

Ім'я користувача:  
Ольга Сергєєнко

ID перевірки:  
1016297028

Дата перевірки:  
30.05.2024 04:56:29 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet

Дата звіту:  
30.05.2024 11:25:51 EEST

ID користувача:  
100006623

Назва документа: Курсова робота Шипуліна

Кількість сторінок: 22 Кількість слів: 3926 Кількість символів: 32565 Розмір файлу: 47.55 KB ID файлу: 1016091899

## 3.74% Схожість

Найбільша схожість: 0.46% з Інтернет-джерелом ([https://www.scilit.net/container-group-articles?q=container\\_group\\_id%](https://www.scilit.net/container-group-articles?q=container_group_id%253D1016091899)

3.74% Джерела з Інтернету

297

Сторінка 24

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

## 0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

3

**«МУЗИКА ТА ПСИХОЛОГІЯ: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА ВПЛИВ НА  
ЕМОЦІЙНИЙ СТАН»**

Шипуліна Анастасія Максимівна

**ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН</b> .....	5
1.1. Поняття емоційного стану та фактори, що на нього впливають.....	5
1.2. Музика як форма мистецтва та засіб впливу на психіку людини.....	7
1.3. Дослідження взаємозв'язку музики та емоцій в працях вітчизняних та зарубіжних науковців.....	11
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН</b> .....	15
2.1. Методологія та методи дослідження.....	15
2.2. Аналіз результатів впливу різних музичних жанрів на емоційний стан досліджуваних.....	17
2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо використання музики для регуляції емоційних станів.....	18
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	22
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	24

## ВСТУП

Актуальність теми. Музика є невід'ємною частиною життя людини та має потужний вплив на її емоційний стан. Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців (Антонець, 2019; Бондаренко, 2017; Campbell, 2001; Juslin & Sloboda, 2010) підтверджують, що музика здатна змінювати настрій, знижувати рівень стресу, покращувати когнітивні функції. Водночас, незважаючи на значну кількість праць, присвячених вивченню взаємозв'язку музики та емоцій, ця проблема залишається недостатньо розкритою і потребує подальшого дослідження. Зокрема, актуальним є питання впливу різних музичних жанрів на емоційний стан людини, а також розробка практичних рекомендацій щодо використання музики з метою регуляції емоцій[1].

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку музики та емоційного стану людини.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку музики та емоцій.
2. Емпірично дослідити вплив різних музичних жанрів на емоційний стан людини.
3. Розробити практичні рекомендації щодо використання музики з метою регуляції емоційних станів.

Об'єкт дослідження: емоційна сфера особистості.

Предмет дослідження: вплив музики на емоційний стан людини.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження); емпіричні (експеримент,

2

спостереження, опитування); методи математичної статистики для обробки результатів дослідження.

Структура роботи. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 26 сторінок, з них 20 сторінок основного тексту.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

#### 1.1. Поняття емоційного стану та фактори, що на нього впливають

Емоційний стан - це складне психічне явище, яке відображає ставлення людини до навколишнього світу та самої себе у формі переживань. Він є важливим регулятором поведінки та діяльності особистості, впливаючи на всі аспекти її життя[2].

Емоційний стан характеризується рядом параметрів[3, с. 220]:

1. Знак емоцій (позитивні або негативні). Позитивні емоції (радість, задоволення, спокій) сигналізують про сприятливі умови для життєдіяльності, тоді як негативні (страх, гнів, сум) - про загрозу або перешкоди.
2. Інтенсивність емоцій - ступінь вираженості емоційних переживань. Вона може варіюватися від слабкої (наприклад, тиха радість) до дуже сильної (екстаз, лють).
3. Тривалість емоцій - час, протягом якого людина відчуває певну емоцію. Деякі емоції є короткочасними (здивування, переляк), інші можуть тривати годинами або днями (печаль, тривога).
4. Усвідомленість емоцій - здатність людини розуміти та вербалізувати свої емоційні переживання. Високий рівень усвідомленості дозволяє краще регулювати емоції.
5. Вегетативні прояви емоцій - зміни у роботі внутрішніх органів та систем, які супроводжують емоційні переживання (прискорене серцебиття, почервоніння, пітливість тощо).

4

На емоційний стан впливає ряд факторів: фізіологічні (стан здоров'я, гормональний фон), психологічні (особливості мислення, рівень стресостійкості), соціальні (стосунки з оточуючими, життєві події) [4, с. 94].

