ružomberok : VERBUM – vydavateľstvo K., 2023. С. 61–78.
2. Бригадир М. Б., Бамбурак-Кречківська Н. М. Особливості появи та діагностики ГСР й ПТСР, способи їх ефективного лікування. *Габітус*. 2023. № 51. С. 234–238.
3. Бригадир М. Б., Бамбурак Н. М. Особливості соціально-психологічної реабілітація ветеранів війни та членів їх сімей (прикладний аспект). *Габітус*. 2022. № 39. С. 262–267.
4. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ: ЗАТ «Віпол», 2016. 188 с.
5. Гриньова В. Музикотерапія як складова збережувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. №16. С. 20-27.
6. Драганчук В.М. Історія музикотерапії як підґрунтя нових психолого-педагогічних технологій. *Проблеми педагогічних технологій*. 2000. №3. С. 10-17.
7. Драганчук В. Музика і реципієнт. *Мистецтво і освіта: збірник наукових праць*. Львів: СВІТ. 2019. №6. С. 21-29.
8. Євсюков О.П. Екстремальна психологія: навч. посіб. Київ: ТОВ «Август Трейд», 2017. 502 с.
9. Зливков В. Вплив війни на психічний стан дітей та підлітків: визначення основних понять. URL: https://www.libr.dp.ua/student_notes_ekstrim_referat1.html (дата звернення 21.02.2025).
10. Кочубейник О.М. Надзвичайна ситуація як соціальна конструкція. Кропивницький, 2023. 255 с.

11. Нечай С. Музика розвиває, виховує, оздоровлює: навч.-метод. посіб. Київ: Світич, 2012. 186 с.
12. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-241952-vpliv-vijni-na-lyudinu-zmini-psihi-ta-harakteru-v-umovah-voyennogo-stanu (дата звернення 22.02.2025).
13. Побережна Г. Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. *Вища освіта України*. 2020. №3. С. 87-93.
14. Серединська І.В., Зінько О.В. Вплив музики на психологічний стан душі. *Психологія*. 2023. №3. С. 1-3.
15. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
16. Шанских Г. Музика як засіб корекційної роботи. *Мистецтво в школі*. 2003. № 5. С. 11-14.
17. Шель Н.В. Емоційне виснаження та втома під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса*. 2024. №2 (5). С. 159-165.
18. Шинтяпіна І.В. Художньо-творчі вміння як умова творчого самовираження. *Теорія і методика мистецької освіти*. 2022. №3. С. 33-37.
19. Becker E. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 2019. 336 p.
20. Edwards J. *Practical Guide to Music Therapy*. London: Oxford University Press, 2016. 280 p.
21. Freudenberger H. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 2020. №30. P. 159-165.
22. Friedman M., Rosenman R. H. *Type A Behavior and Your Heart*. New York: Knopf, 2013. 256 p.
23. Hobfoll S. E. *Stress, Culture, and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. New York: Plenum Press, 2019. 368 p.
24. Juslin P. N., Sloboda J. A. *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 2001. 512 p.

25. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 2011. 456 p.
26. Levitin D. Music as Medicine: The Science and the Secrets of Healing with Sound. New York: MIT Press, 2019. 320 p.
27. Maslach C., Leiter M. P. The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 200 p.
28. Pelman B., Hartman E. Overcoming Burnout: A Guide for Professionals. New York: Institute for Personality and Ability Testing, 2016. 180 p.
29. Pietschnig J., Voracek M., Formann A. Mozart effect-Shmozart effect: A meta-analysis. *Intelligence*. 2020. №11. P. 8-17
30. Sapolsky R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: Holt Paperbacks, 2004. 560 p.
31. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 2016. 515 p.
32. Van der Kolk B. A. The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. New York: Viking, 2014. 464 p.
33. Walker P. Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma. New York: Azure Coyote, 2013. 446 p.
34. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2018. № 6. P. 1063-1070.

