

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

**ВПЛИВ ЗАСОБІВ РЕЦЕПТИВНОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ НА
ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ**

Бакалаврська робота

Студент групи: ППб-1-21-4.0д
ЄВА ТАВТЄЛЄВА

Науковий керівник:
старший викладач кафедри
практичної психології
НАТАЛІЯ МИКОЛЕНКО

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕЦЕПТИВНОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ.....	7
1.1 Сутність та різновиди музикотерапії.	7
1.2 Механізми психофізіологічної дії музики.	13
1.3 Вплив різних музичних жанрів на фізіологічні та психологічні процеси людини.	18
 РОЗДІЛ 2: ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ РЕЦЕПТИВНОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ	28
2.1 Організація емпіричного дослідження.	28
2.2 Аналіз результатів анкетування.	30
2.3. Експериментальне дослідження впливу музики на психологічний стан опитуваних.....	39
2.4. Рекомендації щодо застосування засобів музикотерапії на психоемоційний стан студента у контексті рецептивної музикотерапії.	48
Висновки до другого розділу	51
 ВИСНОВКИ	544
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	566
 ДОДАТКИ	569

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційний стан сучасних студентів є важливим фактором, що безпосередньо впливає на їхній навчальний процес, особистісний розвиток та загальну якість життя. Проте, стрімкий темп суспільних змін, високі навчальні вимоги та соціальні очікування створюють перед молоддю численні виклики, які нерідко призводять до емоційного перенапруження. Постійні навчальні навантаження, фінансові труднощі, необхідність адаптації до нових соціальних умов формують сприятливий ґрунт для розвитку стресу, тривожності та емоційного вигорання. Це ускладнює не лише процес навчання, але й формування психологічної стійкості студентів, що є важливим компонентом їхнього майбутнього успіху в соціальній та професійній сферах.

В останні десятиліття дослідники, зокрема, Л. Безручко, Н. Мрака, О. Кузьо, М. Варій, В. Гриньова, Т. Демчук, В. Драганчук, Д. Іванчук, О. Корякін, В. Откидач, Г. Побережна, О. Погребняк, О. Ростовський, Н. Савельєва-Кулик, О. Скоря, О. Федій, С. Шабутін, С. Хміль, І. Шабутіна, Т. Borzoo, M. Tafazoli, M. Ebrahimzadeh, A. Chan, Y.-C. Ho, M.-C. Cheung, L. Keyes, P. Lin, C. Lin, M. Lin, L. Huang, H. Hsu та інші активно звертаються до пошуку методів підтримки психоемоційного здоров'я, серед яких особливе місце займає музикотерапія. Музична терапія, будучи ще досить молодого науковою та практичною дисципліною, відчуває гостру потребу в систематизації знань, розширенні науково-методичної бази та якісній професійній підготовці фахівців різних профілів. Важливим є також визначення майбутніх напрямків розвитку та конкретизація дослідницьких питань у кожному з існуючих підходів. Слід підкреслити, що всі напрями музичної терапії об'єднує використання різноманітних музичних практик, таких як прослуховування, інструментальна гра, вокальні вправи, спів та імпровізація, з метою психологічної, ментальної та поведінкової корекції на

різних етапах життя людини. Закономірно, що ключовими сферами застосування музикотерапії є медицина, психологія та педагогіка.

Відомо, що музика має здатність впливати на психоемоційний стан людини, знижуючи рівень стресу та покращуючи настрій. Рецептивна музикотерапія, яка полягає у пасивному прослуховуванні музичних творів, є одним із найбільш доступних та ефективних методів, що не вимагає від учасників спеціальної підготовки. Вона дозволяє не лише швидко знижувати рівень емоційного напруження, але й покращувати загальне самопочуття, підвищуючи рівень мотивації та концентрації. Це робить рецептивну музикотерапію перспективним інструментом для психоемоційної підтримки студентів.

Метою даного дослідження є визначення впливу засобів рецептивної музикотерапії на емоційний стан студентів та оцінка ефективності цього методу у контексті зниження рівня стресу та покращення загального психоемоційного самопочуття. Завданням роботи є аналіз сучасної літератури з питань музикотерапії, проведення експериментального дослідження серед студентів, оцінка змін у їхньому емоційному стані після застосування рецептивної музикотерапії та розробка рекомендацій щодо впровадження цього методу в освітній процес.

Очікується, що результати дослідження підтвердять ефективність рецептивної музикотерапії як одного з підходів до покращення емоційного стану студентів, що відкриє можливість для більш широкого застосування музикотерапевтичних практик у навчальних закладах. Таким чином, дана робота сприятиме розвитку сучасних підходів до збереження психічного здоров'я молоді, що є особливо актуальним у сучасному світі.

Мета дослідження: визначити вплив засобів рецептивної музикотерапії на емоційний стан студентів, зокрема на рівень стресу, тривожності та загальне самопочуття, а також оцінити ефективність

використання музикотерапії для покращення психоемоційного стану в умовах навчального середовища.

Об'єкт дослідження: емоційний стан студентів, що зазнають впливу навчальних, соціальних та економічних стресових факторів.

Предмет дослідження: вплив засобів рецептивної музикотерапії на емоційний стан студентів, зокрема рівень тривожності, стресу, емоційне напруження та загальне самопочуття.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз теоретичних підходів застосування засобів музикотерапії та для впливу на психоемоційний стан людини.
2. Дослідити механізми психофізіологічної дії музики та вплив різних жанрів та музики на психоемоційний стан людини.
3. Провести експериментальне дослідження впливу прослуханої музики на емоційний стан студентів.
4. Розробити рекомендації щодо використання засобів рецептивної музикотерапії для підтримки психоемоційного здоров'я студентів у навчальних закладах.

Методи дослідження:

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, методи узагальнення та систематизації, порівняльний аналіз досліджень впливу музикотерапії на емоційний стан.

Емпіричні методи: опитування (розроблена анкета, методики САН (Самопочуття. Активність. Настрій) та Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), експеримент.

Статистичні методи: дисперсійний аналіз для пов'язаних змінних.

Емпірична база дослідження: вибірка дослідження складається зі 41 студента закладів вищої освіти. У анкетуванні взяли участь 20 студентів різних спеціальностей. У експериментальному дослідженні впливу музики

на емоційний стан взяли участь 21 особа, студенти психологічних спеціальностей віком від 18 до 27 років, 6 жінок та 5 чоловіків.

Структура роботи: дипломна робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи складає 55 сторінок, повний обсяг роботи – 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РЕЦЕПТИВНОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ

1.1 Сутність та різновиди музикотерапії.

Термін «музикотерапія» має греко-латинське походження і в перекладі означає «лікування музикою». Німецьке товариство музикотерапії визначає її як «практично зорієнтовану наукову дисципліну», тісно пов'язану з медициною, суспільними науками, психологією, музикознавством та педагогікою. Значна частина вчених вважають музикотерапію допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до застосування складних терапевтичних методів (Keyes, 1973).