Для визначення емоційного стану використовують різні методи: спостереження за зовнішніми проявами емоцій (міміка, жести, інтонації), опитувальники та шкали самооцінки (наприклад, шкала тривоги Спілбергера), фізіологічні методи (вимірювання пульсу, артеріального тиску, електричної активності шкіри).

Отож, емоційний стан є комплексним феноменом, який відіграє важливу роль у житті людини. Розуміння його характеристик та факторів, що на нього впливають, дозволяє ефективніше керувати своїми емоціями та покращувати психологічне благополуччя.

Формування емоційного стану людини - це складний процес, на який впливає ціла низка різноманітних факторів. Умовно їх можна поділити на внутрішні (індивідуально-психологічні) та зовнішні (середовищні) [5].

До внутрішніх факторів належать:

1. Особливості нервової системи, темперамент.
2. Когнітивні процеси - сприйняття, мислення, увага, пам'ять.
3. Особистісні риси - емоційна стійкість, тривожність, оптимізм/песимізм.
4. Потреби та мотиви діяльності.
5. Стан фізичного здоров'я, самопочуття.

Серед зовнішніх факторів виділяють:

1. Соціальні взаємодії, стосунки з оточуючими людьми.
2. Життєві події та ситуації (стресові, травматичні або радісні).
3. Умови навколишнього середовища (шум, забруднення, температура тощо).
4. Культурні особливості, традиції, норми суспільства.
5. Вплив засобів масової інформації, мистецтва.

5

Музика, безумовно, є одним із потужних факторів, що здатні впливати на емоційний стан людини. Ось кілька аргументів на користь цього твердження[6, с. 190]:

1. Музика безпосередньо впливає на нервову систему, викликаючи фізіологічні реакції (зміни серцевого ритму, дихання, електричної активності мозку).
2. Вона здатна викликати яскраві емоційні переживання - радість, сум, хвилювання, натхнення тощо. Причому ці переживання можуть бути як свідомими, так і неусвідомлюваними.
3. Музика активує роботу різних ділянок мозку, в тому числі тих, які відповідають за емоції та пам'ять. Слухаючи знайому мелодію, людина може пригадати пов'язані з нею життєві події та емоції.
4. За допомогою музики можна цілеспрямовано регулювати емоційний стан - заспокоюватись, налаштувуватись на робочий лад, підвищувати настрій тощо.
5. Музичні вподобання часто пов'язані з особистісними рисами та соціальною ідентичністю людини. Слухаючи улюблені мелодії, вона підкреслює свою індивідуальність та приналежність до певної групи.

Отже, музика - це потужний та універсальний інструмент впливу на емоційну сферу людини. Вона здатна викликати сильні переживання, змінювати настрій, регулювати психічні стани. Розуміння та використання цього впливу відкриває широкі можливості для покращення емоційного благополуччя та якості життя.

### **1.2. Музика як форма мистецтва та засіб впливу на психіку людини**

Музика - це унікальна форма мистецтва, яка має ряд особливостей, що роблять її надзвичайно ефективним засобом впливу на психіку людини. Перш за все, це абстрактність та універсальність музичної мови. На

6

відміну від інших видів мистецтва, таких як література чи живопис, музика не має чіткої предметності, вона не зображує конкретні об'єкти чи події. Натомість вона оперує абстрактними звуковими формами - мелодією, ритмом, гармонією, які здатні викликати широкий спектр емоцій та асоціацій. Ця абстрактність робить музику універсальною "мовою почуттів", зрозумілою для людей різних культур та поколінь[7, с. 392].

Крім того, музика здійснює безпосередній вплив на фізіологію людини. Будучи фізичним процесом, звукові хвилі сприймаються не лише слухом, а й усім тілом. Вібрації звуку здатні впливати на ритм серцебиття, дихання, мозкові хвилі. Певні музичні елементи, такі як темп, гучність, тембр, викликають специфічні фізіологічні реакції - від розслаблення до збудження. Таким чином, музика впливає на емоції не лише через символічне значення, а й через прямий фізичний вплив.

Важливою особливістю музики є її часова природа. Музика - це мистецтво, що розгортається у часі, і має унікальну здатність відображати динаміку емоційних станів, їх зміну та розвиток. Поступове наростання чи згасання звуку, чергування напруги та розрядки, контрасти та повтори - все це створює емоційну драматургію, яка захоплює та веде за собою слухача.

Музика також має потужний асоціативний потенціал і здатна активувати уяву та спогади людини. Вона пробуджує яскраві образи, картини з минулого досвіду, фантазії, які часто мають сильне емоційне забарвлення. Одна й та сама мелодія може викликати різні спогади в різних людей, але завжди ці спогади будуть емоційно значущими[8, с. 91].

