

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему

*“Зв’язок вибору музики
та індивідуально-психологічних
характеристик людини”*

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-23-2вм
Спеціальності 053 «Психологія»
Байрак В.С.
Керівник: Байер О.О.,
канд. психол. н., доцент

м. Дніпро
2025

АНОТАЦІЯ

кваліфікаційної роботи

Байрак Владислави Сергіївни

на тему:

«Зв'язок між вибором музики та індивідуально-психологічних характеристик людини»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м.Дніпро, кафедра психології і педагогіки) присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження взаємозв'язку вибору музики та індивідуально-психологічних характеристик людини.

Музика грає важливу роль в суспільстві не лише як елемент мистецтва та культури, а й як засіб впливу на когнітивний, поведінковий та емоційний аспекти людини.

Обґрунтовано, що музичні уподобання, як правило, є відображенням внутрішніх потреб, емоційного стану та особистісних характеристик.

З'ясовано, що вибір музичних жанрів є показником певних рис особистості та психоемоційного стану людини. Вибір музики особистістю обумовлений її індивідуально-психологічними характеристиками, такими як темперамент, рівень емоційної стабільності, когнітивний стиль та особистісні цінності.

Акцентується, що певна музика має схожий емоційний відгук у людей зі схожими психологічними характеристиками.

Розглядаючи зв'язок вибору музики і індивідуально-психологічних характеристик людини виокремлено, що музика має і фізіологічний вплив на організм людини, окрім емоційного.

Стверджується, що існує взаємозв'язок між прослуховуванням музичних уривків різних жанрів і змінами в психологічному та фізичному стані учасників дослідження.

Розкрито, що характер реакції на певну мелодію залежить від жанру музики, гендерних особливостей і попереднього досвіду слухачів.

Зазначено, що сприйняття людини залежить від її життєвого досвіду, характеру самої особистості та умов, в яких відбувається ситуація. Залежно від музики, яку людина слухає в конкретний момент, ситуація, що відбувається, сприймається по-різному.

Наголошено, що музика є важливою частиною у житті багатьох людей. Вона мотивує, підтримує, покращує концентрацію та працездатність, заряджає енергією або заспокоює.

За результатами експериментального дослідження у роботі встановлено, що музичні вподобання студентів можна використовувати як інструмент для ідентифікації їхніх особистісних рис, таких як екстраверсія, емоційна стабільність чи відкритість до нового досвіду. Також, студентам із підвищеною тривожністю можна рекомендувати музичні жанри, які сприяють релаксації та зниженню пульсу, наприклад, класичну музику або інструментальні композиції. Для тих, хто потребує підвищення енергії чи емоційного збудження, доцільно використовувати рок або електронну музику.

Обґрунтовано, що 30% респондентів віддають перевагу популярній музиці, 25% — року, 20% — класиці, 15% — джазу, і 10% обрали електронну музику як основний жанр для прослуховування.

Визначено, що музика є важливим засобом емоційної регуляції, самовираження та формування когнітивно-асоціативних уявлень. Зокрема, екстраверти віддають перевагу динамічним жанрам, інтроверти — спокійним і рефлексивним, студенти з високим нейротизмом використовують музику для заспокоєння, а відкритість до досвіду сприяє вибору експериментальних і творчих композицій.

Також показано, що на основі аналізу п'яти факторів особистісних рис (екстраверсія, відкритість до досвіду, нейротизм, доброзичливість, сумлінність) можна визначити, як кожен із них відображає певні аспекти внутрішнього світу та поведінки студентів. Вплив класичної музики на учасників дослідження підкреслив

її здатність заспокоювати та сприяти відновленню емоційного балансу. Вплив музики значною мірою залежить від особистісних характеристик слухачів, що дозволяє використовувати музику як засіб адаптації до індивідуальних потреб.

Практична значущість полягає в тому, що отримані результати можна використовувати в освітній сфері для покращення навчального процесу та в психологічній сфері для музикотерапії, застосовувати музику як інструмент для підвищення емоційної стабільності, розвитку креативності та соціальної інтеграції молоді. Також активно музика використовується в терапевтичній роботі з дітками з особливими потребами для активізації функцій нервової системи, зменшення порогу болю, зменшення вироблення гормонів стресу, зниження напруги м'язів, покращення координації рухів, підвищення рівня енергії, покращення пам'яті.

Перелік ключових слів: *музика, сприйняття, емоції, вплив, жанр.*

SUMMARY
qualification work
Bayrak Vladyslava
on the topic:
"The connection between music preferences and individual psychological characteristics"

The qualification work of the 2nd year student of the specialty "Psychology" (in the Master's format) (Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the problem of theoretical substantiation and empirical research of the relationship between the choice of music and the individual psychological characteristics of a person.

Music plays an important role in society not only as an element of art and culture, but also as a means of influencing the cognitive, behavioral and emotional aspects of a person.

It is substantiated that musical preferences, as a rule, are a reflection of internal needs, emotional state and personal characteristics.

It is found out that the choice of musical genres is an indicator of certain personality traits and psycho-emotional state of a person. The choice of music by a person is determined by his individual psychological characteristics, such as temperament, level of emotional stability, cognitive style and personal values.

It is emphasized that certain music has a similar emotional response in people with similar psychological characteristics.

Considering the connection between the choice of music and the individual psychological characteristics of a person, it is highlighted that music also has a physiological effect on the human body, in addition to the emotional one.

It is argued that there is a relationship between listening to musical excerpts of different genres and changes in the psychological and physical state of the study participants.

It is revealed that the nature of the reaction to a certain melody depends on the genre of music, gender characteristics and previous experience of the listeners.

It is noted that the perception of a person depends on his life experience, the character of the person himself and the conditions in which the situation occurs. Depending on the music that a person listens to at a particular moment, the situation that is happening is perceived differently.

It is emphasized that music is an important part of the lives of many people. It motivates, supports, improves concentration and efficiency, energizes or calms.

According to the results of an experimental study in the work, it was found that students' musical preferences can be used as a tool for identifying their personality traits, such as extraversion, emotional stability or openness to new experiences. Also, students with increased anxiety can be recommended musical genres that promote relaxation and lower heart rate, for example, classical music or instrumental compositions. For those who need to increase energy or emotional arousal, it is advisable to use rock or electronic music.

It is substantiated that 30% of respondents prefer popular music, 25% - rock, 20% - classical, 15% - jazz, and 10% chose electronic music as the main genre for listening.

It was determined that music is an important means of emotional regulation, self-expression and the formation of cognitive-associative representations. In particular, extroverts prefer dynamic genres, introverts prefer calm and reflective genres, students with high neuroticism use music to calm down, and openness to experience contributes to the choice of experimental and creative compositions.

It is also shown that based on the analysis of five factors of personality traits (extroversion, openness to experience, neuroticism, agreeableness, conscientiousness), it is possible to determine how each of them reflects certain aspects of the inner world and behavior of students. The effect of classical music on the study participants emphasized its ability to calm and help restore emotional balance. The effect of music largely depends on the personal characteristics of the listeners, which allows using music as a means of adaptation to individual needs.

The practical significance lies in the fact that the results obtained can be used in the educational sphere to improve the learning process and in the psychological sphere for music therapy, to use music as a tool to increase emotional stability, develop creativity

and social integration of young people. Music is also actively used in therapeutic work with children with special needs to activate the functions of the nervous system, reduce the pain threshold, reduce the production of stress hormones, reduce muscle tension, improve coordination of movements, increase energy levels, and improve memory.

Key words: *music, perception, emotions, influence, genre.*

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ МУЗИКИ ЯК ЕСТЕТИЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ	
1.1. Психологія сприйняття естетики. Музика як різновид естетичної свідомості.	3
1.2. Вплив музики на психологічний та фізіологічний стан людини.	10
1.3. Формування музичних уподобань та фактори, які їх визначають.	15
Висновки до першого розділу	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ВИБОРУ МУЗИКИ	
2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження.	19
2.2. Результати емпіричного дослідження.	24
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.	41
Висновки до другого розділу	46
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В МУЗИКОТЕРАПІЇ	48
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	54
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	68

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ МУЗИКИ ЯК ЕСТЕТИЧНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ

1.1. Психологія сприйняття естетики. Музика як різновид естетичної свідомості.

“Філософський енциклопедичний словник” тлумачить сприйняття (від лат. *percipio* – сприйняття) як “цілісне відображення предметів, явищ і подій в результаті безпосередньої дії об'єктів реального світу на органи чуття”, “результат активної пізнавальної дії, спрямованої на вирішення певних завдань і здійснюваної у відповідності з соціально виробленими нормами й еталонами” [14, с.815]. За словником “Психологія” (за редакцією О.В.Петровського, М.Г.Ярошевського), “сприйняття - цілісне відображення предметів, ситуацій і подій, що виникає при безпосередній дії фізичних подразників на рецепторні поверхні... органів чуття. Разом з процесами відчуття сприйняття забезпечує безпосередньо-чуттєве орієнтування в навколишньому світі” і є “необхідним етапом пізнання” [7].

Сприйняттям називається індивідуальне відображення в свідомості людини оточуючої реальності. Внутрішня картина світу утворюється як результат системи перцептивних образів. Людина формує поняття про реальний світ за допомогою органів чуття, які є фізіологічними аналізаторами оточуючого. Кожен об'єкт сприйняття має властивості, які є подразником для нервових шляхів, рецепторів та рецепторної зони мозку. Цей фізіологічний процес полягає в тому, що через нервові волокна, під впливом подразника, збудження передається у відповідну ділянку мозку і людина відчуває властивість об'єкту чи явища. Сприйняття є складним когнітивним процесом, що має в своїй структурі порівняння властивостей об'єктів з тими, що вже є в пам'яті, порівняння сенсорної інформації та утворення перцептивного образу [7].

Сприйняття визначається низкою факторів:

- 1) властивості об'єкту;
- 2) умови, за яких відбувається аналіз;

3) індивідуальними особливостями сприймаючого суб'єкту.

Інтереси, установки, смаки, тип мислення, характер, темперамент, здібності, ментальність, досвід - все це відіграє роль у процесі сприйняття особистістю. В психології це явище називають аперцепцією [7].

Якщо говорити про сприйняття естетичного, то до перцепції додається ще емоційна оцінка. Естетичне сприйняття має чуттєво-емоційну складову, тому перекликається з психологією.

Психологія у зв'язку з естетикою досліджує душу, процеси психіки, людські характер та поведінку і намагається визначити, яку роль у творчості приймають особливі характеристики людини. Психологія вивчає те, чому творчі люди сприймають світ інакше та намагається ототожнити їх загальні риси та особливості. Естетика та психологія тісно пов'язані у понурені в емоційний стан людини - емпатії. Ще спільним поняттям цих двох напрямів є "авторитарність" - характеристика особистості, що має вплив на інших, завдяки своїм творчим проявам [16].

В основі сприйняття абстрактного мистецтва лежать певні психологічні механізми. "Ці механізми визначаються на основі теорії, яка описує процеси формування і функціонування суб'єктивних репрезентацій дійсності. Згідно з цією теорією суб'єктивна репрезентація як результат пізнання завжди є в діалектичній єдності з процесом пізнання" [17, с.44]

Сприйняття творчості відбувається через такі механізми:

1. Художньо-смісловий. Через осмислення образів у людини формується своя концепція твору.
2. Механізм розшифрування художньої мови. Розуміння різних художніх прийомів у творі.
3. Механізм емпатії.
4. Естетичне задоволення.
5. Механізм ідентифікації. Сприйняття образів твору через свою життєву ситуацію.
6. Сенсibilізація. Взаємодія органів сприйняття.

7. Синестезія. Подразник одного типу викликає відчуття іншого типу.
8. Просторово-часова асоціація [15].

Також важливим є фактор художньої установки, що людина вже має перед сприйняттям художнього твору. Сприймання формується від спрямованості свідомості людини.

Естетична свідомість є одним з важливих способів формування емоційно-духовної сфери та інтелектуального потенціалу [34].

П.М.Якобсон називає естетичне сприйняття “процесом знайомства людини зі всією сферою прекрасного в цілому”. Він виділив окремий вид сприйняття мистецтва, яке має свої нюанси - художнє. Усі мистецтвознавці, естетики та художні діячі, що досліджували художнє сприйняття, казали про наявність в ньому естетичного задоволення [33].

С.Беляєва-Екземплярська стверджує, що сприйняття музичних творів має два чинники:

1. прямий (сприйняття основного змісту);
2. непрямий (асоціації впродовж усього твору).

Кожен має свої асоціації з творчими творами, в залежності від досвіду, емоційного стану, особистих інтересів.

А.Г.Костюк прийшов до висновку, що музичне сприйняття є суб’єктивним і залежить від складності твору та культури сприйняття індивіда. Високий рівень музичного сприйняття дає можливість суб’єкту сприймати твір структурно й цілісно, а при низькому рівні твір сприймається фрагментами. М.П.Якобсон акцентує увагу, що на художнє сприйняття впливає віковий фактор, стереотипи людини, щодо думки, закладеної у твір та установки й упередження [7].

Сприйняття художніх творів є цілісним процесом. П.М.Якобсон у роботі “Психологія художнього сприйняття” каже про те, що окремі фрагменти в складному контексті сприйняття об’єднуються в систему образів закінченого твору. Окремі елементи мають вплив на наше загальне сприйняття музичного твору. Художнє сприйняття часто виступає у свідомості людини вже завершеним процесом у вигляді оцінки, думок, емоцій, вражень. Сприйняття творчості може

бути різного ступеня складності, який залежить, в першу чергу, від задумки автора. Витвір мистецтва впливає на духовність людини кожною деталлю: назва, структура, образи, настрої, подача [33].

П.М.Якобсон зробив висновки, що на ставлення людини до твору мистецтва впливають неусвідомлені звички, стереотипне сприйняття, пережитий життєвий досвід [45].

Через художнє сприйняття ми завжди відчуваємо присутність художника у творі - його ставлення та голос, бо художній витвір це завжди про самовираження автора. “Основою естетичної реакції, - пише Л.С.Виготський - є викликані мистецтвом афекти, що переживаються нами зі всією реальністю і силою, але знаходять собі розряд в тій діяльності фантазії, якої вимагає від нас кожен раз сприйняття мистецтва” [12, с.44].

М.П.Якобсон вважає, що наше сприйняття має багато етапів від поверхневого до глибинного усвідомлення. Людина інтерпретує музичний твір, спираючись на свій внутрішній світ, що подразнюється деталями, закладеними у твір. Подразники стимулюють емоційну реакцію, викликають ряд асоціацій і формують інтерпретацію [45, с.85].

Наші установки, що впливають на художнє сприйняття, підкріплені усією нашою культурою. Театри, музеї, кінозали, концертні зали створюють певні умови для утворення таких установок. Емоції від естетичного сприйняття переживаються “в особливому контексті свідомості”. М.П.Якобсон акцентує на тому, що емоції від проживання художнього твору ”забарвленні” інакше, аніж емоції в звичайному житті. Але естетичні почуття з’являються тільки за умови, що людина віддається процесу сприймання і концентрується. Під впливом естетичних почуттів людина здатна відчувати катарсис, насолоду, радість, гнів, жах, але не такий, як у життєвих обставинах [7].

Художнє сприйняття на пряму залежить від культури суб’єкта, від його життєвого досвіду, від характеру, темпераменту та життєвих установок, якостей художнього твору та умов сприймання.

Через сприймання мистецтва формується наша естетична свідомість. Естетична свідомість – це форма свідомості, що формує особисті уявлення людини щодо духовного досвіду суспільства. Вона фіксує результати творчої діяльності соціуму, що допомагає формувати суспільні ідеали [35].

Найпоширенішим об'єктом мистецтва, з яким пересікається кожна людина, є музика. Музика – це вид мистецтва, образи якого утворюється за допомогою звуків.

Естетика музики має в собі роздуми про походження, цілях, створенні, значенні та цінності музики. Питання музичної естетики привертає до себе багато уваги дослідників. Аспект естетики сьогодні є фундаментом для наукових досліджень мистецтва. Існує багато робіт про музику та її сприйняття, але тема залишається відкритою. Окремої уваги гідні різні види естетичного змісту в музиці - музичне розуміння, музична форма, емоційність і виразність. Музична естетика має задачу зрозуміти властивості музики, зокрема, ті, що мають цінність для слухача [22].

Музична естетика є доволі абстрактною, бо вона не має візуальних елементів, як у архітектурі, живописі, театрі чи кіно. Музичний твір утворює свою основу через звуки та інтонацію, і набирає виразності через поліфонію, гармонію, ритм, мелодію та композицію [26].