Використання терапевтичного ефекту музики для корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовленнєвих розладів, поведінкових відхилень, комунікативних труднощів, різноманітних соматичних і психосоматичних розладів є одним з найцікавіших і найменш вивчених напрямків традиційної медицини. Вплив цієї методики визначається коливанням частоти музичних тонів на окремі органи, системи або весь організм людини для поліпшення фізичного, емоційного, когнітивного та соціального здоров'я людини, розвивається як окремий напрям терапії, який активно використовується для вирішення різних психоемоційних проблем (Шабутін, 2008).

У другій половині XX століття в багатьох країнах почали використовувати зцілюючу силу музики. Після другої світової війни у госпіталях терапевтичне використання музики і пісні сприяло швидкому загоєнню ран, покращувався психологічний стан хворих. З'явилися каталоги лікувальних музичних творів різних жанрів і стилів (Chan, 1998).

Сьогодні музикотерапія — інтегративна дисципліна, що розвивається на стику нейрофізіології, психології, рефлексології, музикознавства та інших дисциплін, ... вона гармонійно поєднує в собі основи медичної науки

та характеризується як відносно новий метод психотерапії. (Драганчук, 2001)

Широкому поширенню і результативності музичної терапії різними країнами світу сприяло те, що ця галузь знань стала предметом вивчення й вітчизняних учених. Так, ще у 1996 році в Україні вийшов науково-методичний посібник «Музикотерапія як метод психокорекції» Г. Батищевої (1996), а наступного року — посібник-хрестоматія «Музична психотерапія» О. Антонової-Турченко (1997). Невдовзі до досліджень у цій сфері додалися «Музика та психіка» Б. Любан-Плоцци, Г. Побережної та О. Бєлова (2002), «Музична терапія: теорія та історія» В. Драганчук (2010)

На думку Н.О.Савельєвої-Кулик, музикотерапія є одним з яскравих прикладів міждисциплінарної інтеграції, який поєднав у собі музичне мистецтво, західну та традиційну медицину, психологію та акустику. Так з'явилися відомості про високу клінічну ефективність поєданого застосування музикотерапії та гомеопатії, біорезонансної терапії та ін. (Савельєва-Кулик, 2014)

Музикотерапія використовує всі види музики, починаючи від електронних записів і закінчуючи самостійним вивченням гри на музичних інструментах. Це мистецтво інтонації, яке забезпечує віддзеркалення дійсності засобами звукових художніх образів.

Звуки та ритми, створені інструментами, можуть викликати реакції в мозку, що призводять до змін в емоційному стані та сприяють зниженню рівня стресу та тривожності. Теорія регуляції емоцій, що була запропонована Джеймсом Гроссом, професором психології з Стенфордського університету, вказують на те, що музика може впливати на емоційний стан людини через активацію нейрональних механізмів, що регулюють емоції. У цьому контексті ударні інструменти можуть викликати певні фізіологічні реакції, такі як зміна серцевого ритму та гормональний вплив, що сприяють зменшенню рівня тривожності. Звертаємо увагу, що

важливо враховувати індивідуальні особливості кожної людини при застосуванні музичної терапії з використанням ударних інструментів. Оскільки кожна людина має свої унікальні емоційні та психологічні характеристики, необхідно враховувати індивідуальний підхід до вибору музичних засобів та технік терапії.

Музика спрямована, перш за все, на емоційну і чуттєву сферу людини і тому забезпечує їх формування і розвиток у людини творчого начала. Основою цього процесу є сприймання, з яким найтісніше пов'язані такі феномени, як композиція, інтерпретація, виконання, слухання, оцінювання тощо. Завдяки своїй експресивності, зв'язку з рухом й ритмом музика, краще ніж будь-яке інше мистецтво, допомагає особистості виразити свої емоції, переживання, які неможливо передати словами, хіба що в поезії: адже вона також є своєрідною музикою. На відміну від читання, наприклад, яке потребує самоти й зосередженості, сприйняття музики може бути як індивідуальним, так і груповим. Створюючи єдиний настрій, музика є важливим засобом міжособистісної комунікації. Класифікація музично-терапевтичних впливів (сучасні технології) представлена на Рис. 1.

Ми будемо розглядати такі форми музикотерапії як активна і рецептивна. Активна музикотерапія передбачає активну участь людини у створенні музики, що включає спів, гру на музичних інструментах або імпровізацію. Цей підхід сприяє самовираженню, розкриттю внутрішніх конфліктів і стимулює процеси самопізнання. Активна музикотерапія часто застосовується у психіатрії, а також у роботі з дітьми та дорослими, що мають труднощі з комунікацією.

Рецептивна музикотерапія, яка є предметом цього дослідження, полягає у пасивному сприйнятті музичних творів. Пацієнт лише слухає музичні композиції, спеціально підібрані терапевтом для досягнення певного психоемоційного ефекту. Цей метод є менш ресурсозатратним і доступним, оскільки не потребує наявності музичних інструментів чи спеціальних навичок. Це особливо важливо для студентів, які можуть