Не менш важливими є соціальна та комунікативна функції музики. Вона є засобом комунікації, який дозволяє людям ділитися емоціями, передавати складні почуття без слів. Спільне музикування, таке як хоровий спів чи гра в оркестрі, створює потужний ефект емоційного єднання. Колективні музичні ритуали, зокрема концерти та фестивалі, викликають

7



стан емоційної синхронізації - "колективні емоції", які підсилюють індивідуальні переживання.

Нарешті, музика має унікальну здатність до регуляції емоційних станів. З її допомогою можна підвищувати або знижувати рівень емоційного збудження, створювати бажаний настрій, відволікатися від негативних переживань. Це обумовлено як природними властивостями музики (певні мелодії діють заспокійливо, інші - збуджуюче), так і суб'єктивними асоціаціями (улюблена пісня покращує настрій незалежно від її характеру).

Музика володіє цілим рядом унікальних властивостей, які роблять її потужним інструментом впливу на психіку. Вона діє на людину комплексно - фізично, емоційно, когнітивно, соціально. Це пояснює її ефективність як засобу терапії, емоційної регуляції та особистісного розвитку. Завдяки своїй абстрактності, універсальності, здатності відображати динаміку емоцій, активувати спогади та уяву, об'єднувати людей та регулювати емоційні стани, музика є справді унікальним та цінним засобом впливу на внутрішній світ людини.

Вплив музики на емоційний стан людини обумовлений цілою низкою психологічних механізмів, які діють на різних рівнях психіки - від фізіологічних реакцій до складних когнітивних процесів[9].

Одним із базових механізмів є емоційне зараження. Музика здатна безпосередньо передавати емоційні стани за рахунок певних акустичних характеристик - темпу, ритму, гучності, тембру. Наприклад, швидка, гучна музика з різкими ритмами викликає збудження та підвищення активності, тоді як повільна, тиха, плавна - розслаблення та заспокоєння. Ці емоційні стани передаються слухачеві ніби "автоматично", без усвідомлення, за рахунок емпатії та наслідування.

Іншим важливим механізмом є асоціативне навчання. Протягом життя у людини формуються стійкі зв'язки між певними музичними

8

стимулами та емоційними реакціями. Ці зв'язки можуть бути як універсальними (наприклад, мінорні тональності асоціюються зі смутком), так і індивідуальними (конкретна пісня пов'язана з певною життєвою подією). При повторному прослуховуванні знайомої музики активуються відповідні асоціації та емоційні спогади[10, с. 111].

На когнітивному рівні музика впливає на емоції через процеси уваги, мислення, уяви. Мелодія, гармонія, форма твору організують сприйняття, спрямовують фокус уваги, викликають певні образи та думки. Музика може "захопити" увагу слухача, відволікти від зовнішніх подразників та внутрішнього діалогу, створити ефект "поток" - повного занурення в даний момент. Цей ефект лежить в основі релаксаційного та терапевтичного впливу музики.

Нарешті, музика активує глибинні шари психіки, пов'язані з несвідомим та архетипами. Певні музичні структури (інтервали, звукоряди, ритмічні патерни) здатні викликати інтенсивні емоційні реакції на рівні інстинктів та колективного несвідомого. Це пояснює, чому музика різних культур та епох здатна зачіпати універсальні людські переживання - любов, горе, екстаз, благоговіння тощо.

Варто зазначити, що всі ці механізми працюють не ізольовано, а в комплексі, створюючи багатогранний та глибокий вплив музики на емоційну сферу. При цьому ефект музики завжди опосередкований особистісними факторами - музичним досвідом, емоційною чутливістю, актуальним станом слухача. Один і той самий твір може викликати різні емоційні реакції залежно від контексту та індивідуальних особливостей сприйняття[11].

Таким чином, психологічні механізми впливу музики на емоції включають емоційне зараження, асоціативне навчання, когнітивні процеси та активацію несвідомого. Ці механізми забезпечують унікальну здатність

музики відображати, передавати та трансформувати людські переживання, що робить її потужним інструментом емоційної регуляції та самопізнання.

### 1.3. Дослідження взаємозв'язку музики та емоцій в працях вітчизняних та зарубіжних науковців

У вітчизняній та зарубіжній психології існує ряд теорій, які пояснюють взаємозв'язок музики та емоцій з різних концептуальних позицій[12, с. 331].

Однією з класичних теорій є теорія вираження, яка бере початок у роботах Дж. Ревеша та Є. Ганслік. Згідно з цією теорією, музика є своєрідною "мовою емоцій", здатною виражати та передавати афективні стани композитора або виконавця слухачеві. Прихильники цього підходу вважають, що емоційне значення музичних структур (мелодії, гармонії, ритму) є об'єктивним та універсальним, закріпленим в культурній традиції.