ДОДАТКИ

Додаток А

Самооцінка параметрів психофізіологічного стану

Тест САН

Самооцінка вважається визнаним методом оцінки психофізіологічного (функціонального) стану людини. У прикладних дослідженнях досить широко використовується тест САН (самопочуття, активність, настрій). Він являє собою перелік 30 різних висловлювань, що мають характеризувати ці три показники, які й виступають у ролі індикаторів функціонального стану (табл. 1). Під час виконання тесту досліджуваний повинен порівнювати свій стан з кожною ознакою, яка ранжується за семибальною шкалою. Функціональний стан визначається за усередненими бальними оцінками за кожною категорією ознак і характером співвідношень між ними [22].

Тестова картка САН

1.	С	Самопочуття добре	3	2	1	0	1	2	3	Самопочуття погане
2.	С	Відчуваю себе сильним	3	2	1	0	1	2	3	Відчуваю себе слабким
3.	А	Пасивний	3	2	1	0	1	2	3	Активний
4.	А	Малорухливий	3	2	1	0	1	2	3	Рухливий
5.	Н	Веселий	3	2	1	0	1	2	3	Сумний
6.	Н	Гарний настрій	3	2	1	0	1	2	3	Поганий настрій
7.	С	Працездатний	3	2	1	0	1	2	3	"Розбитий"
8.	С	Повний сил	3	2	1	0	1	2	3	Знесилений
9.	А	Повільний	3	2	1	0	1	2	3	Швидкий
10.	А	Бездіяльний	3	2	1	0	1	2	3	Діяльний
11.	Н	Щасливий	3	2	1	0	1	2	3	Нещасний
12.	Н	Життєрадісний	3	2	1	0	1	2	3	Похмурий

13.	С	Напружений	3	2	1	0	1	2	3	Розслаблений
14.	С	Здоровий	3	2	1	0	1	2	3	Хворий
15.	А	Байдужий	3	2	1	0	1	2	3	Захоплений
16.	А	Незворушний	3	2	1	0	1	2	3	Схвилюваний
17.	Н	Піднесений	3	2	1	0	1	2	3	Сумовитий
18.	Н	Радісний	3	2	1	0	1	2	3	Журливий
19.	С	Відпочилий	3	2	1	0	1	2	3	Утомлений
20.	С	Свіжий	3	2	1	0	1	2	3	Виснажений
21.	А	Сонливий	3	2	1	0	1	2	3	Збуджений
22.	А	Бажано відпочити	3	2	1	0	1	2	3	Бажано працювати
23.	Н	Спокійний	3	2	1	0	1	2	3	Стурбований
24.	Н	Оптимістичний	3	2	1	0	1	2	3	Песимістичний
25.	С	Витривалий	3	2	1	0	1	2	3	Утомлений
26.	С	Бадьорий	3	2	1	0	1	2	3	Кволий
27.	А	Розмірковувати важко	3	2	1	0	1	2	3	Розмірковувати легко
28.	А	Розгублений	3	2	1	0	1	2	3	Уважний
29.	Н	Повний сподівань	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований
30.	Н	Задоволений	3	2	1	0	1	2	3	Незадоволений

Примітка: С — самопочуття; А — активність; Н — настрій

Додаток Б

ШКАЛА САМООЦІНКИ РЕАКТИВНОЇ (СИТУАТИВНОЇ) ТРИВОЖНОСТІ

Ім'я _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕСЯ В ЦЬОХВИЛИНУ. Над питаннями довго не міркуйте, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

		Ні, це не так	Мабуть, так	Так	Цілком згоден
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю у напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я не в настрої	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я почуваюся відпочившим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збентежений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості і напруги	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і почуваюся ніяково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

ШКАЛА САМООЦІНКИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Ім'я _____ Дата _____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру справа в залежності від того, **ЯК ВИ ПОЧУВАЄТЕ СЕБЕ ЗАЗВИЧАЙ**. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає».

		Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююсь	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що не досить швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюся бадьоро	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний, зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже бентежать мене	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я все беру надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся у безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Різні дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4