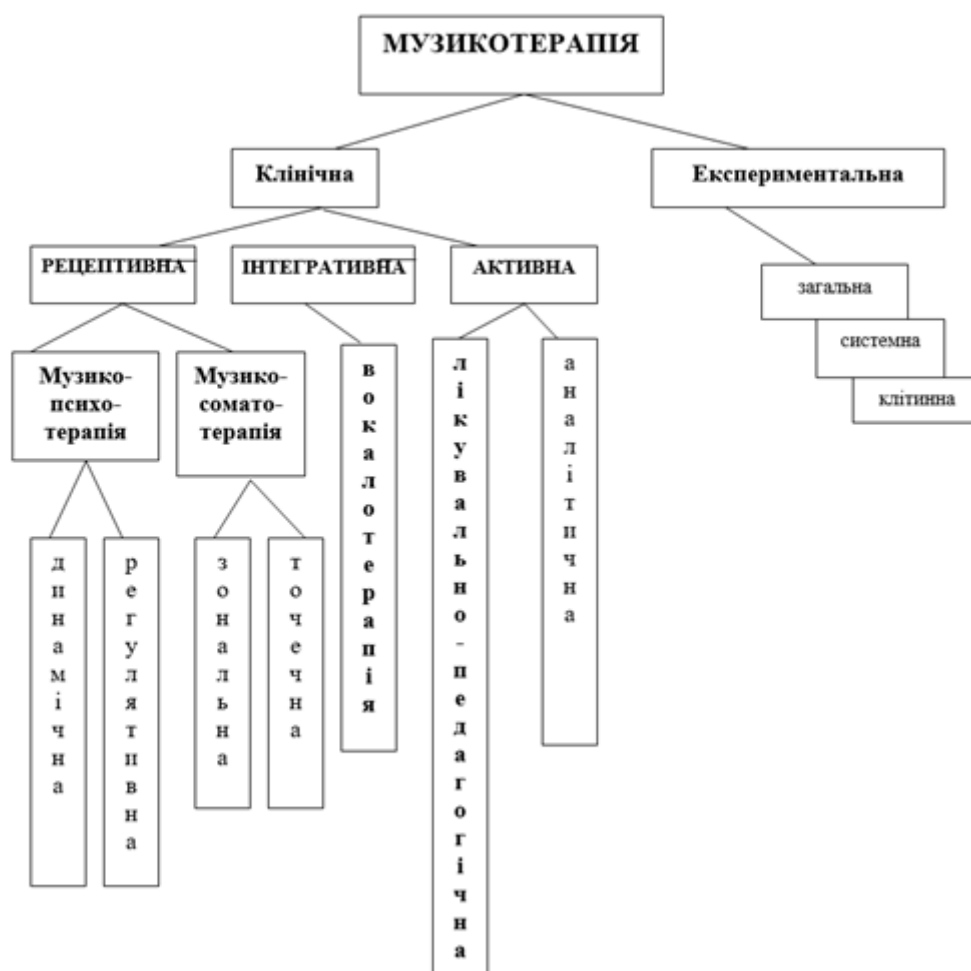


Рис. 1. Класифікація музично-терапевтичних впливів (сучасні технології).

використовувати цей метод у будь-який час і в зручних для них умовах. Рецептивна музикотерапія показує високу ефективність у зниженні рівня стресу, підвищенні рівня концентрації та покращенні загального емоційного стану, що робить її підходящим методом для підтримки психоемоційного здоров'я молоді в навчальному процесі.

В якості психологічних механізмів корекційної дії музикотерапії вказують:

- катарсис – емоційну розрядку, регулювання емоційного стану;
- полегшення усвідомлення власних переживань;
- конфронтацію з життєвими проблемами;
- освоєння нових засобів емоційної експресії.

Можна виділити чотири основні напрями терапевтичної ефективності музикотерапії:

- емоційна активація під час вербальної психотерапії;
- розвиток навичок міжособистісного спілкування (комунікативні функції та навички);
- вплив регуляції на психотрофічні процеси;
- підвищення естетичних потреб.

Програма музичних творів побудована на поступовій зміні настрою, динаміки і темпу з урахуванням різного емоційного навантаження. Перша пісня покликана створити певну атмосферу протягом терапевтичного часу, сигналізувати про настрій гуртківців, налагодити контакт, познайомити з музичним заняттям і підготувати до подальшого слухання. Це спокійна композиція, яка характеризується розслаблюючим ефектом. Друга робота є динамічною, драматичною та напруженою, головне завдання якої полягає в тому, щоб викликати сильні емоції, спогади та асоціації про природу проекту з власного життя людини. Третій твір покликаний зменшити напругу та створити спокійну атмосферу. Він може бути спокійним і розслаблюючим або, навпаки, енергійним, даруючи бадьорість, оптимізм і енергію.

Рецептивна музикотерапія передбачає сприйняття музики з терапевтичною метою. Далі є три форми рецептивної музичної терапії:

- комунікативна (спільне прослуховування музики з метою сприяння взаємному контакту, розумінню та довірі);
- реактивна (спрямована на катарсис);
- регулятивна (сприяє зменшенню нейропсихологічних ефектів)

У медицині музикотерапію почав застосовувати французький психіатр Ж. Ескіроль. В 30-х роках музикотерапію використовували німецькі терапевти при лікуванні виразки шлунка, швейцарські – при лікуванні легких форм туберкульозу. Австрійські акушери за допомогою музики знеболювали пологи. Використання музики і звуку як анестезуючого засобу

стало застосовуватися і в стоматологічній і хірургічній практиці. Вся ця практика стала основою розвитку музикотерапії після другої світової війни.

Дослідження показують, що різні ритми та тембри музики стимулюють активність мозкових хвиль. Наприклад, повільна музика з частотою ритму близькою до альфа-хвиль (8-12 Гц) сприяє релаксації та відчуттю спокою, тоді як ритмічна музика з активнішими тембрами стимулює бета-хвилі (13-30 Гц), які сприяють покращенню уваги та зосередженості. Тета-хвилі (4-7 Гц), які активізуються під впливом певних жанрів музики, пов'язані зі станом легкої дрімоти або творчої уяви. Таким чином, через вплив на мозкові хвилі музика може регулювати різні стани свідомості, стимулюючи розслаблення, концентрацію або творчий настрій залежно від обраного жанру і темпу.

Прослуховування музики може впливати на вироблення певних гормонів і нейротрансмітерів. Наприклад, спокійна музика сприяє підвищенню рівня серотоніну та ендорфінів, що покращує настрій і сприяє загальному розслабленню. Ритмічна музика може активізувати вироблення дофаміну, що асоціюється з підвищенням мотивації та відчуттям задоволення. Музика також може знижувати рівень кортизолу, гормону стресу, що є особливо важливим для людей, які зазнають високих рівнів тривоги або емоційного перенапруження.

Певні тони впливають на певні органи: звукова частота, що відповідає тону, впливає переважно на функції шлунка і підшлункової залози; знову – в жовчний міхур і печінку; д – до органів зору та слуху; fa - до сечостатевої системи; сіль – для роботи серця; la - легені та нирки; як - для функцій енергообміну, нагрівання тіла (Безручко, 2023).

Низькі тони більше резонують у нижній частині тіла, а вищі – у верхній частині (голові).

Ще одна теорія про цілющі властивості музики зводиться до певних ритмів. Все в природі вібрує, включно з тілом людини. У разі захворювання того чи іншого органу його вібрація змінюється, а відповідна музика може

налагодити його роботу і тим самим вилікувати хворобу. Простий приклад – наше серце. Тому для підтримки «здорового звучання» хворого органу призначається регулярне прослуховування музики, що звучить у гармонії з ним (Шабутін, 2008).

Вважається, що вібраційні ефекти звуків певних музичних інструментів впливають на певні органи та зцілюють їх:

- фортепіано – підтримує функцію щитовидної залози;
- духовий орган – забезпечує ясність розуму;
- барабан – нормалізує серцевий ритм і роботу кровоносної системи;
- флейта – розширює, очищає та відновлює функцію легенів;
- скрипка – відновлює душевний спокій та сприяє співчуттю;
- віолончель – позитивно впливає на роботу нирок;
- арфа – позитивно впливає на роботу серця;
- саксофон – збуджує інтимне бажання;
- акордеон (баян) – покращує роботу всіх органів черевної порожнини;
- цимбали – очищає і нормалізує роботу печінки

Оркестр з різними інструментами може справляти чудесний вплив на весь організм за допомогою класичної музики.