Визначити естетику музики можна, починаючи з того, що музика має в собі звук, культурну традицію, реалізацію цілей композитора та вираз емоцій в якості основної характеристики [22].

Музика як вид мистецтва має в собі багато напрямів:

1. Електронна музика - мелодія з електронних звуків. Музично-естетичний підхід в електронній музиці полягає в тому, щоб провести структурування музичних процесів відповідно концепції. Різні способи створювати електронний звук дозволили отримати високу гнучкість в створенні мелодій. В електронній музиці зникає кордон між композитором та слухачем.

2. Алеатарна музика - означає композиційні процедури, які призводять до неочікуваного результату через випадковий процес, який контролюється.

Алеатарна музика характеризується змінними та неоднозначними візерунками. Форма, тривалість, початок та кінець мають вільну форму.

3. Мінімальна музика має в собі принцип скорочення музичного матеріалу та простоту ідеї. Ритм слугує носієм музичного процесу. Мінімальна музика несе ідею, що гармонія як форма коалесцируючих музичних подій замінюється звуковою структурою.

4. Популярна музика. Музичні критики вважають, що музика хороша лише тоді, коли вона кидає виклик суспільству. Ця функція просувається музичною структурою [42].

Музика служить відображенням людської свідомості, узагальнює цінності минулого та сучасного та розвиває духовний світ особистості. Вона несе в собі багато соціокультурних *функцій*:

1. Естетична – музика приносить насолоду та задоволення;
2. Експресивна – направлена на базову потребу людини у прояві сильних емоцій та почуттів;
3. Комунікативна – через використання звукових форм музика вважається особливою мовою;
4. Пізнавальна – музика сприяє розвитку свідомості, що укріплює потяг до пізнання;
5. Духовно-катарсична – викликає сильні емоції та переживання;
6. Терапевтична – музика здатна впливати на емоційний стан людини та змінювати її психічний стан;
7. Суспільно-організаційна – зумовлена потребою суспільства у об'єднанні [30].

Найціннішим в музиці є її здатність розкривати внутрішній світ людини та приносити естетичне задоволення. Специфіка музичних творів в тому, що автору та виконавцю треба створити зв'язок між духовними властивостями минулого та естетичними потребами сучасного слухача.

Еволюція музикального мистецтва протягом останніх віків підштовхує до узагальнень концептуального характеру. Сучасна свідомість естетики

трансформується під впливом нових ідей і різних художніх прийомів. Відбувається мікшування, іноді навіть злиття, мистецтва та креативних установок гуманітарних наук. Це потребує осмислення музичної естетики в культурі, яка постійно змінюється. Особливої уваги потребують філософсько-методологічні основи сучасного естетично-музичного знання. Не тільки для музики, а й для багатьох наук мистецтва естетика є фундаментом. Методологічну специфіку музичної естетики вивчають такі закордонні автори: А. Behr; К. Negus; J. Street; M. Grassi; A. Kasdan; A. Belfi [22].

Важливий вклад в музичну естетику зробили П. Ківі, Дж. Левісон, Р. Скратон та С. Девіс. В 19-му столітті між музичним критиком Едуардом Хансліком та композитором Ріхардом Вагнером виникла суперечка щодо того, чи може інструментальна музика передавати емоції слухачу. Учні композитора казали про те, що музика здатна викликати емоції та образи; Ханслік стверджував, що музика - це просто зразки звуків, які не можуть викликати ніяких емоцій. З давніх часів вважалося, що музика здатна впливати на емоційний стан людини. Едуард Ханслік є головним естетом 19 століття. За його словами, об'єктом музичної естетики є лише об'єктивна характеристика музичної роботи. Музичний критик розглядає зміст та об'єкт музики як результат композиційного сприймання розуму. Ханслік не заперечує властивість музики викликати емоційне збудження, але прибирає цю властивість при розгляданні саме питання естетики музичного твору [42].

1.2. Вплив музики на психологічний та фізіологічний стан людини.

Музика здатна проникати глибоко всередину людини і впливати на загальний стан емоційно і фізично. Не випадково якась музика стає популярнішою за іншу. Конкретний музичний напрямок відображає актуальні потреби та настрої суспільства.

Вплив музики на організм людини вперше почав досліджуватись у 1950-х роках, коли в лікарнях США був помічений позитивний вплив музичних творів на стан пацієнтів [43].

Багато хто з фахівців кажуть про позитивний вплив музики на людське здоров'я. Британські вчені провели дослідження, в якому довели, що музика здатна нормалізувати артеріальний тиск. Стан серцево-судинної системи в дослідженні оцінювався за допомогою ВСР - варіабельності серцевого ритму. За словами професора музичної терапії Х. Оделл-Міллер те, як змінюється ритм пульсу показує нам як наше серце реагує на стресові подразники. У людини в спокійному стані пульс буде від 60 ударів за хвилину. Ознаками стресу є пульс 90 ударів, якщо людина не виконує фізичного навантаження. Дослідження виявило, що під впливом музики в слухачів розширювались кровоносні судини. Ще виявили зв'язок тиску та гучності - тихіша мелодія знижує тиск, а гучна мелодія його підіймає [6].

Дослідники стверджують, що музика здатна полегшувати негативні емоції, знижувати стрес, позбавляти панічних станів та депресії. Властивості мелодій дозволяють навіть зменшити випадки розгубленості та марення у пацієнтів після оперативних втручань [43].

У багатьох композиціях прослідковується періоди наростання і спадання емоційного накалу. Завдяки дослідженням було зроблено висновок, що такі періоди контролює золотий перетин - кульмінація твору знаходиться у середині композиції в співвідношенні 8:5, тобто у точці золотого перетину. Результати дослідження виявили, що саме музичні твори Моцарта найбільше мають вплив на фізіологічні процеси. Найбільший резонанс в корі головного мозку викликають високочастотні звуки, а твори Моцарта побудовані майже повністю з них. Також в його творах зустрічаються хвилі в 20-30 секунд, а більшість функцій нервової системи мають цикл 30 секунд [6].

Те, як нервова система реагує на музику, вивчає нейромюзикологія. До мозку музика потрапляє через внутрішнє вухо та стимулює різні мозкові зони, які відповідають за когнітивні функції. Цікавим фактом є те, що спектр впливу і кількість зон, на які впливає мелодія у кожної людини різні. Це залежить від

попереднього досвіду та музичної освіти. Але є й шаблонні фактори впливу, що відчуває кожен [5].

Багато різних досліджень довели, що музика може підвищити нашу ефективність та зробити нас продуктивнішими та креативнішими. Пісні з текстом добре підходять для монотонної роботи та відволікають від рутинності [43].

У 1972 році у журналі *Applied Ergonomics* було опубліковане дослідження, у якому рекомендувалося прослуховувати фонову музику під час виконання рутинних завдань для кращої ефективності працівників [43].

У 1994 році *The Journal of the American Medical Association* писав про дослідження, результати якого показували, що завдяки музиці, хірурги працювали більш точно й ефективно. Лікарі, які працювали під музику, показали кращі результати, аніж ті, хто працював у тиші [2].

Опубліковане дослідження 1999-го року в журналі *Neuroscience and behavioral physiology* каже про те, що прослуховування класики та рок-музики вплинуло на швидкість і точність визначення цифр учасниками [43].

Люба музика є фоновим шумом. У 2012 році *The Journal of Consumer Research* опублікував результати експерименту, який мав на меті дослідити вплив фонового шуму на креативність. Отримані дані показали, що процеси креативності покращились завдяки слуханню фонового шуму. Але креативність зменшувалась, коли гучність ставала надмірною [4].

Науковцями виявлено, що музика, покращує пам'ять та орієнтацію, і навіть здатна підвищувати інтелект. Вібрації звуків, що схожі з біоритмами людини стимулюють кровообіг, активізують дихання, підвищують тонус тіла [10].

На сьогоднішній день дуже перспективним методом роботи з порушеннями нервової системи є музикотерапія. Є дослідження, які доводять, що музика коригує емоційний стан, позбавляє душевного дискомфорту, має позитивний вплив на емоційний стан та заспокоює. Музикотерапія несе в собі творчу та рецептивну діяльність, що пов'язана з емоціями, етичним відчуттям, естетичним сприйняттям та інтересами особистості [10].

Музика сприймається людиною на когнітивному рівні і має вплив не тільки на тіло, а й на емоційний стан. Клінічні дослідження про вплив музики на людину проводили Д. Лівітін, М. Т. Томас, Ф. Ліцен. Доведено, що спокійна й менш ритмічна мелодія заспокоює та розслабляє, тоді як енергійна й жвава музика підніме почуття збудження [39].

Було проведено багато досліджень та експериментів, щоб виявити докази впливу музики на людину в рамках нейробіології, музикотерапії та психології [1, 3].

Були знайдені докази, що мелодія здатна впливати на лімбічну систему мозку, яка відповідає за регуляцію емоцій. Ефект виклику музикою широкого спектру емоцій пов'язаний з вивільненням дофаміну як результат приємного стимулу [39].

Були проведені дослідження, які показали, що музика впливає на рівень кортизолу, який відповідає за рівень стресу у людини [25]. Інше дослідження виявило, що музика піднімає рівень серотоніну, що допомагає знизити почуття тривоги та покращити свій настрій [1]. В одній із робіт вияснили, що прослуховування музики позитивно впливає на якість сну та допомагає краще себе почувати при хронічній втомі. Водночас, група авторів виявила, що музика має вплив на активність мозку, що може покращувати когнітивну діяльність та покращувати настрій [39].

Сучасні дослідження розкривають феномен впливу музики на мозкові хвилі, ритм серця, на активацію різних областей мозку та когнітивні процеси [11].

Прийом музичного впливу на емоційний стан використовується в рекламі та кіно для посилення емоційної реакції. Музика здатна як позитивно впливати на людину, так і негативно. Реакція залежить від контексту мелодії, стану людини та конкретної ситуації [39].

Є дослідження, в яких доводиться, що музика сприяє виробленню ендорфінів. Також музика з різними ритмами здатна стимулювати активність мозку та підвищити концентрацію. Доведено, що певні композиції впливають на нейрони у мозку, які викликають відповідні емоційні реакції [11].

Дослідники провели опитування [14], в якому учасників різного віку попросили прослухати 10 мелодій різних жанрів. Після кожної мелодії учасники заповнювали анкету, де говорили про свої емоції після прослуховування. Результати показали, що різні жанри по-різному впливають на кожного з учасників. Реп, хіп-хоп – мають негативний вплив і пригнічували емоції слухачів; класична та народна мелодія – заспокоює та розслабляє. Дослідження показують, що класична музика викликає розслаблення та почуття спокою. Рок-музика здатна посилювати почуття агресії, збудження та роздратування. Сумна музика здатна викликати смуток чи почуття горя. Позитивна музика здатна викликати відчуття радості та щастя [3, 14].

Класичні музичні твори здатні зменшувати прояви депресії та знижувати рівень стресу. Сюди ж можна віднести і джаз. Джазові мелодії мають більшу терапевтичну дію і зменшують тривожність. Рок і хеві-метал можуть посилювати роздратованість, агресію та гнів [39].

Музика може викликати стани від ейфорії до сильної туги, в залежності від обраного жанру та темпу. Різні композиції стимулюють позитивний настрій або допомагають звільнити негативні емоції [11].

Вплив конкретної музики на конкретну людину залежить від особистого досвіду слухача та його смаків і уподобань. Люди зазвичай слухають те, що відповідає їх емоційному стану в моменті “тут і зараз”. Якщо комусь сумно, то він увімкне спокійну та сумну музику, щоб підтримати свій стан. Якщо хтось відчуває себе енергійно й бадьоро, то скоріш за все, людина буде слухати жваву та енергійну музику [13].

Тема впливу музики на емоційний стан є доволі актуальною в світі досліджень. Вони розкривають властивість музики надавати психологічну підтримку. Результати досліджень показують, що музика може бути ефективним способом лікування різних психічних розладів. Науковий підхід дає можливість розкрити способи ефективного використання музики для покращення психологічного стану. Багато досліджень підтверджують, що музика зменшує рівень стресу та покращує загальний стан [11].

Музика може стати доволі потужним інструментом для підвищення якості життя та збереження психічного здоров'я.

1.3. Формування музичних уподобань та фактори, які їх визначають.

Дослідження показують, що на особисті смаки людини в музиці впливають особистісні характеристики, досвід та культурне походження. Музика може впливати й на сприйняття світу. В дослідженнях можна побачити, що залежно від музики, яку людина слухає в цей момент, ситуація, що відбувається, сприймається по-різному [39].

Вивчення питання формування музичних смаків є актуальним, бо цей феномен пояснює формування новітньої культури та є важливим фактором у естетично-музичному вихованні суспільства. Загальний інформаційний простір поєднує різні види і форми музичного мистецтва. Масова культура транслює актуальність музичних смаків у суспільстві і вказує на домінуючі позиції в культурі [44].

Особливістю сучасної музики є її простота музично-образного змісту та прийомів, що цей зміст втілюють. Музичний продукт на сьогодні є емоційно легким, простим у сприйнятті та несе розважальну функцію. Музика завжди була розрахована на закриття актуальних потреб суспільства. За останні 20 років найбільш розповсюдженим жанром є жанр естрадної пісні. Для естрадних пісень характерно легкість сприйняття змісту та музичної мови. В минулому створенням масової музики займалися Д.Шостакович та Дж.Гершвін [44].

Музично-естетичні уподобання відіграють роль у формуванні особистості в цілому. Уподобання - це симпатії людини до конкретних об'єктів. Музичні уподобання можна трактувати як інтереси та досвід особистості, які забезпечують емоційний розвиток в процесі художньої діяльності [8].

Формування музичних смаків у великій частині визначає культурне походження та актуальність музичних проблем у оточуючому суспільстві. Прослідковуючи популярність масової музики людина переймає на себе

актуальність музичного мистецтва й таким чином частково формує свої смаки у музиці. Тобто, одним з факторів формування музичних смаків є розповсюдження та популяризація конкретних музичних творів.

Аналізуючи літературу, можна зробити висновок, що музичні смаки формуються також в процесі естетичного виховання завдяки побуту, художній діяльності та проживанню музичного досвіду. Місцями формування естетичного виховання є школа, інформаційні джерела, сім'я, оточення, мистецтво [8].

“Загальне поняття естетичного впливись в естетичному вихованні, під впливом умов естетичного виховання (естетична діяльність, побут, музично-естетичний досвід, праця); за допомогою засобів естетичного виховання (спілкування з однолітками і дорослими, культурно-просвітницькі заходи, суспільно-корисна праця), живлячись джерелами естетичного виховання (школа, соціальне середовище, інформаційні джерела, природа, мистецтво, сім'я) формує естетичну свідомість” [8, с. 2]. Естетична свідомість визначає музичні уподобання й почуття естетичного і ці компоненти формують музичні інтереси, які є основою формування цінностей, а цінності - визначають спроможність людини до естетичного оцінювання. Все це в результаті формує музичні уподобання [8].

Британський вчений А.Норт виявив у своїх дослідженнях, що любителі класичного та джазового жанру є більш креативними, поціновувачі поп-музики виділяються більш ефективними у роботі, а фанати метал-року мають м'який характер. А.Норт заявив, що зв'язок між особистісними характеристиками і вибором музики є універсальним і люди, що зупиняють свій вибір на конкретних жанрах є схожими. Цей же науковець стверджував, що вподобання людини у музиці кажуть про неї більше, ніж її професія чи національність. “Вподобання зводиться до вибору, який, в свою чергу, може як бути пов'язаним зі стійкою конфігурацією естетичних потреб суб'єкта, так і носити ситуативний характер” [21, с. 16].

Деякі вчені кажуть про смак як про систему емоцій і почуттів та раціонально-інтелектуальних вподобань. Музичний смак у деяких дослідженнях розуміється як рівень музично-поетичних, який відзначає цінування естетичного в музиці, її зміст

та ідеї, відчуття емоцій. Аналізуючи уподобання в музиці можна визначити широту музичного смаку людини. Англійський дослідник С.Фріт сказав про неактуальність поняття “поганий музичний смак”, вказавши на те, що “погана музика” – це лише та музика, яка написана людьми без належних навичок та композиторського розуміння. Багато дослідників, що вивчають психологію музики кажуть про те, що музичний смак людини допоможе краще зрозуміти саму особистість. Вибір музики для людини є важливим в її усвідомленні себе та свого образу в соціумі [8].

“Як зазначають П. Ренфру, Л. Голдберг та Д. Левітін, зрозуміти та досягнути ті принципи, якими керується людина для вибору індивідуальних музичних вподобань, так складно ще й через те, що ми використовуємо музику в повсякденному житті для різних цілей. Серед цих цілей може бути регуляція власного настрою, підвищення концентрації чи, навпаки, розслаблення, підвищення продуктивності, естетичне задоволення, стимуляція рухової активності, заохочення до танцю тощо” [21, с.17].

