

УДК 159.942: 78.05
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).10](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).10)

Ірина КЛИМЕНКО, канд. психол. наук
ORCID: 0000-0003-4539-1087
e-mail: iryna_klymenko@knu.ua
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Олена МАКСИМОВА, магістр
ORCID: 0009-0003-4627-7021
e-mail: olena.maksymova1@gmail.com
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МУЗИКИ З ЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вступ. У світових дослідженнях засвідчено значний потенціал музики як засобу емоційної та фізіологічної регуляції, зменшення стресових реакцій та підвищення загального рівня психологічного благополуччя особистості. Наголошено, що в умовах тривалої війни музика може стати легкодоступним засобом підтримки емоційної стійкості населення України та вимушено переміщених осіб за кордоном. Акцентовано, що дослідження взаємозв'язку музики з психологічним благополуччям та стратегіями подолання стресу, а також вивчення впливу різних музичних стилів з урахуванням індивідуальних особливостей особистості є актуальними та практично значущими.

Методи. Застосовано методи онлайн-опитування респондентів із використанням анкетування та панелі психологічних методик для дослідження п'яти факторів особистості (BFI-10), індексу загального психологічного благополуччя (PGWB), панівних копінг-стратегій (CSI-SF), музичних уподобань (STOMP) та впливу музики на емоційну регуляцію (B-MMR). Для аналізу даних використано описові статистики, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, конфірматорний факторний аналіз (CFA), експлораторний факторний аналіз (EFA), коефіцієнти альфа Кронбаха та Шапіро-Уїлка.

Результати. Визначено, що для 81 % респондентів музика відіграє важливу роль у житті. Розкрито, що висока залученість до музичних активностей асоціюється з проактивними копінг-стратегіями, такими як звернення за соціальною підтримкою та вираження емоцій, а також зниженням дистанціювання. Доведено, що провідною особистісною рисою респондентів, що корелює з роллю музики, є приємність / схильність до згоди. Респонденти віддають перевагу рефлексивній і складній музиці, такої як класична музика, джаз, блюз, яку використовують для переживання сильних емоцій та почуттів, розради та рефлексії. На другому місці за значущістю оптимістична та традиційна музика, до якої належить кантрі, релігійна або хорова музика, поп-музика. Інтенсивні та непокірні стилі музики (альтернатива, рок, важкий метал) респонденти використовують переважно для емоційного розрядження. Аргументовано, що розвага і відволікання як стратегії емоційної регуляції не мають суттєвої кореляції із жодним стилем музики. Незначна кореляція між музикою та рівнем психологічного благополуччя знайдена для групи, у якій роль музики є вищою.

Висновки. Продemonстровано взаємозв'язки між роллю музики та емоційними станами і рисами особистості, способами регуляції за допомогою музики, рівнем психологічного благополуччя, копінг-стратегіями та музичними вподобаннями.

Ключові слова: музика, музичні вподобання, емоційна регуляція, копінг-стратегії, психологічне благополуччя.

Вступ

Актуальність дослідження. Різні моніторингові дослідження, які проводяться в Україні, демонструють невтішні результати щодо психологічного здоров'я нації: рівень психологічного благополуччя у країні падає, зберігається високий рівень травматичного горя, стабільно високими є показники тривожності та депресії. Ці дані є віддзеркаленням проблем, з якими стикаються громадяни України щодня, перебуваючи в різних життєвих контекстах в умовах війни. Це також є викликом для спеціалістів підтримувальних професій: практичних психологів, тренерів, психотерапевтів, які мають відшукувати нові, все більш ефективні інструменти для психологічної підтримки населення, опрацювання стресових реакцій, роботи з депресивними та тривожними станами, посттравматичними стресовими розладами та проблемами емоційної регуляції.

Психотерапевтичний потенціал музики, доведений багатьма зарубіжними дослідженнями, може стати у пригоді під час вирішення цих питань, ураховуючи легку доступність та поширеність цього ресурсу. Дослідження щодо впливу музики на психоемоційну сферу особистості, таким чином, є актуальним та затребуваним.