Психологічні механізми, що є основою особистісних змін, передбачають ідентифікацію із художнім образом музичного твору, співпереживання емоційних станів, рефлексію та співвідношення власного життєвого досвіду з життєвим досвідом автора музичного твору, що відображається за допомогою музики.

1.2 Механізми психофізіологічної дії музики.

Музика має значний вплив на психіку людини завдяки здатності викликати різноманітні біохімічні реакції, стимулювати певні ділянки мозку та регулювати емоційний стан. Наукові дослідження показують, що вплив музики на організм є комплексним і багаторівневим. Провокативна, гучна

музика, що виражає агресивний настрій, позбавляє людей (як дорослих, так і дітей) стану рівноваги та спокою, а за певних умов (наприклад, рок-концерти) спонукає до деструктивної поведінки. Особливо протипоказана така збуджена музика, слабоконтрольованим, розгальмованим людям, оскільки вона посилює прояв негативних рис (Шабутін, 2008).

Піфагор першим виявив вплив музики на внутрішні почуття людини. Він довів, що музика впливає на психіку людини. Мозок виштовхує емоційне випромінювання, яке викликає сенсорний резонанс або дисонанс, що зрештою призводить до зцілення людини. Або навпаки.

Люди, які переживають психологічний дисонанс, чують ніжні, чуттєві мелодії, які заспокоюють їх нервові клітини. Прослуховування музики також впливає на серцево-судинні захворювання. Ритмічна, ніжна музика знижує частоту серцевих скорочень. А ось під час запальної музики серце б'ється швидше.

Звукові вібрації стимулюють кровообіг, емоційний тонус. Під дією ритму активізується дихання, збільшується вентиляція легень. Дослідження підтверджують фізіологічну гіпотезу музикотерапії поєднання ритму музики з біоритмікою людини.

В основі лікування звуком і музикою лежить резонанс людського організму – при проникненні звукових хвиль в тіло людини в клітинах виникають відповідні коливання, що сприяють відновленню і зміцненню здоров'я;

- звукові частоти таких органів людини як шлунок, селезінка, печінка, жовчний міхур відповідають частоті ноти – соль, легенів – фа, хребта – до, на всі органи благотворно впливає нота – ля;
- музичні звуки низької частоти (40-66 Гц) викликають резонанс в нижньому відділі спини, стегнах, кінцівках, а звуки більшої частоти відчуються у верхній частині тіла – грудях, шиї, голові;
- музика середнього діапазону (750-3000 Гц) стимулює серцеву діяльність, дихання;

Особливо благотворно впливають на здоров'я слухача високочастотні гармоніки. Вони активізують роботу мозку. Органи слуху, як провідники звуку, стимулюють кору головного мозку і відновлюють 90-95% енергії організму (13). Високочастотні обертони складають основне темброве забарвлення голосу, тоді як низькочастотні обертони передають суть виконуваного твору. Найбільший ефект дають частоти в межах від 2000 до 4000 Гц, тобто верхній рівень голосового діапазону. В зв'язку з тим, що тканини кісток і черепа резонують при частоті 2000 Гц, вони підсилюють мозкову діяльність людини.

Крім того, під час слухання музики регулюються фізіологічні процеси в організмі, стимулюється м'язова активність, підвищується загальний тонус організму, покращується мовленнєва та рухова активність. Впливає музичне мистецтво і на психіку, соматіку, душевний стан людини, що стало основою виникнення музикотерапії.

Найважливішими особливостями музичного мистецтва є здатність заспокоювати, знімати стресовий стан людини, надихати її на творчу працю, активізувати дійову активність, формувати емоційну стійкість, а, за певних умов, з успіхом лікувати.

Основою оцінки темпу при сприйманні музики є ті спеціальні ритмічні рухові відчуття, які утворюються в процесі музичного сприйняття, в процесі оволодіння музичним досвідом – досвідом виконання, слухання і т.д. Відомо, що при прослуховуванні музики у людини виникають м'язові пульсації в різних частинах тіла: у м'язах рук, ніг, голови, тулуба, в області гортані. При розвинених навиках сприйняття вони інтеріоризуються, змінюються руховими уявленнями.

Фізіологічний вплив музики на людину ґрунтується на тому, що нервова система, а з нею і мускулатура мають здатність засвоєння ритму.

Музика як ритмічний подразник стимулює фізіологічні процеси організму, що відбуваються ритмічно як в руховій, так і вегетативної сфері. Ритми окремих органів людини завжди відповідні. Між ритмом руху і

ритмом внутрішніх органів існує певний зв'язок. Ритмічні рухи являють собою єдину функціональну систему, руховий стереотип. Використовуючи музику як ритмічний подразник, можна досягти підвищення ритмічних процесів організму в більш суворій компактності та економічності енергетичних витрат.

Психічні механізми, задіяні під час прослуховування музики, включають різні інші пов'язані психічні дії. Перший – індивідуальна реакція на мелодію, яка має бути відображенням власних почуттів, а не прямим наслідком музики. З цієї точки зору, музична мелодія функціонує більше як проєктивний тест особистості (подібний до тесту Роршаха), який припускає, що «те, що людина «бачить» у ноті, залежить від рис особистості». По-друге, хоч деяка музика викликає негативні емоції, люди все одно нею користуються. Ця тема про давню практику катарсису (Безручко, 2023).

Особлива увага приділяється висвітленню досліджень, які показують можливості впливу музики на підсвідомість та її вплив на поведінку людини (в т. ч. соціальну), її психічне здоров'я. Окрім цього, звертається увага на важливість розвитку культури сприйняття музики в будь-якому віці.

Сигнали, що потрапили в зону свідомості, використовуються людиною для усвідомленого управління своєю поведінкою, решта сприйнятих сигналів також використовується для регулювання процесів, але на підсвідомому рівні.

Основною складовою музики є звук. Звукові хвилі (звук) – це подовжні пружні хвилі, які діють на слуховий апарат людини та викликають слухові відчуття. Людське вухо здатне відчувати пружні коливання, частота яких знаходиться в межах від 16 до 20 000 герц (Гц). Такі коливання називаються акустичними. Звукові коливання з частотами менше 16 Гц називаються інфразвуком, а з частотами понад 20 000 Гц – ультразвуком.

Звукові хвилі, які сприймаються нашими звуковими рецепторами, за характером відчуття поділяються на дві групи: перша – це ритмічно організовані звукові хвилі, які називаються музикальними відчуттями, а

друга – шумові відчуття, тобто звуки, які не мають ритмічної структури в коливаннях звукових хвиль.

Музика – це не просто звукові хвилі, які народжуються різними інструментами, з цих звукових хвиль композитор творить емоційні й образні картини. Як художник за допомогою пензля й окремих мазків на матеріальному полотні, музикант викликає уявні картини, емоції та переживання. Але музичні твори мають не тільки емоційний вплив на психічний стан людини (Лебедєва, 2009).