Чому нам подобається різна музика? Джаз люблять невелика кількість людей, бо цю музику важко спрогнозувати. Також ми всі по різному мислимо. Психофізіолог С.Барон-Коен поділив людей з різним мисленням на емпатів та систоматизаторів. Першим подобається більше джаз, лаундж, мелодії без чіткого ритму, вони сприймають музику цілісно. Другі ж обирають музику з чітким ритмічним малюнком, наприклад, рок чи поп-музику та люблять класифікувати музику за стилем [31].

Психологи з США проводили дослідження, яке показало, що музичні вподобання тісно пов’язані з типом особистості. В дослідженні прослідковували 5 рис: відкритість, невротизм, екстраверсія, доброзичливість та сумлінність. Результат дослідження показав, що креативні та відкриті до нового особистості обирають складну музику (авангард, класика). Імпульсивні люди, що знаходяться у домінантній позиції та мають слабку організаційну властивість, яким тяжко стримувати себе, - обирають для прослуховування імпульсивну музику. Людям з невротичністю притаманно слухати електронну музику. Консерватори та мрійники обирають невибагливі мелодії (кантрі, романтичні пісні, релакс). Замкнуті

особистості слухають сучасну електронну музику. Свідомі аналітики обирають блюз та класику. Вчені стверджують, що за музичними смаками можна спрогнозувати поведінку людини [41].

Висновки до першого розділу

У результаті аналізу теоретичних джерел, присвячених темі “Теоретичні аспекти дослідження сприйняття музики як естетичного переживання”, було виявлено таке.

Сприйняття - це психофізіологічний процес, що допомагає людині орієнтуватись по життю. Це процес послідовних перцептивних дій, які людина часто не усвідомлює. Сприйняття людини залежить від її життєвого досвіду, характеру самої особистості та умов, в яких відбувається ситуація.

Сприйняття мистецтва (художнє сприйняття) - це вид естетичного сприйняття, яке має свої характеристики, які пов’язані з ідеєю продукту мистецтва та налаштуванням реципієнта на естетичне задоволення. Естетичні почуття можуть виникати лише в контексті художнього сприйняття.

Найрозповсюдженішим видом естетичного є музика. Музика несе в собі багато соціокультурних функцій. Музика здатна впливати на фізіологічний стан людини, в залежності від своїх властивостей. Тіло реагує на ритми та мелодію, що може змінювати тиск, ритм серця, вироботку гормонів, підвищує ефективність роботи, покращує пам’ять, стимулює кровообіг, підвищує тонус тіла.

Музика має вплив на емоційний стан людини. Музика регулює емоційний стан. Тиха та спокійна музика здатна заспокоювати, знижувати тривожність, розслабляти, зменшувати стрес. Гучна та ритмічна музика може підвищувати злість та роздратування, сприяти збудженню нервової системи.

На музичні смаки людини впливають її культурне походження, досвід життя та музичного усвідомлення, особисті характеристики та якості людини. Музично-естетичні уподобання грають важливу роль у формуванні особистості в цілому.

Уподобання в музиці формує естетичне виховання в школі, через інформаційні джерела, в родині та оточені, завдяки побуту та проживанню музичного досвіду. Музичні смаки мають тісний зв'язок з особистісними характеристиками людини. Вчені кажуть про те, що по музичним смакам можна спрогнозувати як людина буде себе поводити.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ ВИБОРУ МУЗИКИ

2.1. Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

Метою проведення дослідження на тему «Зв'язок вибору музики та індивідуально-психологічних характеристик людини» є вивчення взаємозв'язку між музичними уподобаннями особистості та її психологічними особливостями. В сучасному суспільстві музика відіграє важливу роль не лише як елемент культурного дозвілля, а й як засіб впливу на емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти індивіда. Оскільки музичні уподобання, як правило, є відображенням внутрішніх потреб, емоційного стану та особистісних характеристик, дане дослідження дозволить глибше зрозуміти природу цього взаємозв'язку. Метою є також визначити, чи є вибір музичних жанрів показником певних рис особистості, темпераменту або психоемоційного стану людини, а також як саме відбувається цей вплив, зокрема, через емоційно-асоціативні механізми сприйняття музики.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що вибір музики особистістю може бути обумовлений її індивідуально-психологічними характеристиками, такими як темперамент, рівень емоційної стабільності, когнітивний стиль та особистісні цінності.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено такі *завдання*:

1. Дібрати батарею методик релевантних цілям, об'єкту і предмету емпіричного дослідження.
2. Сформуванати адекватну вибірку респондентів.
3. Провести емпіричне дослідження, обрахувати емпіричні дані з використанням математико-статистичних процедур.
4. Проаналізувати і інтерпретувати отримані результати з посиланням на відповідні теоретичні джерела.

5. Встановити перспективи подальшого дослідження обраної теми.

Зокрема, планується визначити, які музичні жанри переважають серед певних психологічних типів, а також встановити, які саме емоційні стани та установки проявляються в процесі прослуховування улюбленої музики.

Організація дослідження на тему «Зв'язок вибору музики та індивідуально-психологічних характеристик людини» включала кілька ключових етапів, кожен з яких був ретельно структурованим і спрямованим на досягнення чітко визначених цілей. Такий підхід дозволив забезпечити репрезентативність вибірки, що в свою чергу гарантувало об'єктивність та достовірність отриманих даних. Крім того, ретельно обрані методики дослідження мали наукове підґрунтя, що значно підвищило якість та надійність результатів. Загалом дослідження охоплювало три основні етапи: підготовчий, основний та завершальний. Кожен з цих етапів передбачав виконання цілого ряду важливих завдань, які включали формування вибірки, визначення адекватних методів збору даних, їх аналіз, а також інтерпретацію отриманих результатів. Усі ці етапи були логічно пов'язані між собою і спрямовані на досягнення поставлених завдань та обґрунтування взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками людини та її уподобаннями у виборі музики.

На підготовчому етапі особлива увага була приділена ретельному вибору бази дослідження та формуванню репрезентативної **вибірки**. Для дослідження обрано студентів педагогічного факультету спеціальності «Міжнародні відносини» Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП), розташованого у місті Києві. Вибір студентів 1-5 курсів пояснюється потребою проаналізувати музичні вподобання та психологічні характеристики молоді у віковій категорії від 18 до 25 років. Саме ця група представляє єдину академічну спільноту, але має певні відмінності у віковому та життєвому досвіді, що робить її цікавою для дослідження динаміки змін у музичних уподобаннях. Таким чином, вибірка складалася зі 100 студентів, серед яких 45% становили дівчата, а 55% — хлопці. Такий розподіл забезпечив гендерний баланс, що є важливим для підвищення точності результатів. Студенти різних курсів були обрані для

відображення різних етапів формування особистості та професійного розвитку. Це дозволило простежити динаміку змін у музичних уподобаннях залежно від накопиченого життєвого досвіду, рівня зрілості та навчального контексту. Крім того, гомогенність вибірки в аспекті спеціалізації та академічного середовища сприяла підвищенню валідності дослідження, оскільки аналіз здійснювався в межах однієї освітньої та соціальної групи, що знижувало вплив зовнішніх змінних.

Окрім того, на початковому етапі нашого дослідження нами було визначено та обґрунтовано вибір **методів**, які використовувалися для досягнення поставлених цілей і завдань. Серед них були як класичні, так і сучасні підходи до оцінювання психологічних особливостей та поведінкових характеристик досліджуваних. Зокрема, було застосовано опитувальник NEO-PI-R (Додаток А), якого на основі факторного аналізу п'яти незалежних змінних (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співробітництво, сумлінність) цілком достатньо для адекватного опису психологічного портрета особистості. За допомогою цього опитувальника ми можемо здійснити комплексну діагностику рис особистості. Другий опитувальник, «Визначення музичних вподобань особистості» (Додаток Б), було розроблено нами для аналізу переваг щодо різних музичних жанрів, стилів та окремих виконавців, що є важливими аспектами для визначення естетичних смаків респондентів і їхнього зв'язку з психологічними характеристиками. Даний опитувальник був орієнтований на збір інформації про улюблені музичні жанри без прив'язки до частоти чи обсягів прослуховування, що забезпечує об'єктивність результатів і мінімізує вплив зовнішніх факторів на вибір музики. Метод спостереження дає можливість дослідити психічні особливості індивідів на основі фіксації проявів їх поведінки та проаналізувати їх для підтвердження чи спростування гіпотези. Кореляційний аналіз проведений для встановлення зв'язків між окремими змінними, що допомагає зробити висновки щодо гіпотези. Тест на визначення асоціативного ряду (Додаток В) допомагав оцінити когнітивно-асоціативну діяльність учасників, що дає нам прослідкувати різну реакцію на однакові мелодії. Проводилися заміри пульсу для визначення можливих фізіологічних змін, а також оцінка емоційного відгуку за п'ятибальною

шкалою. Для вимірювання пульсу використовувалися нагрудні датчики пульсу з мобільним додатком для збору даних у реальному часі. Кожен із зазначених методів був адаптований до специфіки дослідження та забезпечував надійність і валідність отриманих результатів.

Основний етап складався з декількох ключових аспектів, зокрема:

Першочергово нами було адаптовано та проведено *опитувальник NEO-Pi-R*, що є одним із найвідоміших інструментів для оцінки особистісних рис. Опитувальник складається з 240 питань та призначений для дорослих (від 18 років) чоловіків та жінок без психічних патологій. Автори тесту - Пол Т. Коста-молодший та Р. Маккрей. Опитувальник розроблено у межах диспозиційної концепції Великої П'ятірки особистісних чинників: екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, нейротизм, відкритість досвіду.

Гіпотеза підтверджується завдяки використанню опитувальника NEO-PI-R, який дозволяє детально оцінити індивідуально-психологічні характеристики респондентів, такі як темперамент, рівень емоційної стабільності та когнітивний стиль. Це дає можливість простежити зв'язок між особистісними рисами та музичними вподобаннями, а також визначити вплив музики на емоційний стан і мотивацію, що безпосередньо відповідає заявленій гіпотезі.

Цей опитувальник дозволив нам ретельно проаналізувати основні психологічні характеристики досліджуваних, що сприяло глибшому розумінню їхніх уподобань у виборі музики. Завдяки отриманим даним ми змогли виявити зв'язок між особистісними рисами респондентів та їхньою схильністю до певних музичних жанрів, темпів і настроїв. Окрім цього, дослідження допомогло нам зрозуміти контекст використання музики, тобто цілі, з якими люди її слухають. Це могло бути розслаблення, концентрація під час навчання чи роботи, підвищення мотивації під час занять спортом, або навіть створення позитивного настрою в повсякденному житті. Таким чином, проведення опитувальника стало важливим етапом у виявленні індивідуальних музичних вподобань і контекстів використання музики.

Проведення спостереження за студентами було ключовим етапом нашого дослідження, метою якого стало виявлення впливу музики на емоційний та фізіологічний стан молоді. Для цього ми обрали простору аудиторію в головному корпусі НУБіП України під номером №3, яка забезпечувала комфортні умови для експерименту та відповідала всім необхідним вимогам.

Основним завданням спостереження було визначення, як прослуховування музичних уривків впливає на емоційний стан студентів, а також на їх фізіологічні показники. Для цього ми провели заміри пульсу до та після прослуховування музики, щоб відстежити можливі зміни, спричинені емоційним збудженням чи заспокоєнням. У рамках спостереження також був проведений *тест на асоціативний ряд*, спрямований на дослідження того, як студенти сприймають та асоціюють уривки музики різних жанрів. Аристотель перший помітив явище асоціацій. Асоціації уявляють собою встановлення зв'язків між предметами та явищами за ознакою просторово-часових відносин; такі виникають під час сприймання предметів, що розташовуються близько один від одного в просторі або йдуть безпосередньо один за одним у часі. Цей метод дає можливість вивчати несвідоме, це один з перших проєктивних методів. З. Фрейд та його послідовники припускали, що неконтрольовані асоціації — це символічна чи навіть пряма проєкція внутрішнього, часто усвідомлюваного, змісту свідомості. Тест допоміг визначити асоціації, що виникають під час прослуховування різних музичних уривків. Відповіді учасників дослідження дозволили нам дослідити, як музика впливає на вашу когнітивно-асоціативну діяльність та як це пов'язано з особистісними характеристиками. Цей тест допоміг нам виявити, як емоційні реакції та когнітивні асоціації пов'язані з індивідуально-психологічними рисами учасників.

Метою дослідження було визначення того, яким чином різні типи музики впливають на психоемоційні стани та як ці стани корелюють з особистісними рисами студентів. Аналізуючи отримані дані, ми прагнули зрозуміти не лише загальний емоційний вплив музики, але й виявити індивідуальні особливості її сприйняття. Таким чином, результати спостереження дозволяють сформулювати

глибші висновки про вплив музики на людину як на рівні загальної тенденції, так і на рівні індивідуального досвіду.

2.2. Результати емпіричного дослідження

У процесі проведення опитування на тему «Визначення музичних вподобань особистості» було зібрано дані студентів, а результати опитування представлено у відсотках та балах для більшої об'єктивності (табл.2.1).

Таблиця 2.1

Результати опитувальника «Визначення музичних вподобань особистості»

Питання	Найпопулярніші відповіді	Відсоток (%)	Узагальнений показник відповідно до ключів
Улюблений музичний стиль	Поп, Рок, Класика	30%, 25%, 20%	Традиційні та емоційні жанри
Вплив улюбленої музики на емоційний стан	Заспокоює, Піднімає настрої	35%, 30%	Позитивний, заспокійливий ефект
Частота прослуховування музики для мотивації	Щодня, Декілька разів на тиждень	40%, 25%	Сильна залежність
Вплив музики на когнітивні здібності під час навчання	Покращує концентрацію, Не змінює	30%, 25%	Позитивний та нейтральний ефект
Вплив музики на соціальні якості	Збільшує бажання комунікувати, впевненості, Надає	40%, 20%	Соціально активний вплив

Результати опитування на тему «Визначення музичних вподобань особистості» серед студентів спеціальності «Міжнародні відносини» Національного університету біоресурсів і природокористування України, які брали участь у дослідженні, демонструють різноманітні музичні переваги, що

відображають естетичні уподобання та психологічні особливості респондентів. Опитувальник було проведено серед студентів віком від 18 до 25 років, що дозволяє охопити молодіжну аудиторію, представники якої активно взаємодіють із музичною культурою. Загальна вибірка становила 100 осіб, з яких 45% — дівчата та 55% — хлопці, що забезпечує гендерний баланс та сприяє репрезентативності даних. У ході опитування респонденти відповідали на питання, що стосуються їхніх музичних уподобань, а також оцінювали вплив музики на емоційний, когнітивний та соціальний аспекти особистості.

Аналіз відповідей учасників щодо їхніх музичних жанрових вподобань вказує на певні домінуючі музичні смаки. Результати демонструють, що 30% респондентів віддають перевагу популярній музиці, 25% — року, 20% — класиці, 15% — джазу, і 10% обрали електронну музику як основний жанр для прослуховування. Гендерний розподіл у виборі жанрів показав, що поп-музику частіше обирали дівчата (18% із загальної кількості респондентів), тоді як рок, навпаки, був популярнішим серед хлопців (16% із загальної кількості респондентів). Класична музика виявилася популярною серед усіх респондентів, але з незначною перевагою серед старших студентів (24-25 років), що становить 11% від загальної вибірки. Джаз переважно обирали респонденти із творчими інтересами та схильністю до нестандартних музичних форм (8% хлопців та 7% дівчат). Електронна музика виявилася популярною серед наймолодших учасників дослідження (18-19 років), зокрема 6% хлопців та 4% дівчат.

Оцінка впливу музики на емоційний стан респондентів показала, що 35% зазначили заспокійливий ефект прослуховування музики, 30% — підвищення настрою, 20% — мотивацію та натхнення, 10% — покращення концентрації, і 5% вказали на те, що музика частково відволікає їх від поточних справ. Більшість респондентів, що обрали музику як засіб для підвищення настрою, надали перевагу таким жанрам, як поп та електронна музика, тоді як класична музика та джаз частіше асоціювались із заспокійливим ефектом. Студенти, які обрали рок та класичну музику як джерело натхнення, склали значний відсоток (20%), що може

свідчити про зв'язок між жанровими вподобаннями та психологічним впливом музики.