Постановка проблеми. Для використання музики в терапевтичній практиці чи як інструменту самопомогі для емоційної регуляції необхідно враховувати значну кількість чинників: від характеру самої музики та способу взаємодії з нею до індивідуальних властивостей особистості. Наявні дослідження сфокусовані здебільшого на окремих аспектах впливу музики, окрім цього, більшість

із них є закордонними та через культурні відмінності, а також проведення у мирних умовах можуть не відповідати українським реаліям.

Мета статті полягає у пошуку комплексних взаємозв'язків між роллю музики, індивідуальними музичними вподобаннями, потенціалом різних музичних стилів та емоційними станами, а також провідними копінг-стратегіями особистості в умовах тривалого стресу.

Огляд літератури. Музика є одним із найбільш універсальних і доступних соціокультурних феноменів і часто розглядається як ефективний засіб емоційної та фізіологічної регуляції, психологічного благополуччя та резильєнтності, комунікації, креативного самовираження та, зрештою, спротиву (Clark, 2024).

У дослідженні агентства Dive & Discovery Research (Горлач, 2023) про музичні вподобання українців з 857 респондентів 85 % слухають музику щодня або майже кожен день і присвячують цьому в середньому 105 хвилин на день, при цьому 89 % респондентів слухають музику активно і навіть використовують із певною метою: для покращення настрою, заспокоєння, розслаблення, для того щоб відволіктись або втекти від реальності тощо.

Цікавість до теми музики як способу емоційної регуляції останнім часом збільшується. У дослідженні Chong et al. (2024), де було проаналізовано 47 публікацій із відповідної проблематики, зазначається, що дослідницька активність у цій сфері є дуже високою та має тенденцію до зростання. Підвищення цікавості до впливу музики на психологічне благополуччя стало особливо помітним у часи пандемії COVID-19. Дослідження показали, що

активне слухання музики сприяє емоційній стабільності навіть у періоди ізоляції, підвищує настрій та допомагає подоланню тривожності (Hennessy et al., 2021). Навіть нетривале слухання музики (10–15 хвилин) сприяє зменшенню тривожності на 25 %, що, у свою чергу, буде сприяти зростанню відчуття психологічного благополуччя (Koelsch et al., 2016).

Команда дослідників (Witte et al., 2019) провела два багаторівневі мета-аналізи та систематичне ревію масиву досліджень, що включали 104 рандомізованих контрольованих дослідження та 9617 учасників. Результати підтвердили значний вплив музики на зниження стресу як на рівні фізіологічних, так і психологічних ефектів.

Музика виступає важливим інструментом у контексті копінг-стратегій, забезпечуючи емоційну підтримку, відволікання та засоби рефлексії. У дослідженні, проведеному серед українців під час війни, було встановлено, що музика є однією з найпопулярніших стратегій боротьби зі стресом поряд із піклуванням про інших та фізичною активністю (Гозак та ін., 2023).

Суттєву роль музика також відіграє в опрацюванні та профілактиці травматичного досвіду. У дослідженні групи французьких вчених (Fraile et al., 2023) відзначено вплив музичного досвіду на два ключові механізми, що змінюються при ПТСР: регуляцію емоцій та когнітивний контроль. Це дослідження показало, що ділянки мозку, які функціонально та анатомічно пошкоджуються при ПТСР, та ділянки, які активуються під час слухання музики та музикування, збігаються. Відповідно, стимулювання цих ділянок за допомогою музичного впливу допомагає уникнути розвитку симптомів ПТСР, зберегти кращий когнітивний контроль та емоційну регуляцію.

Але важливо зазначити, що вплив музики, як і її роль, є достатньо індивідуалізованими та залежать від багатьох чинників, включно з життєвим досвідом та особистісними характеристиками. Дослідження Saarikallio (2012) підтверджує, що музика може слугувати інструментом емоційної регуляції залежно від індивідуальних особливостей: люди з високими показниками нейротизму частіше використовують музику для уникнення негативних емоцій, тоді як люди з вищим показником екстравертованості слухають музику для підвищення рівня енергії. Музика також слугує інструментом самовираження для осіб із високою відкритістю до нового, а також існує зв'язок між музичними вподобаннями, рисами особистості та емоційною винагородою від слухання музики (Ansani et al., 2025).