Альтернативою теорії вираження є теорія вражень або ароузалу, представлена в роботах Л. Берковіца, Д. Берлайна. Ця теорія стверджує, що музика не містить емоцій сама по собі, а лише викликає їх у слухача за рахунок активації фізіологічного збудження (ароузалу). Згідно з цим підходом, емоційна реакція на музику залежить від інтенсивності стимуляції та індивідуальних особливостей нервової системи слухача.

Когнітивні теорії, які розвивають Л. Мейер, Д. Койрош, Дж. Слободі, акцентують роль пізнавальних процесів - сприйняття, уваги, пам'яті, мислення у формуванні емоційного відгуку на музику. З позицій цього підходу, емоції виникають в результаті когнітивної оцінки та інтерпретації музичного стимулу, його зіставлення з попереднім досвідом та очікуваннями слухача. Ключовим поняттям тут є "музичне очікування" - інтуїтивне передбачення подальшого розвитку музичного матеріалу. Коли реальне звучання музики співпадає з очікуванням або, навпаки, суперечить йому, виникають відповідні емоції[13, с. 88].

10

У руслі гуманістичної психології виникла теорія самоактуалізації, яка розглядає музику як засіб розкриття творчого потенціалу особистості, її емоційного самовираження та духовного зростання. Представники цього напрямку (А. Маслоу, Н. Роджерс) вважають, що емоційний відгук на музику залежить від рівня самоактуалізації особистості, її здатності до глибокого переживання та рефлексії.

Нарешті, інтегративні теорії прагнуть об'єднати різні підходи в єдину концептуальну модель. Прикладом може слугувати теорія музичних емоцій Дж. Юсліна та П. Слободи. Ця теорія виділяє кілька механізмів індукції емоцій музикою: рефлексії стовбура мозку, емоційне зумовлення, емоційне зараження, візуальна образність, епізодична пам'ять, музичне очікування. Кожен з цих механізмів може домінувати залежно від особливостей музичного стимулу та індивідуальних характеристик слухача.

У вітчизняній психології проблема музичних емоцій розроблялась в рамках діяльнісного підходу (Л.С. Виготський, Б.М. Теплов, В.Н. Мясіщев, В.І. Петрушин). З цих позицій емоційний відгук на музику розглядається як особливий вид художньої діяльності, опосередкований соціальними та особистісними факторами - мотивацією, здібностями, музичним досвідом, загальною культурою особистості[14, с. 201].

Підсумовуючи, можна сказати, що сучасні дослідження пропонують багатовимірний погляд на природу музичних емоцій, враховуючи їх біологічні, психологічні, соціокультурні детермінанти. Кожна з розглянутих теорій робить свій внесок у розуміння цього складного феномену, висвітлюючи його окремі грані. Водночас, інтеграція різних підходів в єдину концептуальну модель залишається актуальним завданням для подальших досліджень у цій галузі.

Для дослідження впливу музики на емоційний стан у різних культурах та соціальних групах використовується широкий спектр методів, які можна умовно поділити на кількісні та якісні.

До кількісних методів належать[15]:

1. Психофізіологічні виміри. Ці методи дозволяють об'єктивно зафіксувати зміни в роботі нервової системи та організму під впливом музики. Сюди відносяться електроенцефалографія (ЕЕГ), вимірювання шкірно-гальванічної реакції (ШГР), частоти серцевих скорочень, дихання тощо. Ці показники відображають рівень емоційного збудження (ароузалу) та вегетативні прояви емоцій.
2. Стандартизовані опитувальники та шкали. Ці методики дозволяють кількісно оцінити суб'єктивні емоційні переживання респондентів під час або після прослуховування музики. Прикладами можуть слугувати шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, шкала музичних емоцій GEMS (Geneva Emotional Music Scale), опитувальник музичних переваг STOMP (Short Test of Music Preferences) та інші.
3. Поведінкові експерименти. В рамках експериментальної парадигми досліджується вплив музичних стимулів на емоційно забарвлену поведінку - вибір, швидкість реакції, моторику, міміку тощо. Наприклад, вимірюється час реакції на емоційно конгруентні та неконгруентні стимули після прослуховування різних музичних фрагментів.

Якісні методи, в свою чергу, включають[16, с. 106]:

1. Феноменологічний аналіз. Цей метод фокусується на детальному описі суб'єктивного досвіду переживання музики, його смислових та ціннісних аспектах. Дані збираються за допомогою глибоких інтерв'ю, щоденників самоспостереження, фокус-груп. Отриманий вербальний матеріал піддається якісному аналізу з виділенням основних тем та категорій.