Результати щодо частоти прослуховування музики для мотивації чи самоствердження показали, що 40% респондентів слухають музику щодня, 25% — декілька разів на тиждень, 15% — рідко, 10% — лише за потреби, і 10% не використовують музику для таких цілей. Щоденне прослуховування музики характерне переважно для молодших респондентів, зокрема 22% хлопців та 18% дівчат, що може свідчити про тенденцію до постійного використання музики як інструменту емоційного супроводу. Серед тих, хто слухає музику декілька разів на тиждень, переважають студенти середнього віку (21-23 роки), що обрали музику як джерело підтримки настрою. Рідкісне прослуховування музики для самоствердження або мотивації частіше спостерігалось серед старших студентів, що може свідчити про індивідуальну залежність від музики у виконанні професійних чи навчальних завдань.

Показники впливу музики на когнітивні здібності респондентів, особливо під час навчання або роботи, продемонстрували, що 30% респондентів відзначили покращення концентрації, 25% вказали на нейтральний вплив, 20% заявили про відволікаючий ефект, 15% зазначили, що музика допомагає сконцентруватися, а 10% взагалі не слухають музику під час навчання або роботи. Гендерні відмінності показали, що покращення концентрації частіше спостерігалось у дівчат (18% із загальної кількості респондентів), тоді як хлопці частіше вказували на відволікаючий вплив (12% із загальної кількості). Більшість студентів, які обрали варіант «допомагає сконцентруватися», слухали класичну або інструментальну музику, що підтверджує традиційні уявлення про вплив цих жанрів на зосередженість.

Щодо зв'язку між музикою та соціальними якостями і бажанням взаємодії з іншими, 40% респондентів вказали, що музика збільшує бажання комунікувати, 20% зазначили, що вона надає впевненості, 15% відчувають заспокійливий ефект і зниження потреби у спілкуванні, 15% обрали варіант нейтрального впливу, а 10% зазначили відсутність будь-якого впливу на соціальні якості. Серед тих, хто вказав

на підвищення бажання комунікації, переважали студенти, що слухають поп-музику та електронну музику, що вказує на їхню популярність як соціально активних жанрів. Серед студентів, які зазначили заспокійливий ефект музики, частіше зустрічаються слухачі класичної та джазової музики.

Було використано адаптований скорочений опитувальник NEO–Pi–R, який дозволяє оцінити п'ять ключових особистісних факторів за моделлю «Великої п'ятірки». Основною метою дослідження було виявлення зв'язку між особистісними рисами студентів та їх музичними вподобаннями, а також встановлення гендерних відмінностей у цих аспектах. Результати були представлені у балах, перерахованих у відсотки, і мали високий рівень деталізації для кожного з п'яти факторів особистості.

Екстраверсія, яка оцінює рівень активності, соціальності та товариськості, мала середню оцінку для всієї вибірки на рівні 4.05 бала. Зокрема, серед хлопців цей показник становив 4.2 бала, тоді як у дівчат — 3.9 бала (рис. 2.1). У відсотковому розподілі 62% респондентів мали високі показники екстраверсії, що свідчить про їхню схильність до активного соціального життя, спілкування та енергійності. У співвідношенні до музичних уподобань ці студенти найчастіше віддавали перевагу динамічній та енергійній музиці, зокрема поп-музиці (35%), рок-музиці (25%) та електронним жанрам (20%). Інші 20% обирали музику з елементами ритмічного драйву, наприклад, хіп-хоп або реп. Гендерний аналіз показав, що серед хлопців екстраверти більше тяжіли до жанрів рок та електронної музики (60%), тоді як дівчата частіше вибирали (40%) поп-музику, яка підкреслювала емоційність та соціальність (рис.2.2).

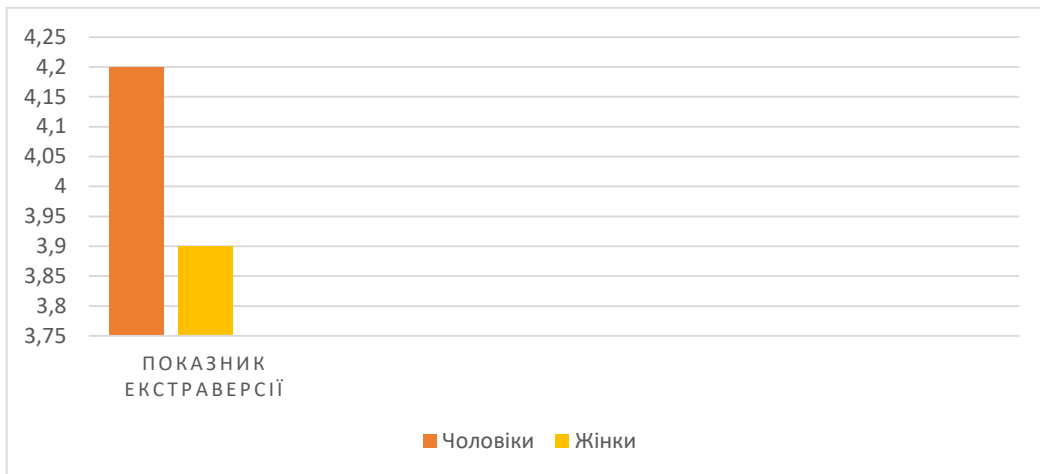


Рисунок 2.1 Показники екстраверсії, за опитувальником NEO–Pi–R

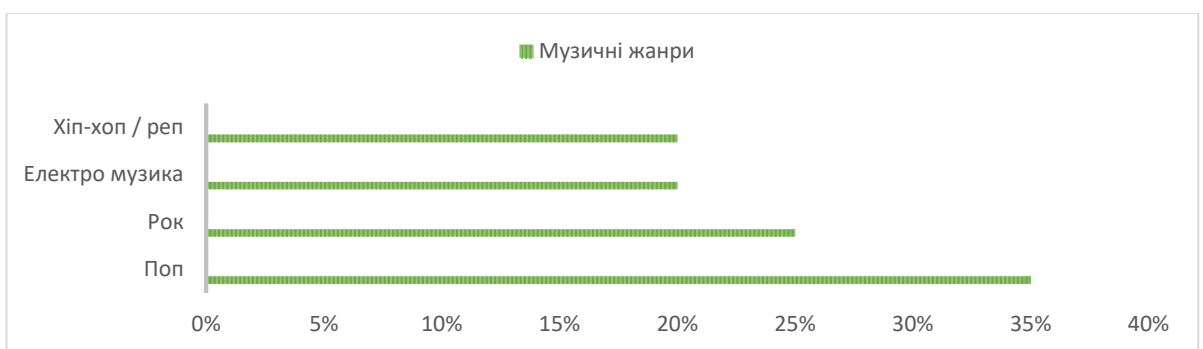


Рисунок 2.2 Співвідношення фактору екстраверсії та музичних вподобань студентів

Відкритість до досвіду як фактор оцінює креативність, інтерес до нових вражень та готовність до змін. Середній бал для дівчат склав 5.1, а для хлопців — 4.8, що в загальному результаті дорівнює 4.95 бала (рис.2.3). У відсотках 57% респондентів продемонстрували високий рівень відкритості до нового, що свідчить про інтерес до експериментальних жанрів, інструментальної музики та творчих композицій. Близько 30% з них активно обирали джаз, 20% — інді-музику, ще 25% виявили схильність до класики, а 15% демонстрували інтерес до світових етнічних жанрів. Студенти з високою відкритістю також відзначали, що музика для них часто стає джерелом натхнення та роздумів. Гендерні відмінності показали, що дівчата більше цікавилися джазом та класичною музикою, тоді як хлопці обирали інді та експериментальні композиції (рис.2.4).

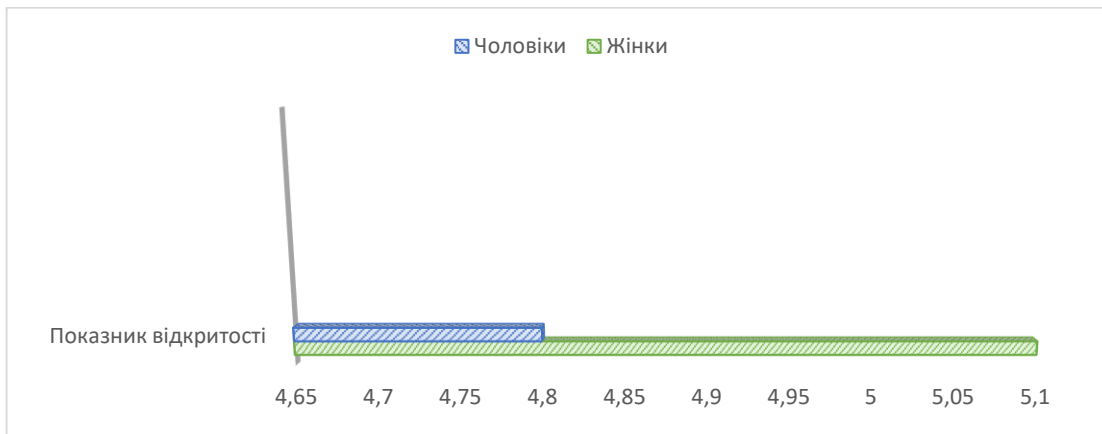


Рисунок 2.3 Показники відкритості, за опитувальником NEO–Pi–R

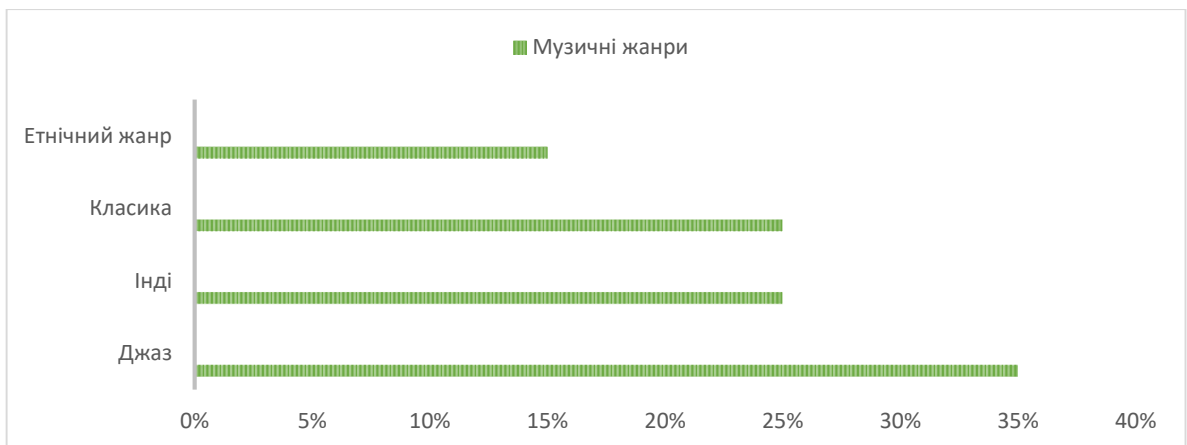


Рисунок 2.4 Співвідношення фактору відкритості та музичних вподобань студентів

Нейротизм, що оцінює емоційну стабільність, мав середній бал у дівчат на рівні 3.8, а у хлопців — 4.1 (рис.2.5). Загальний середній показник для всієї вибірки склав 3.95 бала. Високий рівень нейротизму, який продемонстрували 43% респондентів, свідчить про емоційну чутливість, схильність до тривожності або нестабільності. Вони частіше обирали музику, яка асоціювалася із сильними емоціями, включаючи мелодійні балади (30%), повільний R&B (25%) або інструментальні треки з меланхолійними мотивами (20%) (рис.2.6). Хлопці в цій категорії більше надавали перевагу баладним трекам з глибоким текстом, тоді як дівчата обирали мелодійну музику з акцентом на інструментальній складовій.

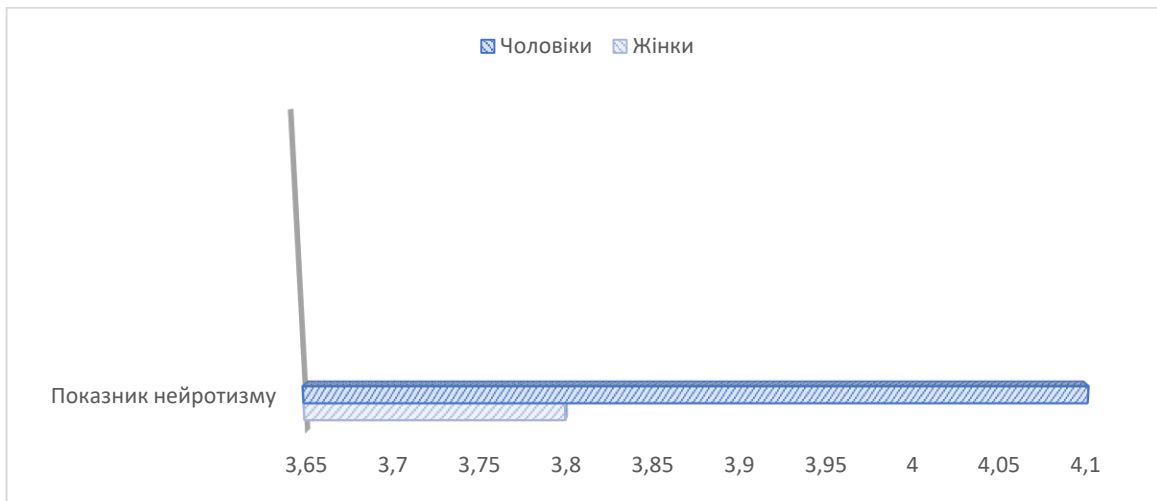


Рисунок 2.5 Показники нейротизму, за опитувальником NEO-Pi-R

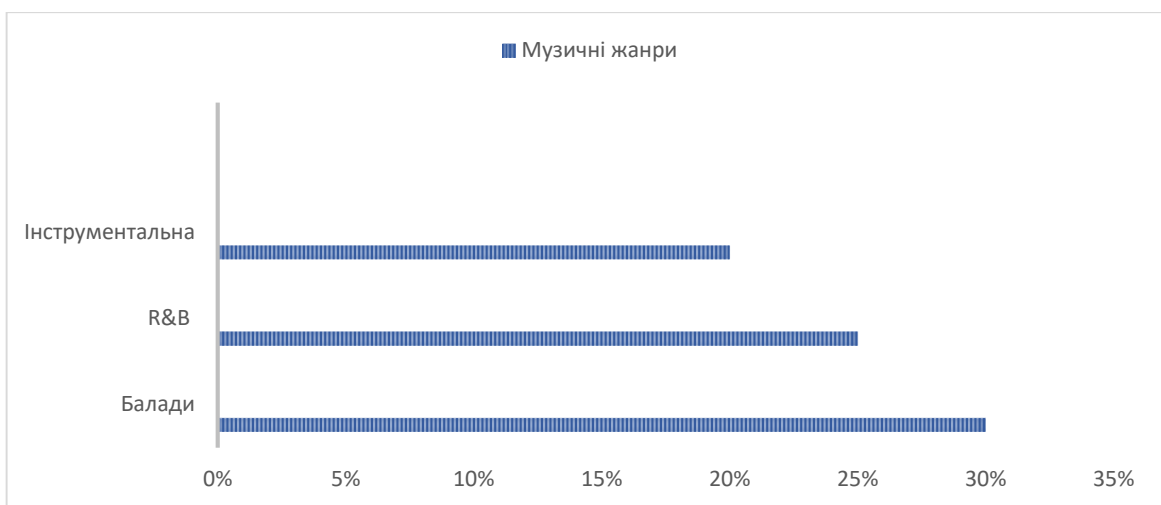


Рисунок 2.6 Співвідношення фактору нейротизму та музичних вподобань студентів

Доброзичливість характеризує альтруїзм, емпатію та схильність до співпереживання. Середній бал серед дівчат становив 5.3, що було вищим, ніж у хлопців (4.7 бала) (рис.2.7). Загальна середня оцінка дорівнювала 5 балам, причому 68% респондентів виявили високий рівень доброзичливості. Це корелювало з вибором музики, яка створює відчуття спільноти або розповідає історії, наприклад, фолк (35%), акустичні композиції (25%) та хорові твори (20%). У гендерному аспекті дівчата частіше вибирали фолк, тоді як хлопці демонстрували інтерес до акустичних композицій, які підкреслювали почуття єдності (рис.2.8).