Використовуючи різні типи музики, можна змодельовати різні психічні стани, що, у свою чергу, відіб'ється на здатності до психічної, рухової і пізнавальної діяльності. Механізм такого впливу музики пов'язаний із діяльністю центральної нервової системи людини.

Музична терапія здатна впливати на післяопераційне відновлення людей із проблемами опорно-рухового апарату. Фахівці медичного центру Mount Sinai і музичного центру Луї Армстронга провели експеримент з 60 пацієнтами, які перенесли різні види спондилозу (хірургія хребта). Метою цього дослідження була оцінка впливу музичної терапії на тривожність, післяопераційний біль та фізіологічні реакції на емоційні та фізичні страждання у пацієнтів, які перенесли операцію на хребті. Хірургічне занепокоєння та біль є найбільшою проблемою хірургічних пацієнтів, особливо для тих, хто проходить основні процедури.

Було набрано шістдесят пацієнтів. Група слухала обрану музику з вечора перед операцією до другого дня після операції. Контрольна група не слухала музику. Рівні тривожності та болю пацієнтів вимірювали за допомогою візуальних аналогових шкал (VAS). Були проведені фізіологічні заходи, включаючи частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск і 24-годинний аналіз сечі. Результати експерименту засвідчили, що музична терапія позитивно впливає на рівень тривоги і болю у пацієнтів, які перенесли операцію на хребті (Borzo, 2025).

Сприйняття музичного ритму пов'язано з функціями слухового апарату. Домінуючий ритм спочатку захоплює руховий центр мозку, а потім стимулює деякі гормональні функції ендокринної системи. Барабанний гуркіт впливає на здатність до аналізу, здоровій логіці, вона виявляється сильно притупленою, чи взагалі нейтралізованою, в цьому стані руйнуються бар'єри моральності, зникають автоматичні рефлекс та механізми природного захисту (Погребняк, 2013).

У студентів відзначаються позитивні ефекти від прослуховування музики, наприклад, позитивний вплив на емоційний стан, соціальну поведінку, на формування власної особистості тощо. Музика допомагає відчувати свою незалежність та індивідуальність, що, своєю чергою, дозволяє людині глибше пізнати себе. Музика, сигналізуючи про співзвучність почуттів її авторів та прихильників із власними почуттями конкретного слухача, виступає чинником, що єднає людину з оточуючими, даючи їй тим самим відчуття душевного комфорту.

Ключовий зв'язок музики і здатності запам'ятовувати слова для навчання студентів, тексти, мовні структури може стати потужним інструментом для розвитку вербальної пам'яті (Chan, 1998).

Тривога іспиту серед студентів - це загальний досвід, який може негативно вплинути на фізіологічні фактори, такі як кров'яний тиск і частота пульсу, в кінцевому рахунку впливають на їх психічне благополуччя і успішність (Федій, 2009).

1.3 Вплив різних музичних жанрів на фізіологічні та психологічні процеси людини.

Психологічні наслідки від прослуховування та сприйняття різних жанрів і стилів музики – різні.

Тенденції застосування різної музики в повсякденному житті залежать від багатьох супутніх прослуховуванню чинників, які можуть суттєво

вплинути як на фізіологічний, так і на психічний або емоційний стан слухача.

Музика може повертати час назад, змушуючи нас знову і знову переживати моменти минулого. Вона може надихати нас, підштовхуючи на нові звершення, але, в той же час, допомагає розібратися у собі. Провівши соціальне опитування, ми змогли зібрати певні дані щодо впливу різних жанрів музики на психіку людини. Тож, як саме музика впливає на наш психічний стан?

Люди, які слухають важкий рок та агресивну музику, наповнюються бойовим настроєм, впевненістю та готові до життєвих випробувань. Прикладом можуть слугувати військові установи, де дана музика знижує рівень страху та підвищує ненависть до ворога. Але, в той же час, альтернативний рок сприяє емоційній розрядці та може пришвидшувати ходьбу. Фолк допомагає зосередитися на творчих справах, додає натхнення та сприяє гарному настрою. Більшість використовує його як фон при буденних справах. Реп сприймається у людей неоднаково. Потрапивши у скрутну ситуацію, опитані частіше за все переживають цей стан разом з депресивним репом. А іншим ця музика додає драйву та підіймає настрій. Динамічний реп можна почути у гучних компаніях та тематичних вечірках.

Популярна музика допомагає відволіктися від буденних справ, зарядитися позитивом. Саме тому, даний жанр охоплює майже всі танцювальні майданчики.

Джаз використовується для релаксації, він може заворожувати слухача та спонукати до романтичних вчинків. Недарма у дорогих ресторанах ми нерідко можемо почути саме джазові композиції.

Людина на інстинктивному рівні обирає ту музику, якої потребує, дивлячись на стан свого душевного стану. Кожен жанр по-різному впливає на нашу психіку, як ми могли переконатися у ході дослідження.

Сила впливу музики полягає в тому, що, обминаючи свідомість, вона проникає в підсвідомість і створює зміни в настрої людини. Таким чином

наша підсвідомість будує систему абстрактних зв'язків, які й є прихованим "чуттям" музики. Водночас варто відзначити, що музика не завжди здатна позитивно впливати на організм людини. Так, сучасна «молодіжна» музика (рок, реп, поп тощо) досить часто має негативний вплив на емоційну сферу особистості. Такі жанрові композиції у поєднанні з мерехтливими зображеннями та гучним ритмічним виконанням здатні викликати агресивність, роздратованість і відчуття тривоги. Зважаючи на це, для музикотерапії найбільш характерною є класична музика, а також народні мелодії.

Особливу увагу потрібно приділити впливу частот, уживаних у рок-музиці, які мають особливий вплив на мозок. Ритм набуває наркотичні властивості при поєднанні з наднизькими (15-30 герц) та надвисокими (80.000 герц) частотами.

Якщо ритм кратний півтора ударам в секунду і супроводжується потужним тиском наднизьких частот, то здатний викликати у людини екстаз. При ритмі, рівному двом ударам в секунду на тих же частотах, слухає впадає в танцювальний транс, схожий на наркотичний. Надлишок як високих, так і низьких частот серйозно травмує мозок. На рок-концертах нерідкі контузії звуком, звукові опіки, втрата слуху і пам'яті.

Наше вухо налаштоване сприймати звичайний звук в 55-60 децибел. Гучний звук складе 70 децибел. Але переходячи всі пороги нормального сприйняття, сильний за інтенсивністю звук викликає неймовірний слуховий стрес. Гучність звуку на майданчику, де встановлені стінки з потужними динаміками, використовувані під час концертів, досягає 120 дб, а в середині майданчика до 140-160 дб. (120 дб. Відповідає гучності злітаючого реактивного літака в безпосередній близькості, а середні величини у плеєра з навушниками становлять 80-110 дб.).