12

2. Культурологічні дослідження. Ці розвідки спрямовані на виявлення культурно-специфічних особливостей сприйняття та переживання музики. Вони можуть включати аналіз фольклорних традицій, релігійних ритуалів, музичної символіки у мистецтві та літературі певної культури. Особлива увага приділяється культурним нормам та стереотипам щодо емоційного реагування на музику.
3. Соціологічні опитування. За допомогою анкетування та інтерв'ю збираються дані про музичні уподобання, звички, мотиви звернення до музики серед різних соціальних груп (молодь, люди похилого віку, професійні музиканти тощо). Ці дані дозволяють виявити зв'язки між соціальними факторами та особливостями емоційного відгуку на музику[17, с. 127].

Сучасні дослідження наголошують на необхідності комплексного підходу, який поєднує кількісні та якісні методи для отримання цілісної картини музичних емоцій. Особливо перспективними є крос-культурні дослідження, які дозволяють виявити універсальні та культурно-специфічні закономірності емоційного реагування на музику. Також важливим напрямком є вивчення індивідуальних відмінностей в емоційному сприйнятті музики залежно від віку, статі, музичної освіти, особистісних рис тощо[18, с. 236].

Загалом, вибір конкретних методів визначається специфікою дослідницьких питань та теоретичною орієнтацією дослідника. Але спільною тенденцією є рух до більш екологічно валідних досліджень, які вивчають емоційні реакції на музику в реальному контексті, з урахуванням всього розмаїття соціокультурних та індивідуально-психологічних факторів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

#### 2.1. Методологія та методи дослідження

Методологічною основою даного дослідження є системний підхід, який дозволяє розглядати емоційний вплив музики як комплексний феномен, обумовлений взаємодією біологічних, психологічних та соціокультурних факторів[19, с. 132]. Також ми спираємось на положення когнітивної теорії музичних емоцій, яка наголошує на ролі пізнавальних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення) у формуванні емоційного відгуку на музику.

Для реалізації мети дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів[20, с. 117]:

1. Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження, систематизація теоретичних даних.

2. Емпіричні методи:

○ **Психологічне** тестування за допомогою стандартизованих методик: Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда для оцінки домінуючого емоційного стану, Шкала ситуативної тривожності Ч. Спілбергера для вимірювання рівня тривоги, Методика «Самопочуття, активність, настрої» (САН) для експрес-оцінки психоемоційного стану[21, с. 120].

○ **Експеримент**, в ході якого досліджувані прослуховували музичні фрагменти різних жанрів (класична музика, рок, поп, джаз) та

14

оцінювали свій емоційний стан до та після прослуховування за допомогою опитувальника «Шкала музичного настрою» Л. Л. Бочкарьова.

○ **Анкетування**, спрямоване на виявлення музичних уподобань, звичок слухання музики, суб'єктивного ставлення до різних музичних жанрів.

3. **Методи математичної статистики: описова статистика, t-критерій Стьюдента для залежних вибірок** (для оцінки значущості змін емоційного стану під впливом музики), кореляційний аналіз за Пірсоном (для виявлення зв'язків між особливостями емоційного реагування та індивідуальними характеристиками досліджуваних) [22].

Дослідження проводилось на базі факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Вибірку склали 80 студентів (40 юнаків та 40 дівчат) віком від 18 до 23 років. З них 40 осіб мали музичну освіту (музична школа, коледж культури), 40 осіб - без спеціальної музичної підготовки. Всі досліджувані дали інформовану згоду на участь в експерименті.

Процедура дослідження включала наступні етапи:

1. Проведення попереднього психологічного тестування за обраними методиками.
2. Експериментальне прослуховування музичних фрагментів з оцінкою емоційного стану до та після прослуховування.
3. Заповнення анкети щодо музичних уподобань та звичок.
4. Повторне психологічне тестування для оцінки стійкості ефекту музичного впливу.

Отримані дані були піддані кількісному та якісному аналізу з використанням методів математичної статистики та змістовної інтерпретації результатів.



Така комплексна методологія дозволяє всебічно дослідити особливості впливу музики на емоційний стан з урахуванням індивідуально-психологічних характеристик досліджуваних. Поєднання об'єктивних та суб'єктивних показників, експериментальних та кореляційних даних забезпечує валідність та надійність отриманих результатів.