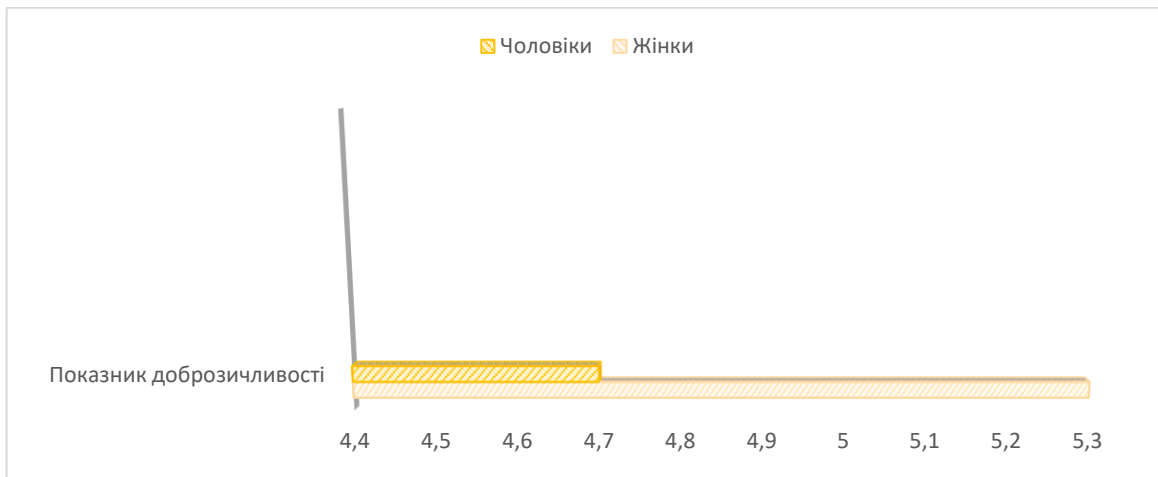


Рисунок 2.7 Показники доброзичливості, за опитувальником NEO–Pi–R

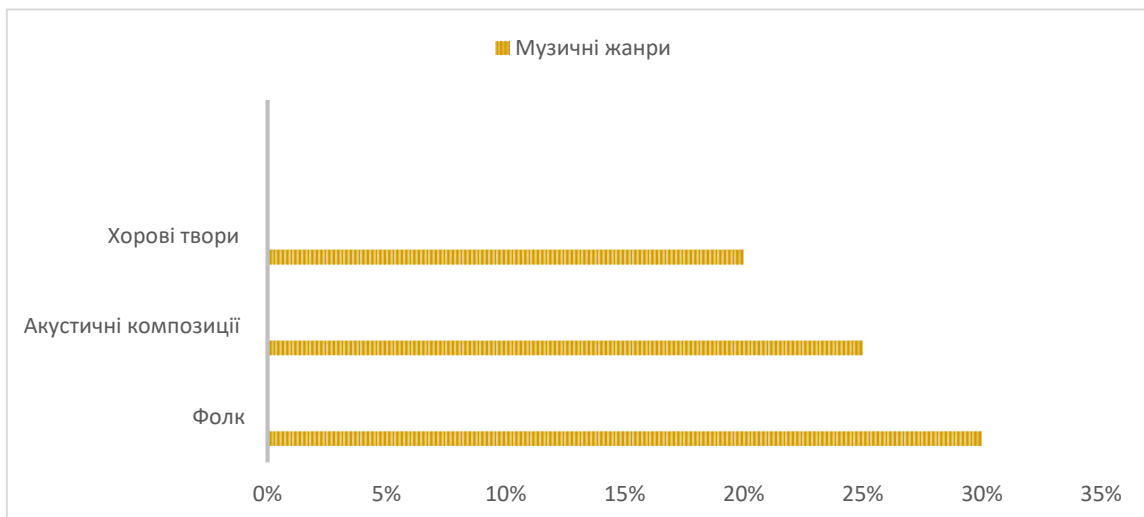


Рисунок 2.8 Співвідношення фактору доброзичливості та музичних вподобань студентів

Сумлінність, яка оцінює рівень організованості та дисципліни, мала середній показник 5.2 бала: серед дівчат — 5.5, серед хлопців — 4.9 (рис.2.9). У відсотковому співвідношенні 74% респондентів мали високий рівень сумлінності, що відображалося у їхній схильності до структурованої музики. Серед таких жанрів 40% обирали класичну музику, 30% — інструментальні твори, а 20% — жанри з чіткою гармонійною побудовою, як-от саундтреки до фільмів (рис.2.10). Дівчата проявляли більш яскраву схильність до класичної музики (55%), тоді як хлопці надавали перевагу інструментальним творам із сучасними елементами.

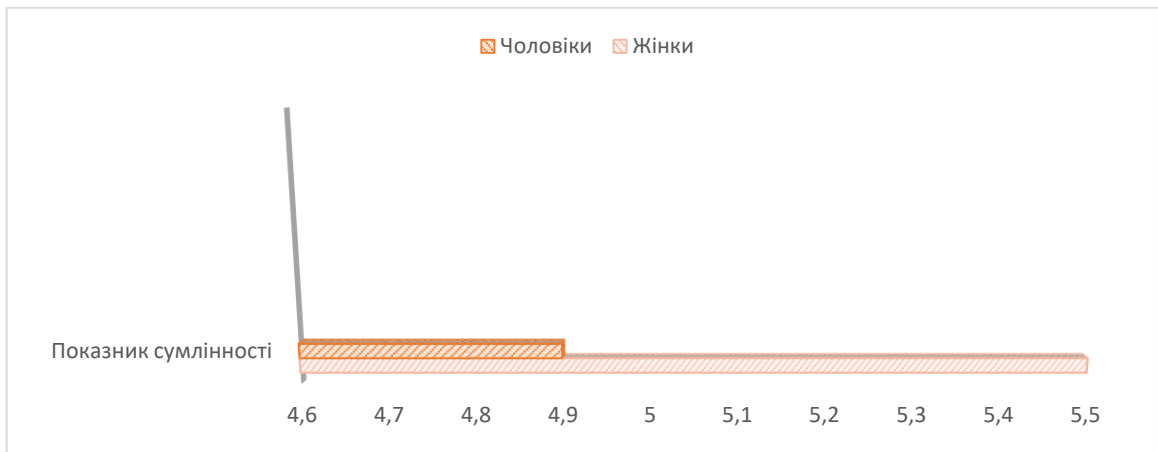


Рисунок 2.9 Показники сумлінності, за опитувальником NEO–Pi–R

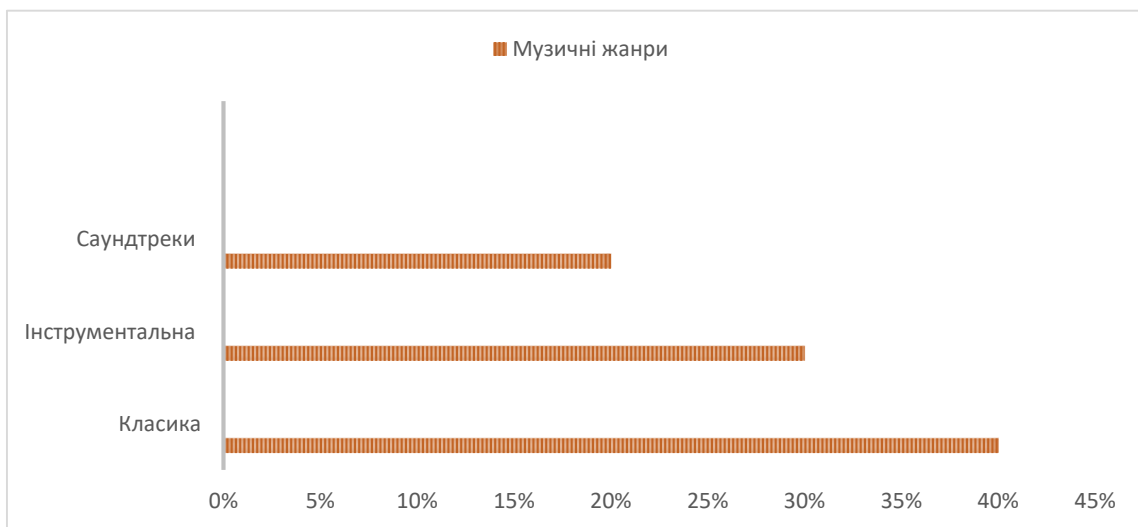


Рисунок 2.10 Співвідношення фактору сумлінності та музичних вподобань студентів

Результати опитувальника демонструють, що особистісні риси респондентів суттєво впливають на їхній музичний вибір. Так, екстраверти надавали перевагу динамічній музиці, тоді як індивіди з високим рівнем нейротизму обирали емоційну та мелодійну музику. Доброзичливість корелювала з вибором музики, що сприяє соціальній взаємодії, а високий рівень сумлінності — із структурованими композиціями. Гендерний аспект також відігравав важливу роль у формуванні музичних уподобань: дівчата виявляли більшу емоційність у виборі музики, тоді як хлопці надавали перевагу динаміці та експериментальності. Таким чином, отримані дані дають змогу глибше зрозуміти зв'язок між особистісними характеристиками студентів та їхніми музичними вподобаннями, а також враховувати ці аспекти у подальших дослідженнях чи соціальних програмах.

Проведення спостереження за студентами стало одним із найважливіших етапів дослідження, спрямованого на вивчення впливу музики на емоційний і фізіологічний стан молоді. Основна мета цього експерименту полягала у виявленні взаємозв'язку між прослуховуванням музичних уривків різних жанрів і змінами в психологічному та фізичному стані учасників.

Основним завданням спостереження було оцінити вплив музики на емоційний стан і фізіологічні показники студентів. Для цього використовувалися 8 уривків музичних творів різних жанрів, включаючи класичну, рок, метал, поп, інді-поп, інструментальну та амбієнт-музику. Кожен уривок прослуховувався учасниками в однакових умовах, після чого проводилися заміри пульсу для визначення можливих фізіологічних змін, а також оцінка емоційного відгуку за п'ятибальною шкалою. Для вимірювання пульсу використовувалися нагрудні датчики пульсу з мобільним додатком для збору даних у реальному часі. Дані збиралися у трьох точках: перед прослуховуванням для визначення базового рівня, під час прослуховування для оцінки реакції на музику та через хвилину після завершення для аналізу тривалості ефекту. Усі учасники слухали музичні уривки тривалістю 3-5 хвилин, які представляли жанри: класична музика, інструментальні твори, амбієнт, поп, інді-поп, рок та метал, із двоххвилинними перервами для стабілізації пульсу. Середній базовий пульс становив 70 уд/хв. Аналіз даних проводився з розрахунком відсоткових змін пульсу та порівнянням показників між хлопцями і дівчатами для виявлення гендерних відмінностей (табл.2.2). Додатково студенти проходили тест на асоціативний ряд, який допоміг виявити когнітивні зв'язки між музичними творами і уявленнями, які вони викликали.

Таблиця 2.2

Результати заміру пульсових показників

Музичний жанр	Композиція	Пульс перед (уд/хв)	Пульс під час (уд/хв)	Пульс після (уд/хв)
Класична музика	«Ода до радості» (Бетховен)	70	64	65
Класична музика	«Весна» (Вівальді)	70	65	66
Інструментальна музика	«Time» (Ганс Циммер)	70	67	68
Амбієнт	«Only Time» (Енія)	70	66	67
Поп-музика	«Rolling in the Deep» (Adele)	70	73	72
Інді-поп	«Happier Than Ever» (Біллі Айліш)	70	74	73
Рок	«Bohemian Rhapsody» (Queen)	70	79	76
Метал	«Enter Sandman» (Metallica)	70	81	78

Дані показали, що класична та інструментальна музика мали заспокійливий ефект, знижуючи пульс у середньому на 5–10% під час прослуховування і поступово повертаючись до початкових значень після завершення треку. Рок і метал-жанри, навпаки, викликали значне зростання пульсу — до 15% під час прослуховування, що вказує на їхній активуючий вплив. Амбієнт і поп-музика мали помірний вплив, змінюючи пульс у межах 3–6%.

Після прослуховування кожного музичного уривка були зафіксовані такі зміни: класична музика, зокрема уривок із «Оди до радості» Бетховена, знижувала пульс у 80% студентів на 8–10%, демонструючи заспокійливий ефект. Серед дівчат цей ефект був вираженим у 85% учасниць, тоді як серед хлопців — у 75%. Рок-

композиція «Bohemian Rhapsody» гурту Queen, навпаки, підвищувала пульс у 65% учасників, із середнім збільшенням на 12%. Хлопці демонстрували більш виражену реакцію (75%) у порівнянні з дівчатами (55%).

Емоційні реакції оцінювалися за шкалою від 1 до 5, де 1 означає низький емоційний відгук, а 5 — дуже сильний. Класичні уривки, такі як «Весна» Антоніо Вівальді, отримали середній бал 4.2, при цьому дівчата оцінили їх у 4.5 бала, а хлопці — у 3.9 бала. Цей уривок асоціювався у 75% студентів із природою, весною, гармонією. Інструментальна музика, як-от «Time» Ганса Циммера, викликала середній емоційний відгук 4.5 бала: дівчата оцінили її вище (4.8), ніж хлопці (4.2). Амбієнт-музика, представлена уривком «Only Time» Енії, отримала найвищу оцінку серед усіх жанрів — 4.7 бала серед дівчат і 4.4 серед хлопців. Вона асоціювалася з роздумами, спокоєм та мріями у 80% учасників.

Поп-музика, представлена композицією Adele «Rolling in the Deep», викликала середній емоційний відгук 4.0 бала, причому дівчата оцінювали її на рівні 4.4, тоді як хлопці — 3.6. Інді-поп жанр, зокрема пісня Біллі Айліш «Happier Than Ever», виявився більш популярним серед дівчат, які оцінили її в 4.6 бала, порівняно з хлопцями (4.1). Метал-жанр, представлений композицією «Enter Sandman» гурту Metallica, викликав сильну емоційну реакцію у 70% хлопців із середнім балом 4.5 і у 55% дівчат із балом 4.0. Цей жанр також підвищував пульс у середньому на 15% у хлопців і на 10% у дівчат.

Результати тесту на асоціативний ряд продемонстрували, що класична музика найчастіше викликала асоціації з природою, гармонією, позитивом у 70% учасників. Рок-музика асоціювалася з енергією, свободою та драйвом у 65% хлопців і 45% дівчат. Інструментальні композиції асоціювалися з роздумами, концентрацією та спокоєм у 80% студентів. Амбієнт-музика також сприяла створенню асоціацій із релаксацією та медитацією у більшості учасників.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що музика суттєво впливає на фізіологічні показники та емоційний стан студентів. Характер реакції залежить від жанру музики, гендерних особливостей і попереднього досвіду слухачів. Ці результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо

використання музики для регуляції емоційного стану та підвищення концентрації. Подальші дослідження можуть зосередитися на глибшому аналізі когнітивно-емоційного впливу музики у різних ситуаціях.

З метою визначення загального показника кореляції між музичними вподобаннями студентів і їхніми особистісними рисами, отриманими на основі опитувальника NEO–Pi–R та спостереження за емоційними і фізіологічними реакціями, був проведений узагальнений кореляційний аналіз за методом Пірсона. Усі показники за п'ятьма основними факторами особистості (екстраверсія, відкритість до досвіду, нейротизм, доброзичливість, сумлінність) та їхні відповідності до музичних жанрів об'єднані у єдиний інтегрований аналіз.

Кореляційний аналіз.

Проведений кореляційний аналіз за методом Пірсона дозволив оцінити взаємозв'язок між п'ятьма основними особистісними факторами за моделлю «Великої п'ятірки» (екстраверсія, відкритість до досвіду, нейротизм, доброзичливість, сумлінність) та музичними вподобаннями студентів. Аналіз було виконано на основі вибірки зі 100 студентів віком від 18 до 25 років, які брали участь в опитуванні та демонстрували різні музичні вподобання. Результати показали, що загальний рівень зв'язку між музичними вподобаннями та особистісними характеристиками є статистично значущим, хоча варіюється залежно від конкретного фактору.

Екстраверсія, що відображає рівень активності, соціальності та товариськості, мала слабкий позитивний зв'язок із музичними вподобаннями студентів ($r = 0.069$). Це свідчить про те, що екстраверти дещо частіше обирали динамічну музику, як-от поп, рок або електронні жанри, які підкреслюють їхню активну життєву позицію. Однак цей зв'язок не є сильним, що може вказувати на значний вплив інших факторів, таких як індивідуальний смак чи культурні впливи.

Відкритість до досвіду, яка характеризує інтерес до нового, креативність та готовність до змін, мала помірно негативний зв'язок із музичними вподобаннями

($r = -0.229$). Це несподіваний результат, який може бути пояснений тим, що студенти з високим рівнем відкритості демонстрували більш широкий спектр музичних уподобань, не обмежуючись конкретними жанрами. Такі студенти могли цікавитися як класичною, так і експериментальною чи етнічною музикою, що ускладнює визначення чіткого кореляційного напрямку.