Під час такого звукового стресу, з нирок (надниркових) виділяється стресовий гормон - адреналін. Такий процес відбувається при кожній стресовій ситуації. Але вплив подразника не припиняється і відбувається

перевиробництво адреналіну, який стирає частину відображеної в мозку інформації. Людина просто забуває, що з ним було або що він вивчав, і розумово деградує. Не так давно швейцарські медики та психологи довели, що після концерту людина орієнтується і реагує на подразник у 3,5 рази гірше, ніж зазвичай. За перевиробництва адреналіну відбувається його частковий розпад на адренохром. Це вже нова хімічна сполука, яка за своїм впливом на психіку людини порівнюється з наркотиком. Це своєрідний внутрішній психоделічний (мінє свідомість) наркотик, схожий з мескаліном або псилоцибін (Погребняк, 2013).

Сам по собі адренохром більш слабкий, ніж синтетичний наркотик, але дії їх подібні. Це галюциногенні і психоделічні наркотики.

Розгляньмо дослідження впливу музики на психологічний стан людини різних університетів світу більш детально та в різних аспектах:

Для дослідження впливу джазу на стан слухача вчені створили спеціальні клавіші, на яких джазмени могли грати всередині апарата функціональної магнітно-резонансної томографії (МРТ), який показує, як ті чи інші зони мозку реагують на різні стимули. Музиканти в сканері мали виконати кілька вправ: спочатку вони грали одні й ті самі гами під звук метронома, потім повинні були створити мелодію в межах однієї тональності (До мажор / C-dur), а в третій вправі – імпровізувати під записаний джазовий квартет. Науковці із центру медичних досліджень Джона Гопкінса виявили, що коли джазові музиканти імпровізують, у їх мозку відключаються зони, пов'язані із самоцензурою та іншого роду внутрішніми «затисками», і стають активними ті ділянки, які дають змогу їм вільно самовиражатися.

Журнал Learning and Individual Differences повідомляє про дослідження впливу класичної музики, під час якого студентів розділили на дві групи з рівними показниками за віком, здоров'ям та успішністю (середнім балом). Учасники з першої групи були присутні на лекції, фоном на якій грала класична музика, а випробовувані з другого відбору

прослухали матеріал у тиші. Після лекцій студенти обох груп вирішували однаковий тест. З'ясувалося, що добровольці, які навчалися під класичну музику, показали кращі результати, ніж ті, хто слухав лекцію без акомпанементу. Висновок: музика сприяла кращому засвоєнню нової інформації.

Класика веде до гармонії людських емоцій і почуттів. Класична музика «розганяє» смуток, усуває стрес і депресію. Однак рідко можна зустріти людину, яка любить класичну музику. Люди сприймають її дуже важко і вони не відчувають комфортно. Класична музика заспокоює весь організм, активізує розумові процеси та позитивно впливає на самопочуття. Звичайно, є в цьому світі люди, які байдужі до музики, але їх меншість. Більшості людей мелодії допомагають зарядитися енергією, загоїти душевні рани, розважитися, мріяти, розмірковувати над життям.

Гучність прослуховування музики впливає на роботу мозку, тому рок-музика, яка звучить тихо, має найвиразніший ефект на людину. А якщо слухати її дуже голосно, то це лише посилить емоційне напруження і тривожність, а також деякою мірою пригнічуватиме інтелектуальні здібності людини.

Легко погодитися, що важкий рок руйнівний впливає на людей. Якщо спробувати послухати метал у блаженному стані душі, можна відразу відчувати опір у своєму серці. Тому не варто обмежуватися виключно рок-музикою. Цей напрямок може бути інтелектуально надихаючим і стимулюючим. Немає нічого поганого в тому, щоб слухати легкий, змістовний рок. Однак слід уникати прослуховування важкого року на високій гучності. Доведено, що багаторічне прослуховування гучної музики може призвести до втрати слуху. Навіть постійне включення музики не дасть позитивного ефекту, тому що тиша буде нудною і обтяжлива. Не треба мелодію сприймати як фоновий шум.

Хіпі люблять рок-музику, але ж саме вона виступає як анальгетик. Вона допомагає справлятися з болем, полегшуючи її, підбадьорює,

налаштовує на оптимізм. Рок-музика впливає не тільки чутними звуками, але і ультра-, і інфразвуками, які ми не чуємо, але на які "відповідають" наші органи, тим самим полегшуючи наше самопочуття.

Людський організм на 70% складається саме з води.

Діапазон частот, які сприймає наше вухо (слуховий апарат людини). Здавалося б, що нам до звуків, які згідно з фізіологічними дослідженнями не сприймає людський слуховий апарат? В тому-то й справа, що слух – не сприймає, а людський організм – сприймає. Ці звукові частоти діють спочатку на підсвідомість, а вже потім виходять на рівень поведінки людини і його загального стану.

Трохи детальніше розшифруємо частотні інтервали сприйняття інфразвуків – вони підрозділяються на Бета-, Альфа-, Тета- і Дельта-частоти. Кожна з цих інфрачастот, незважаючи на те, що вони не сприймаються в доступному нашому вуху слуховому діапазоні, все ж таки сприймаються, як з'ясувалося нашим організмом, підсвідомістю, зокрема. І кожна з цих інфрачастот має свою дію: звукові хвилі з частотами нижче 20 Гц не сприймаються вухом людини і їхня фізична сутність не відрізняється від інших хвиль.

Бета-хвилі, які вібрують на частоті 14-42 Гц, можуть генеруватися мозком людини, коли вона переживає сильні негативні емоції, тривогу, занепокоєність, паніку. Альфа-хвилі мають частоту 8-13 Гц і генеруються, коли людина спокійна або перебуває в стані заспокоєння, пасивного розслаблення, в такому стані до людини приходять видіння. В альфа-стані мозок продукує більше бета-ендорфінів та енкефалінів-власних наркотиків, що відповідають за радість, відпочинок і зменшення больових відчуттів. Тета-хвилі мають частоту від 4 до 7 Гц і продукуються нашим мозком у періоди сну, медитації та підвищених творчих можливостей, стимулюють фантазію. Тета-стан відкриває доступ до змісту несвідомої частини розуму, вільним асоціаціям. Дельта-хвилі з частотою 0,5-3 Гц генеруються під час втрати свідомості, глибокої медитації або глибокого сну.

Інфрачастоти ми не чуємо, але відчуваємо результати їхнього впливу. В сучасності, інфрачастоти викорстовуються сучасними рок-музикантами на своїх виступах. Екстаз приводить до викиду адреналіну і дофаміну (гормону задоволення).

Напевне, всі бачили молодих людей, які прослуховують музику через навушники. Таке відключення від реальності, якщо хочете, від звукової реальності, не може сприйматися людським організмом без наслідків.