Зв'язок між характеристиками особистості, прослуховуванням музики та самопочуттям є складним і залежить як від стабільних, так і тимчасових рис особистості, а також емоційного стану. Систематичний огляд літератури на тему зв'язку між характеристиками особистості, слуханням музики та благополуччям, проведене Rossi et al. (2024), охопило 115 статей та сумарну кількість респондентів 2203 осіб. Результати показали, що як стійкі, так і тимчасові / перехідні риси особистості визначають вплив музики на самопочуття. Також огляд висвітлив принцип емоційної конгруентності, за яким особи обирають музику, яка відповідає їхньому поточному емоційному стану.

Музика має широку варіативність проявів, і це потрібно враховувати, досліджуючи її вплив на особистість. Р. J. Rentfrow і S. Gosling розглядали переконання про музику, структуру, що лежить в основі музичних уподобань, і зв'язки між музичними вподобаннями та особистістю. Аналіз відповідей 3500 людей дозволив їм виокремити чотири виміри музичних уподобань: рефлексивна та складна музика, інтенсивна та бунтарська музика, оптимістична та традиційна музика, енергійна та ритмічна музика. Переваги щодо цих типів музики були

пов'язані з широким спектром характеристик особистості (наприклад, відкритістю), власних поглядів (наприклад, політичною орієнтацією) та когнітивних здібностей (наприклад, вербальним IQ) (Rentfrow, & Gosling, 2003).

Апаратні дослідження висвітлюють те, як різні стилі музики пов'язані з емоційними процесами і нервовою діяльністю слухачів. Аналіз нейронної активації, пов'язаної з п'ятьма музичними стилями, за допомогою магнітно-резонансної томографії (fMRI) показав, що класична музика асоціювалася з найвищим рейтингом задоволення та дезактивацією мозолистого тіла, рок-музика була пов'язана з найвищим рейтингом збудження та дезактивацією поясної звивини, поп-музика активувала двобічні додаткові моторні зони (SMA) і верхню скроневу звивину (STG) з помірним задоволенням і збудженням (Liu et al., 2021). Таким чином, деякі стилі музики можуть бути інструментом для подолання депресії чи стимулювання активності, тоді як інші більше асоціюватися з релаксацією, контролем над агресією або вибуховою поведінкою.

Виокремлення не виокремлених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на значний інтерес науковців до питання взаємозв'язку музики з емоційною регуляцією, більшість досліджень відбувається за межами України. Закордонні дослідження сконцентровані навколо впливу музичних традицій Заходу, це стосується специфіки різних стилів музики, а також ситуації взаємодії з нею. Окрім цього, проаналізовані дослідження здебільшого мали вибірку, сформовану зі студентів. Проста екстраполяція результатів таких досліджень на українську вибірку та доросле населення, таким чином, є неможливою.

Окрім того, більшість проаналізованих досліджень фокусуються на виявленні функцій музики в межах наявної емоційної ситуації – буденної чи травматичної. Проте з урахуванням потреб часу (динамічна ситуація з багатьма змінними для населення України в час війни) для нас важливішим було спробувати визначати вплив окремих музичних показників на емоційну регуляцію в різних ситуаціях.

Здійснений теоретичний аналіз допоміг визначити перелік аспектів, які варто враховувати під час дослідження впливу музики на психоемоційний стан особистості. Отже, ми застосували комплексний підхід, за якого враховувалися як особистісні характеристики досліджуваних, їхні музичні переваги та специфіка музики, з якою вони взаємодіють, так і можливі ситуації використання музики.

Методи

Основні завдання, які цікавили дослідників у роботі з цією темою, – це пошук зв'язку між роллю музики в житті людини, її музичними вподобаннями, особистісним профілем та психологічним благополуччям, провідними копінг-стратегіями, способами емоційної регуляції. Серед завдань дослідження також було виявлення впливу подій із великим стресовим навантаженням і загрозою для життя на тлі повномасштабного вторгнення на сприйняття музики.

Для проведення дослідження було використано анкетування, а також панель психологічних методик: опитувальник п'яти факторів особистості BFI-10, опитувальник індексу загального психологічного благополуччя PGWBI, опитувальник опису копінг-стратегій у короткій формі CSI-SF, короткий тест музичних уподобань STOMP, коротка шкала впливу музики на емоційну регуляцію B-MMR.