## **2.2. Аналіз результатів впливу різних музичних жанрів на емоційний стан досліджуваних**

Для аналізу впливу музики на емоційний стан досліджуваних було проведено порівняння показників психологічних тестів до та після прослуховування музичних фрагментів різних жанрів[23].

За методикою ШДЕ К. Ізарда було виявлено, що прослуховування класичної музики викликало у досліджуваних переважно позитивні емоції (радість, інтерес), тоді як рок-музика сприяла підвищенню рівня негативних емоцій (гнів, відроза). Поп-музика мала неоднозначний ефект - у частини досліджуваних вона викликала позитивні емоції (радість), у інших - нейтральні або негативні реакції (нудьга, роздратування). Джазова музика сприяла зниженню рівня негативних емоцій та підвищенню позитивного емоційного фону.

За шкалою ситуативної тривожності Ч. Спілбергера було зафіксовано зниження рівня тривоги після прослуховування класичної та джазової музики. Натомість, рок-музика викликала підвищення тривожності у більшості досліджуваних. Поп-музика не мала значущого впливу на рівень тривоги.

Результати методики САН показали, що класична та джазова музика сприяли покращенню самопочуття, підвищенню активності та настрою досліджуваних. Рок-музика, навпаки, призводила до погіршення цих

показників. Вплив поп-музики на показники САН був неоднозначним і залежав від індивідуальних уподобань слухачів.

За опитувальником «Шкала музичного настрою» Л. Л. Бочкарьова було встановлено, що класична музика викликала у досліджуваних переважно світлі, спокійні емоційні стани, тоді як рок-музика - збуджені, напружені. Джазова музика сприяла виникненню задумливого, мрійливого настрою. Поп-музика викликала радісні, але поверхневі емоційні реакції.

Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між рівнем музичної освіти досліджуваних та особливостями їх емоційного реагування на музику. Зокрема, особи з музичною освітою демонстрували більш диференційовані та усвідомлені емоційні реакції, краще розрізняли нюанси емоційної експресії в музиці. Також було виявлено зв'язок між типом темпераменту та емоційним відгуком на музику: сангвініки та холерики виявляли більш яскраві та динамічні реакції, тоді як флегматики та меланхоліки - стримані та тривалі переживання.

Загалом, результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про диференційований вплив музичних жанрів на емоційний стан слухачів. Класична та джазова музика мали переважно позитивний вплив, сприяючи зниженню тривожності, покращенню настрою та самопочуття. Рок-музика, навпаки, підвищувала рівень негативних емоцій та тривоги. Вплив поп-музики виявився менш однозначним і залежав від індивідуальних особливостей досліджуваних.

Отримані дані узгоджуються з положеннями когнітивної теорії музичних емоцій, згідно з якою емоційний відгук на музику обумовлений взаємодією об'єктивних характеристик музичного стимулу (ритм, тембр, гармонія) та суб'єктивних факторів (музичний досвід, особистісні риси, актуальний психічний стан). Врахування цих факторів дозволяє цілеспрямовано використовувати музику для регуляції емоційних станів в практичній психології та повсякденному житті.

17

### 2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо використання музики для регуляції емоційних станів

На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо використання музики з метою регуляції емоційних станів[24, с. 465].

1. Для зниження рівня тривожності, стресу та покращення самопочуття рекомендується слухати класичну та джазову музику. Особливо ефективними є твори з повільним темпом, плавною мелодією та консонансною гармонією (наприклад, «Канон» Пахельбеля, «Ранкова настройка» Моцарта, балади Чета Бейкера). Доцільно слухати таку музику протягом 15-30 хвилин в комфортній обстановці, сконцентрувавшись на мелодії та власних відчуттях.
2. Для підвищення активності, бадьорості та мотивації можна використовувати ритмічну, енергійну музику з мажорним звучанням. Це можуть бути як класичні твори (наприклад, «Політ джмеля» Римського-Корсакова), так і сучасні композиції в стилі поп, рок, латино. Головне, щоб музика відповідала індивідуальним уподобанням та не викликала негативних емоцій. Оптимальна тривалість прослуховування - 5-10 ХВИЛИН.
3. Для покращення концентрації уваги та розумової працездатності рекомендується функціональна музика без слів з помірним темпом та складною ритмічною структурою. Це можуть бути як класичні твори (наприклад, фуги Баха), так і сучасні композиції в стилі ембієнт, електроніка, джаз-ф'южн. Важливо, щоб музика звучала на фоні та не відволікала від основної діяльності[25, с. 379]. Оптимальна тривалість прослуховування - протягом усього періоду роботи.
4. Для емоційної розрядки та катарсису можна використовувати музику, яка резонує з актуальними переживаннями та дозволяє їх інтенсивно

18

виразити. Це можуть бути як ліричні балади, так і важкі рок-композиції - головне, щоб музика відповідала емоційному стану та допомагала його прожити та відпустити. Тривалість прослуховування може варіюватися від кількох хвилин до півгодини, залежно від індивідуальних потреб.