Нейротизм, що оцінює емоційну стабільність, показав дуже слабкий негативний зв'язок із музичними вподобаннями ($r = -0.022$). Це вказує на те, що схильність до тривожності чи емоційної чутливості має мінімальний вплив на вибір музики. Проте з огляду на тенденції у даних можна припустити, що студенти з високим рівнем нейротизму частіше віддають перевагу музиці з глибоким емоційним змістом, наприклад, балади або мелодійний R&B.

Доброзичливість і сумлінність, які відображають соціальні та організаційні аспекти особистості, також показали слабкі негативні кореляції з музичними уподобаннями ($r = -0.218$ та $r = -0.133$ відповідно). Це свідчить про те, що студенти, які проявляли вищі показники альтруїзму чи організованості, обирали менш динамічну та експресивну музику, віддаючи перевагу спокійним і гармонійним жанрам, як-от фолк, класична музика чи інструментальні композиції.

Отже, кореляційний аналіз підтвердив існування певного зв'язку між музичними уподобаннями та індивідуально-психологічними характеристиками, хоча цей зв'язок часто є слабким або помірним. Це може свідчити про багатофакторний вплив на музичний вибір, який включає як психологічні, так і соціокультурні аспекти. Отримані дані можуть бути корисними для подальших досліджень, спрямованих на глибше розуміння взаємодії музики та психології.

Практичне значення отриманих результатів

Отримані результати дослідження мають вагоме практичне значення, оскільки вони відкривають нові можливості для застосування музики у різних сферах діяльності, пов'язаних із навчанням, психологічною підтримкою та соціалізацією молоді. Зокрема, результати кореляційного аналізу демонструють,

що музичні вподобання студентів можна використовувати як інструмент для ідентифікації їхніх особистісних рис, таких як екстраверсія, емоційна стабільність чи відкритість до нового досвіду.

У контексті освіти ці дані можуть стати основою для розробки спеціалізованих програм, що враховують психологічні характеристики студентів. Наприклад, музичний супровід у навчальному процесі може бути адаптований до індивідуальних потреб студентів: заспокійлива класична музика чи амбієнт сприятимуть концентрації для осіб із високим рівнем нейротизму, тоді як динамічна поп-музика чи рок мотивуватимуть екстравертів до більшої активності та соціальної взаємодії.

У сфері психології результати можуть бути корисними для впровадження музикотерапії як дієвого методу регуляції емоційного стану. Зокрема, студентам із підвищеною тривожністю можна рекомендувати музичні жанри, які сприяють релаксації та зниженню пульсу, наприклад, класичну музику або інструментальні композиції. Для тих, хто потребує підвищення енергії чи емоційного збудження, доцільно використовувати рок або електронну музику.

Соціальний аспект застосування отриманих результатів полягає у можливості підвищення згуртованості груп студентів через музичні активності. Наприклад, організація музичних заходів чи інтерактивних ігор, пов'язаних із різними жанрами музики, може сприяти кращому розумінню індивідуальних уподобань і покращенню комунікації у студентському середовищі. Музика може виступати універсальним інструментом для створення позитивної атмосфери у навчальних колективах.

Загалом отримані дані створюють підґрунтя для подальших досліджень, спрямованих на розробку рекомендацій щодо використання музики для покращення психоемоційного стану молоді, підвищення її продуктивності та гармонізації соціальних взаємодій. Вони можуть бути інтегровані у практику освітніх установ, психологічних центрів та культурно-просвітницьких організацій.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Отримані результати опитувальника NEO–Pi–R дозволяють не лише описати зв'язок між музичними вподобаннями студентів і їхніми особистісними рисами, але й глибше зрозуміти психологічні особливості досліджуваних. На основі аналізу п'яти факторів особистісних рис (екстраверсія, відкритість до досвіду, нейротизм, доброзичливість, сумлінність) можна визначити, як кожен із них відображає певні аспекти внутрішнього світу та поведінки студентів.

Фактор *екстраверсії* демонструє, наскільки студенти схильні до соціальної активності, взаємодії з іншими та пошуку стимулів у навколишньому середовищі. Ті, хто виявив високі показники екстраверсії, в основному орієнтуються на музику, яка має ритмічний, енергійний характер. Це пояснюється тим, що екстраверти використовують музику як засіб підвищення рівня енергії та створення атмосфери, яка відповідає їхній активній натурі. Водночас музика стає для них ще й способом соціальної взаємодії, оскільки такі жанри, як поп, рок чи електроніка, часто асоціюються з масовими заходами, де екстраверти можуть відчувати себе найбільш комфортно. Низькі показники екстраверсії (інтроверсія) свідчать про схильність до самозаглиблення та індивідуального сприйняття музики. Для таких респондентів музика не є джерелом енергії, а радше способом створення простору для внутрішніх рефлексій.

Фактор *відкритості до досвіду* показав, що студенти з високим рівнем цього показника демонструють цікавість до незвичних жанрів, нових музичних течій і експериментальних композицій. Це свідчить про їхню розвинену уяву, прагнення до інтелектуального і емоційного збагачення. Їхній вибір музики часто асоціюється із бажанням розширити горизонти сприйняття, що є типовим для людей, які готові до змін, люблять творчість і експерименти. Така музика може слугувати для них джерелом натхнення і стимулом для креативної діяльності. У свою чергу, студенти з низьким рівнем відкритості тяжіють до стабільності та традиційності у музичних вподобаннях. Вони схильні до вибору знайомих жанрів, які відповідають їхнім внутрішнім цінностям і створюють відчуття безпеки та передбачуваності. Така

поведінка свідчить про прагнення уникати ризиків і нових викликів, що також проявляється в інших аспектах їхнього життя.

Нейротизм як фактор емоційної стабільності виявив глибокі відмінності у сприйнятті музики залежно від рівня тривожності та емоційної чутливості респондентів. Студенти з високими показниками нейротизму частіше обирають музику, яка допомагає їм справлятися з внутрішнім напруженням, переживати емоції або навіть уникати тривожних думок. Такі композиції, як мелодійні балади чи повільна інструментальна музика, стають для них формою емоційного звільнення. Музика для цих студентів виконує терапевтичну функцію, дозволяючи знижувати рівень стресу та підтримувати психологічний баланс. Респонденти з низькими показниками нейротизму (емоційно стабільні) не використовують музику для врегулювання емоцій, а радше обирають її як фон для повсякденного життя або інструмент для зосередження. Це говорить про їхню стійкість до стресових ситуацій і вміння справлятися з труднощами без зовнішніх засобів регуляції.

Фактор *доброзичливості* демонструє, як альтруїзм, емпатія та бажання співпереживати іншим впливають на музичні вподобання. Студенти з високими показниками доброзичливості тяжіють до жанрів, які підкреслюють колективність або створюють відчуття єдності, як-от фолк або хорові композиції. Для них музика стає засобом соціальної інтеграції, способом налагодження контактів і навіть формування нових стосунків. Високий рівень доброзичливості також пояснює схильність до вибору текстоцентричної музики, яка несе гуманістичні або соціальні ідеї. Низький рівень доброзичливості свідчить про певний скептицизм щодо емоційних або соціальних аспектів музики. Для таких студентів музика, швидше за все, є особистим інструментом розваги чи відсторонення від соціуму, а не засобом спілкування або співпереживання.

Сумлінність є показником організованості, дисциплінованості та здатності фокусуватися на деталях. У музичному контексті цей фактор проявляється через вибір структурованої та гармонійної музики, яка відповідає потребі у впорядкованості та послідовності. Студенти з високим рівнем сумлінності часто

використовують музику як засіб зосередження, особливо під час навчальної діяльності. Їхній вибір жанрів, таких як класика або інструментальна музика, свідчить про бажання підтримувати атмосферу концентрації та гармонії. Це також відображає їхню здатність до тривалої роботи над завданнями, адже такі композиції сприяють створенню робочого настрою. Студенти з низьким рівнем сумлінності обирають музику, яка не має чіткої структури, часто орієнтуючись на її емоційний або розважальний характер, що відображає їхню схильність до імпульсивності та недостатньої організованості.

Аспект статі додатково поглиблює розуміння зв'язків між особистісними рисами та музичними уподобаннями. Дівчата демонструють більшу емоційну залученість до музики, використовуючи її як засіб самовираження та емоційного відновлення. Це свідчить про їхню високу чутливість і здатність до рефлексії, яка відображається у виборі жанрів з мелодійними та текстовими акцентами. Хлопці, у свою чергу, частіше використовують музику як спосіб підтримання активності або засіб розваги, що корелює з їхньою схильністю до більш динамічної та енергійної поведінки.

Саме тому, результати опитувальника демонструють, що музичні вподобання студентів є не лише відображенням їхнього культурного чи соціального досвіду, але й глибоко пов'язані з їхніми особистісними рисами. Це підкреслює важливість музики як багатofункціонального інструменту, який може впливати на емоційний стан, когнітивні процеси та соціальну поведінку, а також розкриває нові перспективи для дослідження психологічних аспектів музичного сприйняття.

Глибинний аналіз результатів спостереження дозволяє визначити ключові зв'язки між музичними вподобаннями студентів, їх емоційними реакціями, фізіологічними змінами та особистісними характеристиками. Отримані дані свідчать про те, що вибір музики є не лише питанням естетичного задоволення, але й відображенням індивідуальних психологічних рис та особистісних особливостей. Крім того, музика проявила себе як універсальний інструмент для впливу на

емоційний стан, регуляції фізіологічних показників та формування когнітивно-асоціативних зв'язків.

Вплив класичної музики на учасників дослідження підкреслив її здатність заспокоювати та сприяти відновленню емоційного балансу. Такі результати корелюють із особистісними рисами студентів із високими показниками доброзичливості та сумлінності, які тяжіють до гармонійного середовища та організованості. Класична музика викликає асоціації з природою, гармонією та стабільністю, що вказує на її позитивний вплив на психоемоційний стан студентів. Це свідчить про її здатність знижувати рівень тривожності та створювати умови для внутрішнього спокою. Практичне значення цього висновку полягає в можливості використання класичної музики у навчальному процесі для створення комфортного середовища, що сприяє зосередженню.

Рок-музика проявила себе як жанр, що стимулює енергію, активність і драйв, викликаючи сильні емоційні реакції, особливо серед хлопців. Цей вибір пов'язаний із особистісними рисами, такими як екстраверсія та відкритість до досвіду. Екстраверти, схильні до соціальної активності та енергійного способу життя, обирають рок як спосіб підсилення емоційної наснаги. Водночас цей жанр асоціюється зі свободою та незалежністю, що підкреслює його значення для студентів із потребою у самовираженні. Практичний аспект цього результату полягає в тому, що рок-музика може бути використана для стимулювання активності в груповій роботі чи фізичних вправах. Поп-музика, зокрема сучасні хіти, виявилася найбільш емоційно значущою для дівчат, що свідчить про її здатність викликати сильні емоційні відгуки. Цей жанр часто відображає соціальні теми, почуття та міжособистісні стосунки, які є важливими для студентів із високим рівнем емпатії та доброзичливості. Поп-музика формує асоціації з романтикою, дружбою та емоційною підтримкою, що пояснює її популярність серед тих, хто схильний до інтроспекції та соціальної взаємодії. Практичний висновок полягає у можливості використання поп-композицій для покращення міжособистісної взаємодії в навчальних або соціальних середовищах.

Амбієнт-музика та інструментальні композиції проявили себе як жанри, що сприяють роздумам, концентрації та релаксації. Їхній вплив особливо виразний серед студентів із високими показниками сумлінності та емоційної стабільності, які використовують музику як інструмент для підвищення зосередженості та зрівноваження емоційного стану. Цей жанр допомагає створити атмосферу внутрішнього спокою, що робить його незамінним для ситуацій, які вимагають високого рівня когнітивної активності чи релаксації після інтенсивного навантаження.

Метал-музика, яка викликала найбільш виражені фізіологічні зміни, виявилася популярною серед студентів із високою емоційною чутливістю та схильністю до енергійних форм самовираження. Її інтенсивність та складність асоціюються з внутрішньою силою, боротьбою або катарсисом. Такий вплив може бути корисним для розрядки емоційного напруження, але вимагає врахування індивідуальних особливостей студентів, оскільки не всі здатні комфортно сприймати її динаміку.

Тест на асоціативний ряд виявив глибокі когнітивні зв'язки між музикою та уявленнями учасників. Наприклад, класична музика викликала асоціації з природою, весною та гармонією, тоді як рок асоціювався зі свободою, драйвом і енергією. Ці результати підкреслюють здатність музики впливати на когнітивно-асоціативну діяльність, формуючи позитивні чи стимулюючі уявлення залежно від жанру. Практичне значення цього висновку полягає у використанні музики як інструменту для підсилення мотивації, створення необхідного настрою чи стимулювання творчості.

Таким чином, результати спостереження підтверджують важливу роль музики у формуванні емоційного стану, фізіологічних реакцій і когнітивних асоціацій студентів. Її вплив значною мірою залежить від особистісних характеристик слухачів, що дозволяє використовувати музику як засіб адаптації до індивідуальних потреб. У навчальних закладах музика може стати ефективним інструментом для регуляції стресу, стимулювання концентрації чи підтримки групової динаміки. Подальше вивчення впливу музики на молодь відкриває

перспективи для розробки індивідуалізованих підходів до покращення психологічного стану через музичну терапію та впровадження музики в освітній процес.

Висновки до другого розділу

У другому розділі проведено ґрунтовний аналіз взаємозв'язків між індивідуально-психологічними характеристиками студентів і їхніми музичними вподобаннями, що реалізувалося через комплексне емпіричне дослідження. Використання адаптованих психодіагностичних методик, зокрема NEO-PI-R, дозволило систематизувати дані про п'ять ключових факторів особистості — екстраверсію, відкритість до досвіду, нейротизм, доброзичливість і сумлінність — та їхню кореляцію з вибором музичних жанрів. Спостереження за студентами та проведення тестів із асоціативними рядами додатково розширили розуміння ролі музики в емоційній, когнітивній і фізіологічній регуляції.

Аналіз отриманих результатів підтвердив висунуту гіпотезу про зв'язок між музичними вподобаннями та індивідуальними особливостями респондентів, вказуючи на сильну статистично значущу кореляцію. Виявлено, що музика є важливим засобом емоційної регуляції, самовираження та формування когнітивно-асоціативних уявлень. Зокрема, екстраверти віддають перевагу динамічним жанрам, інтроверти — спокійним і рефлексивним, студенти з високим нейротизмом використовують музику для заспокоєння, а відкритість до досвіду сприяє вибору експериментальних і творчих композицій. Практичне значення дослідження полягає в можливості застосування музики як інструменту для підвищення емоційної стабільності, розвитку креативності та соціальної інтеграції молоді. Результати дослідження відкривають перспективи для подальших наукових робіт, спрямованих на вивчення індивідуалізованого впливу музики в контексті психологічної підтримки та освітніх практик.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В МУЗИКОТЕРАПІЇ

Музикотерапія - це вид терапії, де використовується вплив музики на фізичний, емоційний та духовний стан людини. Імпровізація, спів, слухання, рухи під мелодію чи обговорення музики - це інструменти, які допомагають досягти терапевтичного ефекту. Терапія музикою активізує пізнавальні процеси, розвиває емоційний інтелект, допомагає відновити функції організму та розвинути навички комунікації. Цей вид терапії може бути профілактичним, реабілітаційним або лікувальним засобом. Такі науки як біомузикологія, психоакустика, музична естетика, клінічна терапія, прикладне музикознавство є теоретичною базою музикотерапії [29].

В 15 зарубіжних країнах лікувальні властивості музики є основою діяльності Інститутів музичної терапії. Сучасні дослідження повинні розширити використання музики у психіатрії, медицині та педагогіці. Музикотерапія визнається важливим прийомом розрядки від негативних емоцій та емоційного врівноваження. Проте, кожне сприйняття різних музичних творів є індивідуальним [40].

“Музикотерапія” в перекладі з греко-латинської означає “лікування музикою”. Музикотерапія розвивається суміжно з нейрофізіологією, психологією, музичною психологією, музикознавством та ін. Різні науковці визначають музикотерапію як підконтрольне застосування мелодій у лікуванні соматичних і психічних захворювань та як спосіб освіти та виховання дітей та дорослих [29].