Для визначення рівня залученості до музики було використано анкету, що містила питання про соціально-демографічні особливості респондентів (стать, вік, місце перебування, рівень освіти), а також питання, пов'язані з

роллю музики в їхньому житті, серед них: використання музики як частини соціальної взаємодії, частість слухання та активність залучення під час взаємодії з музикою (прослуховування, пошук, обговорення, поширення музики тощо).

Для аналізу взаємозв'язків між музикою та психологічним благополуччям, домінуючими копінг-стратегіями, рисами особистості, панівними стилями музики та стратегіями емоційної регуляції за допомогою музики було використано сумарні показники шкал методик, згаданих вище. Аналіз здійснювався за допомогою описових статистик, кореляційного аналізу за коефіцієнтом Спірмена, коефіцієнтів альфа Кронбаха та Шапіро-Уїлка, графічної презентації описових змінних та залежностей між ними.

Методики STOMP та B-MMR, перекладені українською мовою, пройшли первинну процедуру адаптації: для них було обчислено коефіцієнт альфа Кронбаха, а також здійснено конфірмаційний (CFA) та експлораторний (EFA) аналіз з метою перевірки методик на внутрішню надійність, збереження структури опитувальників та факторну відповідність.

Вибірку дослідження становили відповіді 58 респондентів віком від 25 до 65 років включно різної статі, які проживають в Україні або тимчасово мешкають за кордоном.

Дослідження було проведено онлайн, за допомогою Google Forms, посилання на яку поширювалось у студентських, психотерапевтичних та музичних спільнотах.

Результати

Для 81 % респондентів опитування музика є важливою частиною життя: 51,7 % зазначили, що не є музикантами, проте люблять музику, для 24,1 % досліджуваних музика – це одне з хобі, ще 5,2 % є професійними музикантами.

Одна з гіпотез дослідження полягала в тому, що ситуація сильного стресу і підвищеної загрози для життя (на прикладі повномасштабного вторгнення) може вплинути на залученість до музичної активності. Виявилося, що на початку повномасштабного вторгнення та пов'язаного з цим стресу залученість суттєво знизилась для більшості респондентів: за розрахунками значення медіани впало з 8 до початку вторгнення до 6 балів під час нього, і станом на жовтень – листопад 2024 року, майже три роки потому, відновилося до 8 балів. На нашу думку, це може бути пояснено як витісненням музики іншими формами активності, більш значущими для життєдіяльності на початку війни, так і значним емоційним впливом музики, якого досліджувані могли свідомо уникати.

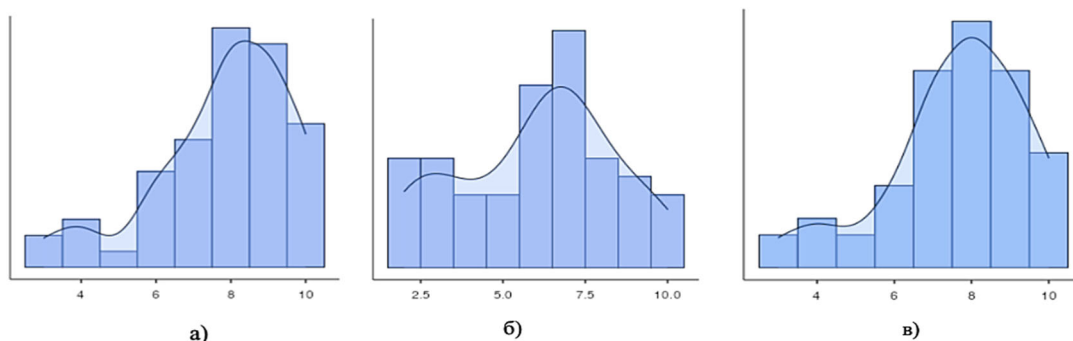


Рис. 1. Порівняння ролі музики в житті респондентів:

а) до вторгнення; б) під час вторгнення (лютий – березень 2022 року);
в) на момент проведення дослідження (жовтень – листопад 2024 року)

Для вибірки загалом характерним є середній рівень психологічного благополуччя. Кореляційний аналіз за Спірменом взаємозв'язку між роллю музики та рівнем психологічного благополуччя при цьому показав, що статистично значущого зв'язку між цими величинами на цій вибірці не спостерігається ($p = 0.804$, $p = 0.033$). Проте після поділу респондентів на дві групи (з вищим та нижчим рівнем залученості до музичних активностей) було виявлено тенденцію до збільшення ролі психологічного благополуччя для групи досліджуваних, що взаємодіють з музикою активніше.