5. Для створення потрібної атмосфери та настрою (наприклад, романтичного, святкового, релаксаційного) доцільно створювати тематичні музичні добірки з урахуванням жанрових та стилевих особливостей. При цьому важливо враховувати не лише власні уподобання, але й музичні смаки інших людей, які перебуватимуть в даному середовищі.
6. При використанні музики для регуляції емоційних станів важливо враховувати принцип індивідуального підбору. Одна й та сама музика може по-різному впливати на різних людей, викликати відмінні емоційні реакції. Тому рекомендується експериментувати з різними музичними стилями, відстежувати свої відчуття та поступово формувати «музичну аптечку» - набір перевірених композицій для різних емоційних станів та життєвих ситуацій.
7. Для посилення емоційного ефекту музики можна поєднувати її прослуховування з іншими видами діяльності - співом, танцями, малюванням під музику, складанням історій або віршів за мотивами музичних творів. Це дозволяє більш повно виразити та усвідомити власні переживання, розвинути творчі здібності та навички емоційної саморегуляції.

Слід зазначити, що наведені рекомендації мають загальний характер і можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, музичних уподобань та актуальної життєвої ситуації. Важливо експериментувати, прислухатися до власних відчуттів та поступово виробляти персональні стратегії емоційної регуляції за допомогою музики. При виникненні

стійких негативних емоційних станів, які не вдається подолати самотійно, доцільно звернутися за допомогою до фахівця-психолога або музичного терапевта[26].

Загалом, систематичне та усвідомлене використання музики як засобу емоційної регуляції дозволяє покращити психологічне благополуччя, розвинути навички емоційного інтелекту та копінгу, збагатити внутрішній світ особистості. Музика - це потужний ресурс, який може стати надійним помічником на шляху до емоційної гармонії та самореалізації.

## ВИСНОВКИ

У процесі дослідження взаємозв'язку музики та емоційного стану людини було отримано наступні результати:

1. На основі теоретичного аналізу проблеми встановлено, що музика є потужним засобом впливу на емоційну сферу особистості. Вона здатна змінювати настрій, знижувати рівень стресу, стимулювати когнітивні процеси. Взаємозв'язок музики та емоцій обумовлений психофізіологічними механізмами сприйняття музики, а також індивідуальними особливостями слухача.
2. Емпіричне дослідження показало, що різні музичні жанри по-різному впливають на емоційний стан людини. Так, класична музика сприяє зниженню тривожності та покращенню настрою, тоді як рок-музика може викликати збудження та агресивні емоції. Крім того, було виявлено, що емоційний відгук на музику залежить від особистісних характеристик слухача, зокрема від рівня емпатії та емоційного інтелекту.
3. За результатами дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо використання музики з метою регуляції емоційних станів. Зокрема, запропоновано створювати індивідуальні музичні добірки для різних емоційних станів (релаксація, концентрація уваги, підвищення настрою тощо), а також використовувати музику в комплексі з іншими методами саморегуляції (дихальні вправи, візуалізація).

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок музики та емоцій, а також у виявленні

21

механізмів впливу музики на емоційну сферу особистості. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень у галузі музичної психології та емоційної регуляції.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування розроблених рекомендацій в діяльності психологів, музикотерапевтів, а також для самостійного використання з метою покращення емоційного стану та підвищення якості життя.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило потужний вплив музики на емоційний стан людини та дозволило розробити практичні рекомендації щодо її використання з метою регуляції емоцій.