С.Шушарджан, президент Міжнародної Академії Інтегративної Медицини, класифікує терапевтичний вплив музики у відповідності до сучасних технологій на клінічний та експериментальний. Клінічна музикотерапія має за мету профілактичний та лікувальний вплив. Основні напрями клінічної музикотерапії: рецептивна, активна та інтегративна. Рецептивний напрям - коли пацієнт проходить терапевтичний процес за певною технологією, але сприймає музику пасивно. Основна задача полягає в тому, що прослуховування музики може

поглибити самосприйняття. Активний напрям використовується для педагогічних цілей у роботі з дітьми з порушеннями розвитку та для роботи з психозами, неврозами та функціональними дисбалансами. В цьому напрямі пацієнт вже бере активну участь. Інтегративний напрям має за задачу коригування психофізіологічних порушень. Експериментальна музикотерапія досліджує цілісні реакції організму, реакції клітин організму та реакції фізіологічних систем [40].

На сьогоднішній день музикотерапія глибоко просунулась у вивченні впливу музики на розвиток особистості. Існує багато досліджень, які доводять, що музика глибоко впливає і на психічний, і на фізіологічний стан. Якщо казати про використання музики у роботі з дітьми, то музика позитивно впливає на розвиток та виховання дитини. На музичних заняттях відкривається багато можливостей для розвитку дітей. Емоції від музики, ритм, зміст пісень допомагають у формуванні основ моральних якостей [28].

Терапевтична робота з дітьми у музикотерапії може відбуватися як індивідуально, так і в групі. Перша зустріч присвячена визначенню цілей терапевтичної роботи з дитиною. Терапія музикою допомагає у проблемах міжособистісного спілкування, поведінкових проблемах, питаннях мотивації, уваги та концентрації. Для ефективної роботи у кімнаті повинно бути різноманіття музичних інструментів різного формату: різного кольору, з різним звучанням, різної текстури тощо. Для підвищення ефективності роботи важливо, щоб інструмент підходив для дитини за її віком та рівнем розвитку [29].

Музикотерапія в роботі з розвитком дітей має такі напрями як вокалотерапія, музикотерапія з рухами та гра на музичних інструментах. Діти люблять ігри з ритмом. Якщо в дитини виходить проявлятися в ритмі, можна казати про те, що в неї формується її вольовий початок, який є основою для розвитку і навчання. Один із способів гри - повторення рухів за дорослим. Дорослий використовує стрибки, махи, жести, міміку, пересування по кімнаті, пов'язуючи рухи з музикою. Такі ігри спрямовані на розвиток емоційного благополуччя дитини та на розвиток зв'язку зі здатністю до природних координованих рухів. Не потрібно спеціально вивчати конкретні рухи, тренувати дитину. Імпровізаційні прості рухи є основою

ефективного результату. Важливо, щоб дитина не боялась пересуватись по всьому простору та могла робити різні рухи вільно. Дорослий створює дії, відповідні характеру музики, що активізує дитячу увагу та реакцію. Злагоджені рухи під ритм мають колосальний терапевтичний ефект [28].

Музикотерапія активізує функції нервової системи, зменшує поріг болю, зменшує вироблення гормонів стресу, впливає на серцеву систему, знижує напругу м'язів, покращує координацію рухів, підвищує рівень енергії, покращує пам'ять, стимулює настрій і емоції. Емоції мають вплив на всі психічні процеси: уява, пам'ять, сприйняття, мислення, волю [29].

На заняттях з музики діти знайомляться з різними інструментами, слухають їх різне звучання і відчуваючи себе, обирають той, який сподобався найбільше. Особливістю простого музикування є те, що діти вільно проявляють свою творчість. Гарний настрій дитини є основою її ментального та фізичного здоров'я. Дітям приємно слухати мелодію, можна додати до гри іграшку, щоб створити візуальний образ [28].

Музикотерапія активно використовується в роботі з афективними розладами у підлітків. Найпоширенішими розладами є депресія та біопольярний розлад. Прослідковується маса позитивних результатів у підлітків після роботи з музикою. Музика допомагає відчувати свою індивідуальність і незалежність, глибше пізнати себе. Музика виступає чинником, що поєднує людину зі своїми почуттями та дає відчуття душевного комфорту. Допомагає емоціям вийти, знижує рівень стресу, знижує тривожність і допомагає протистояти депресії. Музичні програми допомагають підліткам самовиражатись, розвивати самодисципліну, самооцінку і терпіння. Перед початком роботи підлітка з музикотерапією важливо оцінити його стан та сформулювати цілі роботи. “Згідно з Правилами клінічної практики Американської асоціації музикотерапії, оцінюванню підлягають “основні категорії психологічних, пізнавальних, комунікативних, соціальних та фізіологічних функцій із зосередженням на потребах та сильних сторонах пацієнта... та визначенням особливостей реакції пацієнта на музику, його музичних здібностей і

смаків”. За результатами оцінювання складається індивідуальний план музикотерапевтичного впливу” [29].

Музикотерапія часто є ефективною у роботі з дітьми з особливими потребами. У взаємодії з музичною творчістю гарно пропрацьовуються навички комунікації, формується витримка і самоконтроль. Музика – це невербальний спосіб комунікації, який може бути набагато ефективнішим, ніж мовне спілкування. Мелодії здатні викликати у дитини з особливостями широкий спектр позитивних емоцій, які гарно впливають на психоемоційний стан, розвивають творчий потенціал, поповнюють ресурс дитини. Загальним для дітей з особливими потребами є те, що порушення розвитку деформують особистість дитини та порушують її сприйняття світу. Маючи різні діагнози, особливі діти стикаються з таким рядом проблем: нездатність до зорового контакту, відсутність мовлення, байдужість, замкнутість, нерозуміння навколишнього, гіперактивність, апатія, безсоння, підвищена чутливість, тривожність, схильність до одноманітних дій, гіперфіксація, судоми, порушення сенсорних функцій, емоційна нестабільність тощо. Музикотерапія в таких ситуаціях допомагає налагодити контакт з навколишнім світом, сформуванню уяву про соціум, активізувати психічні та фізичні функції дитини, залучити дитину до діяльності [27].

Робота з музикою допомагає стимуляції та коригуванню розвитку при дцп, аутизмі, порушень розвитку тощо. В таких випадках є дуже важливим розвиток емоційного інтелекту, і музикотерапія чудово з цим справляється. Музикотерапія в сучасному погляді розглядається як компенсаторний, мобілізаційний та терапевтичний інструмент. Корекційна робота в музикотерапії має в собі: 1) рухову релаксацію; 2) психоемоційну та соматичну релаксацію; 3) гру на музичних інструментах; 4) гру з іграшками; 5) дихальні вправи під музику [20].

На сьогодні музикотерапія вважається окремим психокорекційним напрямом. Музична терапія активізує порушений спосіб поведінки та переживань. Своїми властивостями музика впливає на осіб з різними видами відхилень, підготовлюючи їх до позитивної адаптації до нормальних умов життя. Складові мелодії (ритм, гармонію тощо) можна вважати носіями лікувального впливу [19].

Існують основні методичні принципи роботи з музикою:

1. Робота з ритмом та рухова релаксація. Розвиток рухової активності переналаштовує психіку дитини з особливостями та сприяє релаксації центральної нервової системи, формує позитивні емоції та розкриває творчий потенціал.
2. Музично-рухові ігри. В цьому виді роботи важливо врахувати особливості дитини та рівень її розвитку та надати їй вибір у рухах та музичних іграшках (ксилофон, сопілка, гармошка, ложки, дзвіночки тощо).
3. Психоемоційна та соматична релаксація. Задача мелодій під час релаксації заспокоїти та гармонізувати стан дитини. Практика повинна відбуватися при тусклому освітленні та в звукоізолюваній кімнаті.
4. Вокалотерапія. В роботі за співами важливо налагодити з дитиною емоційний контакт. Такий вид терапії допомагає налагодити процеси дихання, коригувати мовлення, розвивати емоційний спектр дитини. Основне завдання вокалу - стимулювати мовлення. Підбір пісень повинен бути спрямований саме на це. Робота зі співом у групі додає ефекту розвитку комунікації та соціальної адаптації.
5. Гра на інструментах. Перед терапією дитину варто ознайомити з кожним інструментом. У дитини повинно сформуватись уявлення про те, який інструмент відтворює те чи інше звучання. Цей формат роботи допомагає коригувати мозкову дисфункцію, розвиває відчуття ритму та загальну моторику.
6. Рецептивне сприймання музики. Музикотерапія для дитини з порушеннями може слугувати великою підтримкою та місцем для самовираження. Чуттєве сприймання стимулює різні психофізичні процеси, минаючи когнітивні процеси і проникаючи в ті емоції, де є порушення.
7. Музикомалювання. Малювати можна любими способами та інструментами, головне навчити дитину відтворювати музичні образи на папері. Малювання під музику знімає стани афекту, активізує невротично пасивно настроєних дітей та пробуджує емоційно-образну сферу.
8. Рухова драматизація. Цей вид роботи стимулює спів, вчить сприймати образну музику, вчить драматизації.

9. Гра з іграшками. Задача музики полягає в тому, щоб емоційно підтримати діяльність дитини. Гра допомагає розвивати фантазію, вчить самостійному спілкуванню та збагачує словниковий запас.

10. Казкотерапія. В цьому напрямі терапії важливо залучити дитину, надавши їй роль героя казки. Така насичена діяльність є ефективним стимулом позитивних емоцій, який легко сприймається дітьми. Казкотерапія розвиває сприймання образів та музики цілісно і окремо.

11. Дихальні вправи під музику. Музика здібна дати відчуття гармонії, заспокоїти думки, змінювати настрій, за рахунок темпу, ритму тощо. Робота з диханням допомагає розвивати мовлення та голос, вчить розслаблятися, стимулює глибину дихання [20].

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У результаті аналізу дослідження, присвяченого темі “Теоретичні аспекти дослідження сприйняття музики як естетичного переживання”, було виявлено таке.

Сприйняття - це психофізіологічний процес послідовних перцептивних дій, які людина часто не усвідомлює. Сприйняття людини залежить від її життєвого досвіду, характеру самої особистості та умов, в яких відбувається процес сприйняття.

Музика здатна впливати на організм людини. Тіло реагує на ритми та мелодію, що може змінювати тиск, ритм серця, вироботку гормонів, підвищує ефективність роботи, покращує пам'ять, стимулює кровообіг, підвищує тонус тіла.

Музика може впливати на емоційний стан людини. Тиха та спокійна музика здатна заспокоювати, розслабляти, зменшувати стрес. Гучна та ритмічна музика може підвищувати злість та роздратування, сприяти збудженню нервової системи.

На музичні смаки людини впливають її культурне походження, досвід життя та музичного усвідомлення, особисті характеристики та якості людини. Музично-естетичні уподобання грають важливу роль у формуванні особистості в цілому.

Музичні смаки мають тісний зв'язок з особистісними характеристиками людини.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про зв'язок між музичними вподобаннями та індивідуальними особливостями людини. Виявлено, що музика є важливим засобом емоційної регуляції, самовираження та формування когнітивно-асоціативних уявлень. Зокрема, екстраверти віддають перевагу динамічним жанрам, інтроверти — спокійним і рефлексивним.

Результати дослідження дозволяють сформулювати методичні вказівки для роботи в музикотерапії. Музикотерапія - це вид терапії, де використовується вплив музики на фізичний, емоційний та духовний стан. Терапія музикою активізує пізнавальні процеси, розвиває емоційний інтелект, допомагає відновити функції організму та розвинути навички комунікації. Цей вид терапії може бути профілактичним, реабілітаційним або лікувальним засобом.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Blood A.J., Zatorre R.J. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. Proc. Natl. Acad. Sci. Unit. States Am. 2001. № 98 (20). S. 11818–11823.
2. Effects of music on Cardiovascular Reactivity Among Surgeons. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/379309>
3. Greenberg D.M., Rentfrow P.J. Music and big data: a new frontier. Current opinion in behavioral sciences. 2017. № 18. S. 50–56.
4. Is Noise Always Bad? Exploring the Effects of Ambient Noise on Creative Cognition. URL: <https://www.jstor.org/stable/10.1086/665048>
5. The effect of music on the human body and mind. URL: <https://digitalcommons.liberty.edu/honors/154/>
6. Бажан О.В. Вплив музики на організм людини. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/8138d649-b2a2-4761-b6e3-671ad891d7a4/content>
7. Бицько О.К. Психологічні основи художнього сприйняття: реф. асп. НПУ ім. Драгоманова, 2013.
8. Бриль Г.К., Молорова Л.В. Структура формування музично-естетичних уподобань учнів підліткового віку, 2011.
9. Волков Д.С., Ноздрін С.В. Дослідження індивідуально-психологічних детермінант когнітивної продуктивності. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2015. Т. 20. Вип. 4 (38). С.29-37
10. Вплив музики на психіку. URL: <https://kuty.licey.org.ua/news/14-23-44-31-01-2024/>
11. Вплив музики на психічний стан людини – нові дослідження та відкриття. URL: <https://fact-news.com.ua/vpliv-muziki-na-psixichnij-stan-lyudini-naukovij-pidxid-novi-doslidzhennya-ta-vidkrittya/>
12. Выготский Л. Психология искусства: Москва, 1968, с.44.

13. Драганчук В. Музика і реципієнт: Діалог культур: Україна у світовому контексті. Мистецтво і освіта : збірник наукових праць. Львів, 2001. Вип. 6. С. 21–29.
14. Драганчук В. Музика як фактор психокоригування: історичний, теоретичний і практичний аспекти : автореф. дис. ... канд. мистецтвозн.: Київ, 2003. 235 с
15. Дроздова М.А. Психологія мистецтва: навч. посібник. для студентів, Ніжин: Аспект-Поліграф, 2006, с.20-25
16. Естетика і психологія аспекти взаємодії. URL: http://estetica.etica.in.ua/estetika-i-psihologiya-aspekti-vzayemodiyi/#google_vignette
17. Жовтянська В.В. Психологічні механізми сприйняття абстрактного мистецтва: інст.соц. та пол. психології, 2019.
18. Зв'язок естетики і психології. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/culture/12125/>
19. Зміст і цілі музикотерапії в соціально-педагогічній роботі. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/711>
20. Квітка Н. Методичний посібник з музикотерапії для дітей дошкільного віку зі складними порушеннями психофізичного розвитку, Київ, 2013. 41-51с.
21. Кодовбецький В.В. Особистісні чинники музичних уподобань в юнацькому віці: маг.р., Київ, 2021.
22. Кутчер А.Е. Музыкальная эстетика – философия музыки: генезис и актуальная современность музыковедения: вестник магистратуры, 2022.
23. Ладанюк М.В. Естетичне сприйняття як детермінантна успішності. *Тридцять четверта всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція: тези учасників Вінницького соц.-економ. інстит. універ. «Україна», 2024.*
24. Максименко С.Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 11-17.
25. Мацко Л.А., Прищак М.Д., Первушина Т.В. Основи психології та педагогіки. Психологія: лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2011. 139 с.

26. Музика як вища форма пізнання. URL: <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/culture/10736/>

27. Музикотерапія у роботі з дітьми з особливими освітніми проблемами. URL: <https://muzika-dityam3.webnode.com.ua/muzikoterapiya-u-roboti-z-ditmi-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami/>

28. Музикотерапія, як засіб корекції та розвитку дошкільників. URL: <http://oleksandria-osvita.edukit.kr.ua/Files/downloads/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F,%20%D1%8F%D0%BA%20%D0%B7%D0%B0%D1%81%D1%96%D0%B1%20%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97%20%D1%82%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2.pdf>

29. Музикотерапія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F#:~:text=%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%20\(%D0%BC%D1%83%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F\)%20E2%80%94%20%D1%86%D0%B5,%D1%87%D0%B8%20%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2'%D1%8F%20%D0%BA%D0%BB%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D0%B0](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F#:~:text=%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%20(%D0%BC%D1%83%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F)%20E2%80%94%20%D1%86%D0%B5,%D1%87%D0%B8%20%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2'%D1%8F%20%D0%BA%D0%BB%D1%96%D1%94%D0%BD%D1%82%D0%B0)

30. Музичне мистецтво як культурне надбання. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/2sidlecka_praktychna_kulturologiya_ch1/content/roz4.html

31. Музыка и ее влияние: почему нам нравится разная, как возникают «муравьи» и изменения настроения. Объясняет наука. URL: <https://life-pravda-com->

[ua.translate.google.com/culture/2019/08/17/237902/? x tr sl=uk& x tr tl=ru& x tr hl=ru& x tr pto=sc](https://ua.translate.google.com/culture/2019/08/17/237902/?x_tr_sl=uk&x_tr_tl=ru&x_tr_hl=ru&x_tr_pto=sc)

32. Опитувальник NEO-PI-R. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/NEO_PI-R

33. Психологічні особливості сприйняття творів мистецтва: погляд зарубіжних вчених. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/598>

34. Розвиток естетичного сприйняття. URL: <http://estetica.etica.in.ua/rozvitok-estetichnogo-spriinyattya/>

35. Структура та особливості естетичної свідомості. URL: http://estetica.etica.in.ua/struktura-ta-osoblivosti-estetichnoyi-svidomosti/#google_vignette

36. Субота М. В. Сприйняття музики як психологічної категорії. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/20.pdf.29>

37. Тема 4. Предмет, структура та функції естетики як науки та її світоглядне значення. URL: <https://studies.in.ua/etyka-ta-estetyka/3980-tema-4-predmet-struktura-ta-funkcyi-estetiki-yak-nauki-ta-yiyi-svtoglyadne-znachennya.html>

38. Философский энциклопедический словарь / Редкол.: С.С.Аверинцев, А.Араб-Оглы, Л.Ф.Ильичев и др. - 2-е изд. - М.: Сов. энциклопедия, 1989. - 815с.