Було виявлено декілька цікавих кореляцій між рівнем залученості до музичних активностей та копінг-стратегіями. Найбільш значущою виявилася кореляція ролі музики із Соціальною підтримкою (Social Support) ($p = 0.090$, $p = 0.225$), також є прямі кореляції із Вираженням емоцій (Emotional Engagement) ($p = 0.168$, $p = 0.183$) та Прийняттям бажаного за дійсне (Wishful Thinking) ($p = 0.247$, $p = 0.154$). Негативна кореляція існує між роллю музики та Вирішенням проблем (Problem Solving) ($p = -0.081$), Униканням проблем (Problem Avoidance) ($p = -0.174$) та Соціальним униканням (Social Withdrawal) ($p = -0.141$).

Якщо оцінювати третинні шкали, то існує слабка пряма кореляція між роллю музики та Залученням (Engagement) і зворотна між роллю музики та Дистанціюванням (Distancing). Загалом респонденти, для яких музика відіграє значну роль, схильні використовувати активні стратегії переживання складних ситуацій, залучають більше

соціальної та емоційної підтримки, менше дистанціюються, що може сприяти кращій адаптації.

Аналіз взаємозв'язку особливостей взаємодії з музикою та особистісних характеристик дозволяє зазначити, що люди з високою Схильністю до згоди матимуть більшу залученість до музики ($p < 0.01$, $p = 0.365$). Існує також невелика пряма кореляція із Відкритістю новому досвіду ($p = 0.082$, $p = 0.230$) та Екстраверсією ($p = 0.118$, $p = 0.379$). Водночас Нейротизм ($p = 0.487$, $p = -0.093$) та Усвідомленість ($p = 0.239$, $p = -0.157$) демонструють тільки дуже незначну зворотну кореляцію. Можна припустити, що для людей з профілем пЕОАс музика відіграватиме більш важливу роль.

Також було виявлено закономірності, пов'язані з музичними вподобаннями. Респонденти вибірки здебільшого віддають перевагу рефлексивній та складній музиці (медіана = 21 бал), такий як класична музика, джаз, блюз. На другому місці за частістю прослуховування оптимістична та традиційна музика (медіана = 18 балів), до якої належить кантрі, релігійна або хорова музика, поп-музика. Ці ж стилі мають пряму кореляцію з роллю музики ($p = 0.029$, $p = 0.287$ та $p = 0.004$, $p = 0.373$ відповідно). Дві інші категорії музичних уподобань, до яких входять інтенсивна та непокірна музика (медіана = 13 балів), такі як альтернатива, рок, метал, та енергійні та ритмічні стилі (медіана = 12 балів), до яких належать реп / хіп-хоп, соул / r&b / фанк, електронна / танцювальна музика, мають суттєво нижчі показники.