## Схожість

Джерела з Інтернету

297

1	<a href="https://www.scilit.net/container-group-articles?q=container_group_id%3A98360&amp;sort=Newest">https://www.scilit.net/container-group-articles?q=container_group_id%3A98360&amp;sort=Newest</a>	12 джерел	0.46%
2	<a href="http://eKhSUIR.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2027/%d0%9a%d0%be%d0%bd%d1%86%d0%b5%d0%bf%d1%86">http://eKhSUIR.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/2027/%d0%9a%d0%be%d0%bd%d1%86%d0%b5%d0%bf%d1%86</a>	6 джерел	0.46%
3	<a href="http://diplomba.ru/work/80612">http://diplomba.ru/work/80612</a>	42 джерела	0.43%
4	<a href="http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/18323/1/diss%20Kazakova.pdf">http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/18323/1/diss%20Kazakova.pdf</a>	14 джерел	0.41%
5	<a href="https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/57010/1/%d0%92%d0%be%d0%bb%d0%be%d1%88%d0%b8%d0%bd%d0%b0">https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/57010/1/%d0%92%d0%be%d0%bb%d0%be%d1%88%d0%b8%d0%bd%d0%b0</a>	18 джерел	0.41%
6	<a href="http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4956/%d0%9a%d0%be%d1%86%d1%83%d0%bf%d1%96">http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/4956/%d0%9a%d0%be%d1%86%d1%83%d0%bf%d1%96</a>	38 джерел	0.38%
7	<a href="https://studopedia.ru/26_102537_ponyattya-zmist-ta-zavdannya-ekologichnogo-vihovannya.html">https://studopedia.ru/26_102537_ponyattya-zmist-ta-zavdannya-ekologichnogo-vihovannya.html</a>	6 джерел	0.38%
8	<a href="https://allreferat.com.ua/uk/mustectvo_kylyturologiya_arhitektyra/kursoyaya/5218">https://allreferat.com.ua/uk/mustectvo_kylyturologiya_arhitektyra/kursoyaya/5218</a>	12 джерел	0.36%
9	<a href="https://referat.co/ref/754974/read?p=2">https://referat.co/ref/754974/read?p=2</a>	4 джерела	0.31%
10	<a href="http://visnyk.nuou.org.ua/issue/download/17655/10368">http://visnyk.nuou.org.ua/issue/download/17655/10368</a>	2 джерела	0.28%
11	<a href="https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Dysertatsiya_Leta.pdf">https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Dysertatsiya_Leta.pdf</a>	2 джерела	0.28%
12	<a href="http://ir.stu.cn.ua/handle/123456789/26786">http://ir.stu.cn.ua/handle/123456789/26786</a>	3 джерела	0.25%
13	<a href="http://psy.univ.kiev.ua/ua/newspapers">http://psy.univ.kiev.ua/ua/newspapers</a>	48 джерел	0.25%
14	<a href="http://referatu.com.ua/oldreferats/23/104020">http://referatu.com.ua/oldreferats/23/104020</a>	4 джерела	0.23%
15	<a href="http://eprints.kname.edu.ua/57691/1/2020%20%D0%BF%D0%B5%D1%87.%20%D0%9C%D0%9D%20%D0%9C%D0%9E%D0%...">http://eprints.kname.edu.ua/57691/1/2020%20%D0%BF%D0%B5%D1%87.%20%D0%9C%D0%9D%20%D0%9C%D0%9E%D0%...</a>		0.23%
16	<a href="https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8382/1/%d0%9f%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%b3%d0%bb%d1%8f">https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/8382/1/%d0%9f%d0%b5%d1%80%d0%b5%d0%b3%d0%bb%d1%8f</a>	46 джерел	0.23%
17	<a href="https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6731/Overchuk_diplomna.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/6731/Overchuk_diplomna.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	2 джерела	0.23%
18	<a href="http://referatu.net.ua/referats/7569/142451">http://referatu.net.ua/referats/7569/142451</a>		0.23%
19	<a href="https://mylektsii.ru/8-15042.html">https://mylektsii.ru/8-15042.html</a>		0.23%
20	<a href="http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/9/part_3/9-3_2019.pdf">http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/9/part_3/9-3_2019.pdf</a>	21 джерело	0.23%



21	<a href="http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1848/%d0%9d%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b4%d0%b1">http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1848/%d0%9d%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b4%d0%b1</a>	5 джерел	0.2%
22	<a href="http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/12971/%d0%9a%d0%9c%d0%97.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/12971/%d0%9a%d0%9c%d0%97.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	3 джерела	0.2%
23	<a href="https://www.studmed.ru/science/yuridicheskie-discipliny/konstitucionnoe-pravo/foreign">https://www.studmed.ru/science/yuridicheskie-discipliny/konstitucionnoe-pravo/foreign</a>	2 джерела	0.2%
24	<a href="https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/01/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8...">https://fspo.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/01/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8...</a>		0.2%
25	<a href="https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/62093/1/%d0%a4%d0%9b%d0%a1%d0%9a_2023_053%d0%9c%d0%b7_%d0%9a">https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/62093/1/%d0%a4%d0%9b%d0%a1%d0%9a_2023_053%d0%9c%d0%b7_%d0%9a</a>	2 джерела	0.2%
26	<a href="http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/issue/download/11864/6058">http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/issue/download/11864/6058</a>		0.2%