Для експерименту відібрали 94 людей віком 19–28 років, які скаржилися на проблеми із засипанням. Дві третини їх протягом трьох тижнів слухали перед сном класичну музику чи аудіокниги. Інші не змінили спосіб життя. Результати щотижня вимірювали за допомогою опитувальника Піттсбурга на визначення індексу якості сну. Експеримент показав, що класична музика заспокоювала нервову систему, і люди швидше засинали. Лікарі рекомендують використовувати класику як безпечний спосіб лікування від безсоння легкого ступеня.

Наукові дослідження творчості відомого композитора Вольфганга Амадея Моцарта показали, що класична музика сприяє творчому мисленню, оскільки несе у собі потужний енергетичний заряд (симфонії та концерти для скрипки і фортепіано). Її мажорні тони налаштовують на перемогу.

Фахівці вважають музику В. Моцарта феноменом у царині дії музики на живі організми. Наприклад, британський науковий журнал "Nature" надрукував статтю Американської дослідниці з каліфорнійського університету, доктора Франзис Раушер про позитивний вплив музики Моцарта на людський інтелект.

Електронна музика стимулює фізичну рухливість, вводить вас у стан трансу та знижує здатність критично мислити

Однією з головних особливостей електронної музики є її здатність викликати бажання рухатися. Структуровані ритми, переважно у швидкому темпі, активують моторну кору мозку, стимулюючи фізичну активність. Це часто проявляється через танець, рух під музику чи навіть звичайне

постукування ногою. Такий ефект особливо помітний у жанрах, як-от техно, хаус чи драм-енд-бейс, де чіткий ритм створює основу для спонтанних рухів. Ефект занурення в електронну музику може тимчасово приглушувати раціональну діяльність мозку. Це досягається за рахунок зменшення активності префронтальної кори, яка відповідає за аналіз і прийняття рішень. Замість цього активізуються лімбічна система та підкіркові області, що відповідають за емоції та інтуїцію.

Згідно досліджень, деякі жанри мають шкідливий вплив на психічний стан людини. Зокрема, головною небезпекою шансону називають те, що він відволікає людину від адекватно розміреного життя. Коли молоді люди з ослабленою підлітковою психікою слухають її, то вони починають негативно думати, що може призвести до поганих наслідків. Іншими словами: така музика негативно впливає на людську психіку. Вона руйнує її і спонукає до поганих вчинків. Окрім прямого впливу на психіку, шансон сприяє формуванню певних життєвих установок і цінностей, які не завжди відповідають моральним та етичним нормам. Зокрема, у піснях цього жанру часто романтизуються кримінальний стиль життя, агресивна поведінка, алкогольна або наркотична залежність, що може бути особливо небезпечним для молодих людей, які тільки формують свої моральні орієнтири.

Вислуховування текстів із подібним контекстом часто призводить до зміщення акценту зі здорових соціальних і культурних ідеалів на деструктивні моделі поведінки. Наприклад, сприйняття кримінальної субкультури як чогось героїчного чи "сильного" підсилює ризик виникнення антисоціальної поведінки, а також знижує чутливість до насильства чи порушення закону.

Музика такого типу може не тільки створювати емоційну напругу, але й формувати негативні емоційні патерни, такі як апатія, агресія чи відчуженість. У довготривалій перспективі це може призводити до деградації емоційної сфери та послаблення здатності до емпатії, критичного мислення та соціальної адаптації.

У глобальному контексті популяризація шансону створює небезпеку культурної деградації суспільства, адже цей жанр, на відміну від більш розвинутих музичних напрямків, часто не сприяє розвитку гармонійних естетичних та етичних якостей. Замість цього він формує у слухачів спрощене, стереотипне мислення і спонукає їх до примітивізації сприйняття світу.

Найбільш виражена схильність до репу серед молоді. Більшість неповнолітніх злочинців надає перевагу репу як музичному стилю. Агресивні треки підлітки сприймають як символ бунту проти навколишнього світу. Позитивні – допомагає позбутися апатії та поганого настрою. Люди, які не знаходять способу самовираження, часто стають шанувальниками репу.

Вважається, що популярна музика надзвичайно негативно впливає на інтелект. У присутності популярної музики мозок «руйнується» і «розвалюється». Ви чекаєте цього «хаосу»? Звичайно, ви не відчуєте ніякого занепаду особистості, але вчені стверджують, що це дійсно відбувається. Однак тексти естрадних пісень приваблюють абсолютно всіх.

Насправді поп-музику люблять здебільшого романтики. Як ми всі знаємо, у світі катастрофічно не вистачає романтики. Тому люди «тягнуть» її зі світу кінематографа та музики (Шабутін, 2008).

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У першому розділі було розглянуто ключові аспекти музикотерапії, зокрема її сутність, різновиди, механізми психофізіологічного впливу, а також особливості впливу різних музичних жанрів на фізіологічні та психологічні процеси людини.

Музикотерапія є унікальним методом терапевтичного впливу, який використовує музику для покращення загального стану людини. У межах дисципліни виділяють активну музикотерапію, яка базується на залученні

пацієнта до створення музики, та пасивну музикотерапію, що орієнтується на сприйняття музичних творів. Кожен із цих підходів має свої переваги та підходить для вирішення специфічних терапевтичних завдань.

Розглянуто механізми дії музики на організм, які пояснюються її здатністю впливати на центральну нервову систему, ендокринну та серцево-судинну системи. Ритм, темп, гармонія й тональність музичних творів відіграють ключову роль у формуванні їхнього терапевтичного ефекту, впливаючи на емоційний стан, когнітивні процеси та рівень стресу.

Особливу увагу приділено аналізу впливу різних музичних жанрів на психофізіологічні процеси. Встановлено, що жанри з різним ритмом, динамікою та гармонією по-різному впливають на фізіологічний стан (наприклад, серцевий ритм, артеріальний тиск) та емоційний фон людини. Наприклад, класична музика сприяє розслабленню та відновленню внутрішньої гармонії, тоді як енергійні жанри, як-от рок чи поп-музика, стимулюють активність та мотивацію.

Окремо було наголошено на ролі жанрової специфіки музики, що визначає її вплив на організм. Такий вплив обумовлюється взаємодією акустичних властивостей музики з психофізіологічними особливостями сприйняття людини, зокрема її віковими, емоційними та культурними характеристиками. Це відкриває нові перспективи для персоналізації музикотерапевтичних втручань.

Таким чином, узагальнені теоретичні знання про сутність, різновиди та механізми дії музикотерапії створюють базу для подальших досліджень і практичного застосування методики у різних сферах діяльності. Виявлені особливості впливу музичних жанрів та їхніх характеристик дозволяють краще зрозуміти природу терапевтичної дії музики та оптимізувати її використання залежно від індивідуальних і групових потреб.