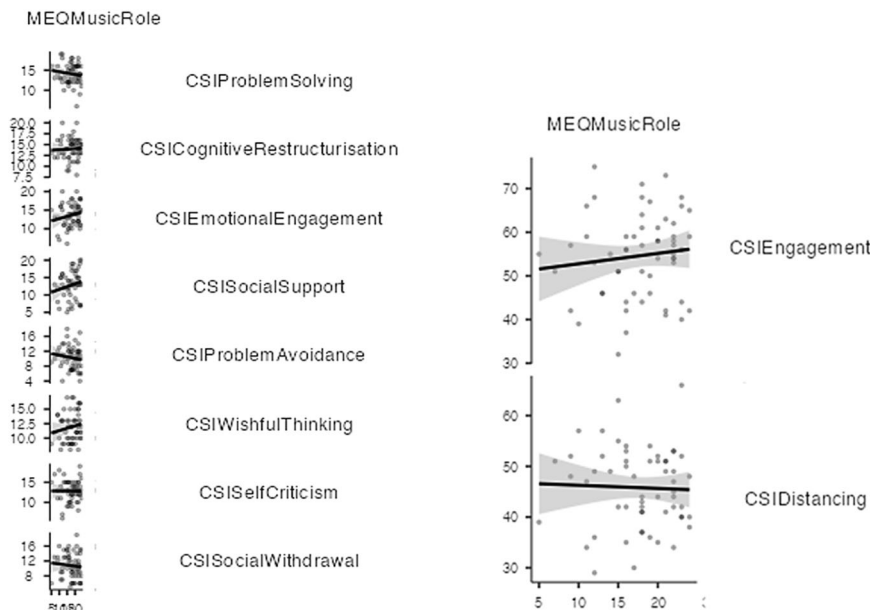


Рис. 2. Кореляція між роллю музики та копінг-стратегіями:
а) між основними шкалами; б) між третинними шкалами Залучення (Е) та Дистанціювання (Д)

Зафіксовано цікаві взаємозв'язки стилів музики та стратегій емоційної регуляції. Інтенсивні та непокірні стилі музики (альтернатива, рок, важкий метал) респонденти використовують переважно для емоційного розрядження ($p < 0.01$, $\rho = 0.355$). Під час слухання більшості стилів музики в респондентів виникають сильні відчуття (крім Енергійних та ритмічних стилів музики, таких як реп / хіп-хоп, соул / г&б / фанк, електронна / танцювальна музика). Рефлексивні і складні стилі, такі як класична / академічна музика, блюз, фолк, джаз корелюють із сильними емоціями та почуттями ($p < 0.01$, $\rho = 0.346$), розрадою ($p < 0.05$, $\rho = 0.307$) та рефлексивним підходом до опрацювання емоційних реакцій ($p < 0.05$, $\rho = 0.263$). Цікаво, що Енергійні та ритмічні стилі не мають суттєвої кореляції з жодною категорією, і це може пояснюватись особливостями вибірки, а також соціодемографічними показниками (нааявністю вищої освіти, віком), проте кореляції з цими показниками не обчислювались. Також цікаво, що на противагу популярній точці зору, ні розвага, ні відволікання не мають суттєвої кореляції із жодним стилем музики для нашої вибірки.

Було проаналізовано також основні ситуації використання музики групами досліджуваних з різною залученістю до світу музики. Група з більшим рівнем залученості до музичних активностей частіше використовує музику для розваги, відновлення, переживання сильних емоцій, відволікання, рефлексивної роботи та розради, менше – для емоційної розрядки. Тоді як група з меншою залученістю до світу музики іноді використовує музику для переживання сильних емоцій та емоційного вивільнення, рідше для розваги, відновлення, відволікання чи рефлексії та майже не використовує музику для інших цілей.

Дискусія і висновки

Результати нашого дослідження узгоджуються з результатами багатьох інших наукових розвідок, пов'язаних із впливом музики на емоційну сферу. Під час аналізу даних було знайдено кореляції між роллю музики, музичними вподобаннями та способами емоційної регуляції. Група досліджуваних з високим рівнем залученості до музичного світу активно використовує музику для цілого спектра завдань: для розваги, відновлення, переживання сильних емоцій, відволікання, ментальної роботи та розради, менше – для емоційної розрядки.

Досліджувані з нижчим рівнем залученості до музичних активностей демонструють обмеженіше використання музики для емоційної регуляції.

Підтверджено значну роль музики як способу подолання стресу, при цьому наше дослідження продемонструвало зв'язок музики передусім з копінгамі, пов'язаними з емоційно-орієнтованим залученням. Чим вищою була роль музики, тим частіше респонденти звертались за соціальною підтримкою, були менш дистанційовані, активніше виражали власні емоції. Очевидно, що це також пов'язане з особистісними характеристиками досліджуваних у групі з більшою залученістю до світу музики: це здебільшого люди з вищим рівнем схильності до згоди, а також схильності до екстраверсії та відкритості.