39. Шепелева В.С. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини: Одеське ПрАТ «Вищ. навч. заклад «Міжрег. академ. управління персоналом»», 2023.

40. Щедролосєва К.О. Музикотерапія та її лікувально-педагогічні можливості: Херсон.держ.універ.

41. Що говорить про нас улюблена музика – дослідження. URL: <https://ukr.media/psihologiya/360309/>

42. Эстетика музыки. URL: <https://www.hisour.com/ru/aesthetics-of-music-36104/>

43. Як музика впливає на наш мозок та продуктивність. URL: <https://theukrainians.org/yak-muzyka-vplyvaye/>

44. Як формуються смаки в музиці? URL:
file:///C:/Users/UzveR/Downloads/16957-
%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%
D1%82%D1%82%D1%96-24592-1-10-20130908.pdf

<https://journals.uran.ua/visdonnuetgum/article/view/16957>

45. Якобсон П.М. Психология художественного восприятия: Искусство, 1964,
с.85.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція до скороченого та адаптованого опитувальника NEO–Pi–R

Цей опитувальник допоможе визначити ваші індивідуально-психологічні характеристики у контексті ваших музичних уподобань. Ваші відповіді важливі для аналізу зв'язку між вибором музики та особистісними рисами. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та дайте відповідь відповідно до ваших почуттів та поведінки.

Як заповнювати опитувальник:

Перед вами 30 тверджень. Кожне з них описує певний аспект ваших уподобань, почуттів або поведінки. На основі того, наскільки ви згодні або не згодні із твердженням, оберіть один із варіантів відповідей:

- -2: Абсолютно не згоден(-на)
- -1: Не згоден(-на)
- 0: Нейтрально (ваші почуття до цього твердження нейтральні, або ви не можете визначитися)
- +1: Згоден(-на)
- +2: Повністю згоден(-на)

Ваш вибір повинен відображати вашу звичайну поведінку або думки. Немає правильних чи неправильних відповідей — важлива лише ваша чесність. Відповідайте на всі твердження. Якщо вам складно визначитися, оберіть варіант, який найбільше відповідає вашим почуттям. Ваша участь є добровільною, і всі відповіді залишаються конфіденційними. Результати будуть використовуватися виключно для наукових цілей.

Час для заповнення опитувальника: 15-20 хвилин.

Після того, як ви завершите заповнення опитувальника, ваші відповіді будуть підраховані та проаналізовані. Це дозволить визначити ваші індивідуальні особливості у п'яти основних особистісних факторах:

1. Екстраверсія (активність, товаришність).
2. Відкритість до досвіду (інтерес до новизни, креативність).

3. Нейротизм (емоційна стійкість чи нестабільність).
4. Доброзичливість (дружелюбність, емпатія).
5. Сумлінність (організованість, дисципліна).

Опитувальник

№	Твердження	Бали (-2, -1, 0, +1, +2)
1	Мені подобається слухати музику, яка викликає сильні емоції.	-2 -1 0 +1 +2
2	Я часто обираю нові музичні жанри для прослуховування.	-2 -1 0 +1 +2
3	Музика допомагає мені заспокоїтись у стресових ситуаціях.	-2 -1 0 +1 +2
4	Мені важливо, щоб музика, яку я слухаю, відповідала моєму настрою.	-2 -1 0 +1 +2
5	Я схильний ділитися музичними вподобаннями з друзями.	-2 -1 0 +1 +2
6	Мені цікаво дізнаватися про історію створення улюблених пісень.	-2 -1 0 +1 +2
7	Я часто шукаю музику, яка змушує мене відчувати натхнення.	-2 -1 0 +1 +2
8	Музика допомагає мені відновлювати сили після важкого дня.	-2 -1 0 +1 +2
9	Я обираю музику залежно від того, наскільки вона енергійна.	-2 -1 0 +1 +2
10	Я відкритий до прослуховування незвичних музичних стилів.	-2 -1 0 +1 +2
11	Я часто аналізую тексти пісень, які мені подобаються.	-2 -1 0 +1 +2
12	Музика допомагає мені краще зрозуміти власні емоції.	-2 -1 0 +1 +2
13	Я люблю музику, яка спонукає мене до роздумів.	-2 -1 0 +1 +2
14	Мені подобається брати участь у музичних заходах чи концертах.	-2 -1 0 +1 +2
15	Я часто змінюю плейлист, щоб уникнути рутинного прослуховування.	-2 -1 0 +1 +2
16	Я слухаю музику, щоб підтримувати гарний настрій.	-2 -1 0 +1 +2
17	Я обираю музику, яка допомагає зосередитись.	-2 -1 0 +1 +2
18	Музика — важлива частина мого повсякденного життя.	-2 -1 0 +1 +2
19	Мені подобається обговорювати музичні смаки з іншими.	-2 -1 0 +1 +2

20	Я схильний слухати музику, яка асоціюється з важливими спогадами.	-2 -1 0 +1 +2
21	Я люблю музику, яка має складну структуру чи багатий аранжуванням.	-2 -1 0 +1 +2
22	Я часто переглядаю плейлисти, щоб знайти нові улюблені пісні.	-2 -1 0 +1 +2
23	Музика допомагає мені зосередитися на роботі чи навчанні.	-2 -1 0 +1 +2
24	Я обираю музику, яка викликає почуття гармонії.	-2 -1 0 +1 +2
25	Я люблю музику, яка розповідає історії.	-2 -1 0 +1 +2
26	Мені цікаво слухати музику різних культур і країн.	-2 -1 0 +1 +2
27	Я можу багато разів слухати улюблені пісні.	-2 -1 0 +1 +2
28	Музика впливає на мій вибір стилю життя чи одягу.	-2 -1 0 +1 +2
29	Я слухаю різну музику залежно від ситуації.	-2 -1 0 +1 +2
30	Музика — це джерело натхнення для мене.	-2 -1 0 +1 +2

Ключі до скороченого та адаптованого опитувальника

Для аналізу результатів скороченого опитувальника використовується модель «Великої п'ятірки» особистісних характеристик. Кожен із п'яти основних факторів вимірюється через сукупність балів, отриманих за відповідні твердження. Ось детальний опис кожного фактора та ключі для розрахунку.

1. Екстраверсія (активність – пасивність)

Цей фактор характеризує ступінь соціальної активності, енергійності та бажання взаємодії з іншими людьми. Високі показники свідчать про товарищівність та енергійність, а низькі — про схильність до усамітнення та інтровертованість.

Твердження для оцінки: 1, 5, 9, 14, 19, 26.

Обчислення:

- Додайте бали, які учасник обрав для цих тверджень.

- Підсумок балів відображає рівень екстраверсії.

2. Відкритість до досвіду (інтелектуальна допитливість – консервативність)

Цей фактор вимірює відкритість людини до нових вражень, ідей та інтересів. Високі показники свідчать про креативність і бажання пізнавати нове, низькі — про прагнення до традиційності та стабільності.

Твердження для оцінки: 2, 6, 10, 13, 21, 24.

Обчислення:

- Додайте бали, які учасник обрав для цих тверджень.
- Підсумок балів визначає ступінь відкритості до досвіду.

3. **Нейротизм (емоційна стабільність – емоційна нестабільність)** Цей фактор оцінює рівень емоційної стабільності. Високі бали свідчать про схильність до тривоги, невпевненості чи емоційної нестабільності. Низькі бали свідчать про спокій і стійкість до стресу.

Твердження для оцінки: 3, 8, 12, 16, 20, 28.

Обчислення:

- Додайте бали, які учасник обрав для цих тверджень.
- Підсумок балів відображає рівень нейротизму.

4. **Доброзичливість (дружелюбність – відстороненість)** Цей фактор характеризує рівень альтруїзму, емпатії та здатності співпереживати. Високі бали свідчать про чуйність та бажання допомагати, низькі — про скептицизм чи навіть ворожість.

Твердження для оцінки: 7, 11, 18, 19, 25, 29.

Обчислення:

- Додайте бали, які учасник обрав для цих тверджень.
- Підсумок балів показує рівень доброзичливості.

5. **Сумлінність (організованість – імпульсивність)** Цей фактор оцінює рівень самодисципліни, організованості та здатності досягати цілей. Високі бали свідчать про уважність до деталей і цілеспрямованість, низькі — про імпульсивність та недостатню організованість.

Твердження для оцінки: 4, 11, 15, 17, 23, 30.

Обчислення:

- Додайте бали, які учасник обрав для цих тверджень.
- Підсумок балів визначає рівень сумлінності.

Загальні рекомендації до обчислення результатів

1. Переклад відповідей у бали:

- -2: 5 балів
- -1: 4 бали
- 0: 3 бали
- +1: 2 бали
- +2: 1 бал

2. Підсумки за кожним фактором:

- Для кожного з п'яти основних факторів додайте бали відповідних тверджень.

- Загальна кількість балів дозволяє визначити вираженість кожної особистісної риси.

3. Інтерпретація результатів:

- Високі бали за фактором свідчать про яскраво виражену характеристику.
- Низькі бали вказують на протилежні риси.
- Порівняння факторів дозволяє виявити індивідуальні особливості особистості.

Додаток для дослідження зв'язку з музикою

Після обчислення результатів можна аналізувати, як окремі особистісні риси (напр., висока відкритість до досвіду або високий рівень екстраверсії) корелюють із музичними уподобаннями, наприклад:

Екстраверсія: схильність до енергійної музики, яка викликає емоційний підйом.

Відкритість до досвіду: вибір експериментальних жанрів чи незвичних композицій.

Нейротизм: залежність вибору музики від емоційного стану.

Доброчливість: схильність до прослуховування музики, яка об'єднує людей.

Сумлінність: організованість у створенні плейлистів чи виборі структурованої музики.

Опитувальник «Визначення музичних вподобань особистості»

Інструкція: Цей опитувальник спрямований на визначення ваших музичних вподобань. Відповідайте на кожне питання, обираючи один з варіантів, який найкраще відповідає вашим смакам та уподобанням. Ваші відповіді допоможуть встановити, які жанри та стилі музики вам більше до вподоби. Уважно читайте кожне питання і намагайтеся обрати варіант, який відповідає вашому типовому вибору.

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Який музичний стиль ви обираєте найчастіше?	А) Поп Б) Рок С) Класика Д) Джаз Е) Електронна музика
2	Як ви оцінюєте вплив улюбленої музики на свій емоційний стан?	А) Заспокоює Б) Піднімає настрій С) Надихає Д) Концентрує Е) Відволікає
3	Як часто ви слухаєте музику для мотивації або самоствердження?	А) Щодня Б) Декілька разів на тиждень С) Рідко Д) Лише за потреби Е) Ніколи

4	Як музика впливає на ваші когнітивні здібності (концентрацію, пам'ять) під час навчання чи роботи?	А) Покращує В) Не змінює С) Відволікає D) Допомогає сконцентруватись Е) Не слухаю під час навчання
5	Чи відчуваєте ви, що музика впливає на ваші соціальні якості або бажання взаємодії з іншими?	А) Так, збільшує бажання комунікувати В) Надає впевненості С) Заспокоює, знижує потребу в спілкуванні D) Нейтрально Е) Взагалі не впливає

Ключі до опитувальника:

- Відповіді, що частіше містять варіанти «А», вказують на орієнтацію респондентів на музику, яка піднімає емоційний фон та соціальну активність.
- Перевага відповідей «В» свідчить про позитивний вплив музики на самооцінку та впевненість.
- Варіанти «С» демонструють заспокійливий ефект музики, знижуючи соціальну активність і сприяючи розслабленню.
- Якщо домінують відповіді «D», це може свідчити про сприятливий вплив музики на концентрацію та здатність до когнітивної діяльності.
- Переважання відповідей «Е» вказує на мінімальний або нейтральний вплив музики на психологічний та емоційний стан, зосередженість і соціальні якості респондента.

Тест на визначення асоціативного ряду

Інструкція

Шановний учаснику!

Цей тест допоможе визначити ваші асоціації, що виникають під час прослуховування різних музичних уривків. Ваші відповіді дозволять нам дослідити, як музика впливає на вашу когнітивно-асоціативну діяльність та як це пов'язано з особистісними характеристиками.

Вам буде запропоновано 8 музичних уривків різних жанрів і стилів. Після прослуховування кожного уривку, будь ласка, напишіть:

1. Які образи чи емоції виникли під час прослуховування?
2. З чим ви асоціюєте цю музику? (ситуація, місце, об'єкт, людина тощо)
3. Наскільки сильно цей уривок викликав у вас емоційний відгук? (шкала від 1 до 5):

1: Ніякого емоційного відгуку.

2: Слабкий емоційний відгук.

3: Помірний емоційний відгук.

4: Сильний емоційний відгук.

5: Дуже сильний емоційний відгук.

Відповідайте максимально чесно, покладаючись на свої відчуття.

Уривки музичних творів (назви, жанр)

1. Людвіг ван Бетховен – Симфонія №9, частина "Ода до радості" (класична симфонічна музика).
2. Антоніо Вівальді – "Весна" із циклу "Пори року" (класична інструментальна музика).
3. Ханс Циммер – "Time" (саундтрек до фільму "Початок") (інструментальна кіномузика).
4. Queen – "Bohemian Rhapsody" (рок).
5. Adele – "Rolling in the Deep" (поп).

6. Біллі Айліш – "Happier Than Ever" (інді-поп).
7. Metallica – "Enter Sandman" (метал).
8. Taylor Swift – "Love Story" (поп/кантрі).
9. Enya – "Only Time" (амбієнт).
10. Hans Zimmer – "Cornfield Chase" (саундтрек до фільму "Інтерстеллар") (кіномузика).

Таблиця для заповнення тесту

№	Музичний уривок	Опишіть ваші асоціації	Образи/емоції	Оцінка емоційного відгуку (1–5)
1	Людвіг ван Бетховен – "Ода до радості"			
2	Антоніо Вівальді – "Весна"			
3	Ханс Циммер – "Time"			
4	Queen – "Bohemian Rhapsody"			
5	Adele – "Rolling in the Deep"			
6	Біллі Айліш – "Happier Than Ever"			
7	Metallica – "Enter Sandman"			
8	Enya – "Only Time"			

Ключі до тесту

Результати аналізуються у три основні напрямки:

1. Асоціації (когнітивна складова):

o Вивчення асоціацій, які виникають під час прослуховування. Це можуть бути об'єкти, місця, ситуації чи спогади.

o Наприклад, асоціація "весна, сонце" для уривка "Весна" Вівальді вказує на позитивне сприйняття та здатність інтерпретувати музику як оптимістичну.

2. Емоції (афективна складова):

- Розподіл за категоріями емоцій: радість, спокій, ностальгія, сум тощо.
- Для кожного учасника визначається, які жанри музики викликають найбільш сильні чи слабкі емоційні відгуки.

3. *Оцінка емоційного відгуку (шкала):*

- Підраховуються бали за шкалою емоційного відгуку для кожного уривка.
- Сильні емоційні реакції (4–5) свідчать про високу чутливість до жанру або композиції, тоді як низькі оцінки (1–2) вказують на нейтральне або відсутнє сприйняття.

Оцінка результатів

- Для кожного учасника підраховується середній бал емоційного відгуку по всіх уривках.
- Результати розподіляються за жанрами, щоб визначити, який тип музики викликає найбільш сильні емоції та з якими асоціаціями він пов'язаний.
- Наприклад, висока оцінка класичних уривків може свідчити про схильність до гармонійного сприйняття, а високі оцінки для рок-музики — про прагнення до енергійності та драйву.

Цей тест дозволяє виявити, як різні жанри музики впливають на когнітивно-асоціативну діяльність та які особистісні характеристики корелюють із вибором тих чи інших музичних стилів.