Наше дослідження, на відміну від декількох закордонних, не продемонструвало статистично значущого зв'язку між роллю музики та рівнем психологічного благополуччя. Утім, це може бути наслідком невеликої специфічної (вища освіта, загалом значна роль музики) вибірки. Але виявлені нами взаємозв'язки між музикою різних стилів та ефективними формами емоційної регуляції можуть створити основу для широко доступних програм психологічної підтримки населення чи психотерапевтичних утручань за участю музики.

Внесок авторів: Ірина Клименко – концептуалізація, методологія, огляд літератури; Олена Максимова – збір емпіричних даних та їх валідація, емпіричне дослідження та аналіз даних.

Список використаних джерел

- Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Парац А., Чорна В., Товкун Л., Лебединець Н., & Бондар О. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*, 8(4). <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i4.463>
- Горлач, П. (2023, 19 грудня). *Що і як слухають українці та чого не вистачає: Результати дослідження музичних вподобань у 2023 році*. Суспільне Культура. <https://suspihne.media/culture/643078-so-i-ak-sluhaut-ukrainci-rezultati-doslidzenna-muzicnih-vpodoban-u-2023-roci/>
- Ansani, A., Mallia, L., & Saarikallio, S. (2025). Music in Mood Regulation Brief scale (B-MMR): Italian version and insights on musical preferences, expertise, and reward experiences. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 1–17. <https://doi.org/10.1525/mp.2025.2326557>
- Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). Scoping Review on the Use of Music for Emotion Regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), Article 793. <https://doi.org/10.3390/bs14090793>

Clark, J. N. (2024). Music, resilience and 'soundscape': Some reflections on the War in Ukraine. *Cultural Sociology*, 18(1), 150–170. <https://doi.org/10.1177/17499755231151216>

Fraille, E., Gagnepain, P., Eustache, F., Groussard, M., & Platel, H. (2023). Musical experience prior to traumatic exposure as a resilience factor: A conceptual analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1220489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1220489>

Hennessy, S., Sachs, M., Kaplan, J., & Habibi, A. (2021). Music and mood regulation during the early stages of the COVID-19 pandemic. *PloS one*, 16(10), Article e0258027. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258027>

Koelsch, S., Boehlig, A., Hohenadel, M., Nitsche, I., Bauer, K., & Sack, U. (2016). The impact of acute stress on hormones and cytokines, and how their recovery is affected by music-evoked positive mood. *Scientific reports*, 6, Article 23008. <https://doi.org/10.1038/srep23008>

Liu, Y., Tang, Q., Zhao, X., Lu, H., Yuan, G., Wang, G., & Liu, G. (2021). Neural activation of different music styles during emotion-evoking. *Psychology of Music*, 49(6), 1546–1560. <https://doi.org/10.1177/0305735620968260>

Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236–1256. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1236>

Rossi, C., Oasi, O. & Colombo, B. (2024). Personality characteristics, music-listening, and well-being: A systematic and scoping review. *Research in psychotherapy*, 27(1). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.742>

Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception*, 30(1), 97–105. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.97>

Witte, M. de, Spruit, A., Van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G.-J. (2019). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>

References

Ansani, A., Mallia, L., & Saarikallio, S. (2025). Music in Mood Regulation Brief scale (B-MMR): Italian version and insights on musical preferences, expertise, and reward experiences. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 1–17. <https://doi.org/10.1525/mp.2025.2326557>

Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). Scoping Review on the Use of Music for Emotion Regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), Article 793. <https://doi.org/10.3390/bs14090793>

Iryna KLYMENKO, PhD (Psychol.)

ORCID: 0000-0003-4539-1087

e-mail: iryna_klymenko@knu.ua

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Olena MAKSYMOWA, Master of Arts

ORCID: 0009-0003-4627-7021

e-mail: olena.maksymova1@gmail.com

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Clark, J. N. (2024). Music, resilience and 'soundscape': Some reflections on the War in Ukraine. *Cultural Sociology*, 18(1), 150–170. <https://doi.org/10.1177/17499755231151216>

Fraille, E., Gagnepain, P., Eustache, F., Groussard, M., & Platel, H. (2023). Musical experience prior to traumatic exposure as a resilience factor: A conceptual analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1220489. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1220489>

Hennessy, S., Sachs, M., Kaplan, J., & Habibi, A. (2021). Music and mood regulation during the early stages of the COVID-19 pandemic. *PloS one*, 16(10), Article e0258027. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258027>

Horlach, P. (2023, December 19). *What and how do Ukrainians listen to and what is missing: Results of a study of musical preferences in 2023*. Social Culture [in Ukrainian]. <https://suspiine.media/culture/643078-so-i-ak-sluhaut-ukrainci-rezultati-doslidzenna-muzicnih-vpodoban-u-2023-roci/>

Hozak, S., Yelizarova, O., Stankevych, T., Parats, A., Chorna, V., Tovkun, L., Lebedynets, N., & Bondar, O. (2023). Adaptive coping strategies of Ukrainians during the war. *Psychosomatic Medicine and General Practice (PMGP)*, 8(4) [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i4.463>

Koelsch, S., Boehlig, A., Hohenadel, M., Nitsche, I., Bauer, K., & Sack, U. (2016). The impact of acute stress on hormones and cytokines, and how their recovery is affected by music-evoked positive mood. *Scientific reports*, 6, Article 23008. <https://doi.org/10.1038/srep23008>

Liu, Y., Tang, Q., Zhao, X., Lu, H., Yuan, G., Wang, G., & Liu, G. (2021). Neural activation of different music styles during emotion-evoking. *Psychology of Music*, 49(6), 1546–1560. <https://doi.org/10.1177/0305735620968260>

Rentfrow, P. J., & Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: The structure and personality correlates of music preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1236–1256. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1236>

Rossi, C., Oasi, O. & Colombo, B. (2024). Personality characteristics, music-listening, and well-being: A systematic and scoping review. *Research in psychotherapy*, 27(1). <https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.742>

Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR). *Music Perception*, 30(1), 97–105. <https://doi.org/10.1525/mp.2012.30.1.97>

Witte, M. de, Spruit, A., Van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G.-J. (2019). Effects of music interventions on stress-related outcomes: A systematic review and two meta-analyses. *Health Psychology Review*, 14(2), 294–324. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1627897>

Отримано редакцію журналу / Received: 29.07.24

Прорецензовано / Revised: 09.10.24

Схвалено до друку / Accepted: 15.12.24

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MUSIC AND EMOTIONAL STATES OF PERSONALITY DURING WARTIME

Background. Global research underscores the significant potential of music as a tool for emotional and physiological regulation, reducing stress reactions, and enhancing overall psychological well-being. In the context of a prolonged war, music can serve as readily accessible resource for maintaining emotional stability among the population of Ukraine and displaced individuals abroad. Investigating the relationship between music and psychological well-being, along with stress coping strategies, while also considering the impact of various musical styles and individual personality traits, is both relevant and practically significant.

Methods. Online surveys were conducted with respondents utilizing questionnaires and a comprehensive set of psychological methods to explore five personality factors (BFI-10), psychological well-being (PGWBI), dominant coping strategies (CSI-SF), music preferences (STOMP), and the use of music for mood regulation (B-MMR). Data analysis employed descriptive statistics, Spearman's correlation analysis, confirmatory factor analysis (CFA), exploratory factor analysis, Cronbach's alpha, and Shapiro-Wilk's coefficients.

Results. For 81% of respondents, music holds an important role in their lives. High involvement in musical activities correlates with proactive coping strategies, such as seeking social support and expressing emotions, as well as decreasing distancing behaviors. The predominant personality trait associated with the role of music is agreeableness. Respondents favor reflective and intricate music genres, including classical, jazz, and blues, which they use to experience profound emotions, seek comfort and introspection. The second most notable category includes optimistic and traditional music, such as country, religious or choral music, and pop. Intense and rebellious music styles (alternative, rock, heavy metal) are primarily employed by respondents for emotional release. Emotional regulation strategies like entertainment and distraction show no significant correlation with any particular music style. A slight correlation between music and psychological well-being is observed solely among those for whom music plays a significant role.

Conclusions. The study illustrates the connections between the role of music and emotional states, personality traits, music-based regulation methods, psychological well-being, coping strategies, and musical preferences.

Keywords: music, musical preferences, emotional regulation, coping strategies, psychological well-being.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.