РОЗДІЛ 2: ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ РЕЦЕПТИВНОЇ МУЗИКОТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження.

Метою дослідження було емпірично перевірити ефективність музикотерапії як засобу покращення емоційного стану.

Емпіричне дослідження було проведено в 2 етапи:

- анкетування щодо музичних вподобань та впливу музики на їх настрій;
- експериментальне дослідження впливу прослуховування музичних творів на психоемоційний стан учасників.

Анкета «Музичні вподобання студентів» містить 21 закриті питання, музичних вподобань, зокрема жанрів музики, що прослуховуються кожного дня. Метою анкети є дослідження різних аспектів використання респондентами музики в повсякденному житті, зокрема, частоти, способів, мотивів прослуховування музики тощо, а також власне жанрових уподобань та уявлень респондентів про вплив на них музики тих чи інших жанрів. У анкетуванні взяли участь 20 студентів різних спеціальностей.

Експериментальне дослідження було побудоване за схемою "Тест - вплив - ретест". Для діагностики психоемоційного стану було застосовано 2 методики: «Самопочуття, Активність, Настрій» (САН) та «Шпитальна Тривоги та Депресії» (HADS). Між тестуваннями досліджувані протягом 12 хвилин прослуховували музику, яка мала бадьорий оптимістичний характер: «There's Nothing Holding Me Back» - Shawn Mendes; «Kiss And Make Up» - Dua Lipa; «Feeling Good» - Michael Bublé; «Moves Like Jagger» - Maroon 5. Після цього процедура тесування повторювалась.

Методика «Самопочуття, Активність, Настрій» - це методика для оперативної оцінки психоемоційного стану людини, для оцінки психічного стану, реакції на стрес, виявлення індивідуальних особливостей та

біологічних ритмів психофізіологічних функцій. Вона призначена для самооцінки психоемоційного стану людини на момент обстеження. Методика базується на опитувальнику, який складається з 30 пар слів, що характеризують ці три аспекти. Респонденту пропонується оцінити свій стан за шкалою, яка містить 30 пар слів, що відображають самопочуття, активність та настрій. Інструкція закликає оцінити свій теперішній психоемоційний стан, використовуючи протилежні характеристики, наведені у рядках таблиці бланка. Для цього вам необхідно співвіднести свій стан із рядом ознак за багатоступінчатою шкалою.

У процесі обробки крайній ступінь вираження негативного полюсу пари слів-характеристик психоемоційного стану оцінюється в 1 бал, а крайній ступінь позитивного полюсу – у 7 балів. Варто при цьому враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивний полюс завжди отримує вищі бали, а негативний – нижчі. Отримані бали групуються у відповідності з ключем у три категорії, і підраховується кількість балів по кожній з них.

Середній бал шкали дорівнює 4 бали. Оцінки, які перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан людини за кожною категорією (самопочуття, активність, настрій); оцінки нижче 4 балів свідчать про протилежне. Нормальні оцінки знаходяться в діапазоні 5-5,5 бали.

Варто враховувати, що при аналізі психоемоційного стану важливими є не тільки значення окремих його показників, але й їх співвідношення. Так, у людини, що відпочила, оцінки самопочуття, активності, настрою зазвичай приблизно однакові, а з накопиченням втоми співвідношення між зазначеними характеристиками змінюється за рахунок відносного зниження показників самопочуття і активності порівняно з настроєм.

Шпитальна Тривоги та Депресії - це опитувальник, розроблений для виявлення та оцінки виразності симптомів тривоги та депресії у пацієнтів в умовах загальноомедицинської практики. Він складається з двох підшкал: тривоги та депресії, кожна з яких містить 7 питань. Шкала призначена для скринінгу,

тобто для виявлення людей, які потребують більш детального обстеження, а не для встановлення остаточного діагнозу.

Завданням методики є виявлення та оцінка тяжкості симптомів тривоги та депресії. Методика HADS є інструментом для первинного виявлення тривоги та депресії у пацієнтів, вона використовується для скринінгу у загальномедичній практиці, є простою у використанні та обробці, не вимагає багато часу на заповнення, не викликає труднощів у респондентів.

Методика HADS – суб'єктивна методика, тобто ґрунтується на відповідях самого пацієнта на запитання опитувальника. Заповнення опитувальника рекомендується проводити самостійно, без обговорення з будь-ким протягом 10-15 хвилин. Вибирати слід ту відповідь, яка найбільш точно відображає стан пацієнта за останні 7 днів.

HADS складається із двох підшкал: тривоги (HADS-A) та депресії (HADS-D), кожна з яких містить 7 питань. Кожен пункт шкали оцінюється за 4-бальною шкалою (0-3), і загальна оцінка кожної підшкали варіюється від 0 до 21. 0-7 балів – норма (відсутність достовірно виражених симптомів тривоги та депресії). 8-10 балів – субклінічно виражена тривога/депресія. 11 балів і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

У еспериментальному дослідженні впливу музики на емоційний стан взяли участь 21 особа, студенти психологічних спеціальностей віком від 18 до 27 років, 6 жінок та 5 чоловіків. До контрольної групи увійшло 10 осіб; до експериментальної – 11 досліджуваних.

2.2 Аналіз отриманих результатів анкетування.

Згідно з рис. 2, найбільша частка опитаних (60%) слухають музику фоном, виконуючи буденні справи, такі як приготування їжі чи збирання. Це свідчить про те, що музика для багатьох є не стільки активним заняттям, скільки супроводом для інших дій.

2) Скільки часу кожного дня (приблизно) Ви відводите для музики?

15 ответов



Рис.2. Розподіл респондентів за частотою слухання музики.

Значна частина студентів (26,7%) слухають музику регулярно, але не щодня, а коли знаходять щось цікаве. Це показує, що для них музика є важливим елементом життя, але вони підходять до її вибору вибірково.

Також є студенти, які слухають музику щодня, хоча і потроху. Це може свідчити про те, що музика для них є щоденною звичкою, навіть якщо вони не відводять на неї багато часу. Так само є група людей, які слухають музику по кілька годин в день. Невелика частина опитаних не має часу на музику або взагалі не любить її. Це може бути пов'язано з високим навчальним навантаженням або особистими вподобаннями.

Розподіл відповідей на питання про вплив рок-музики представлено на Рис.3. Як видно з Рис. 3, більшість опитаних (73,3%) відчують емоційне піднесення, приплив енергії та покращення самопочуття після прослуховування рок-музики.

Значна частина студентів (46,7%) відзначає підвищення працездатності після прослуховування рок-музики.

Третина опитаних (33,3%) відчуває розслаблення та внутрішнє заспокоєння після прослуховування рок-музики. Це може здатися несподіваним, враховуючи енергійний характер жанру, але свідчить про те, що рок-музика може мати і заспокійливий ефект.

1. Що ви відчуваєте після прослуховування рок-музики?

15 ответов

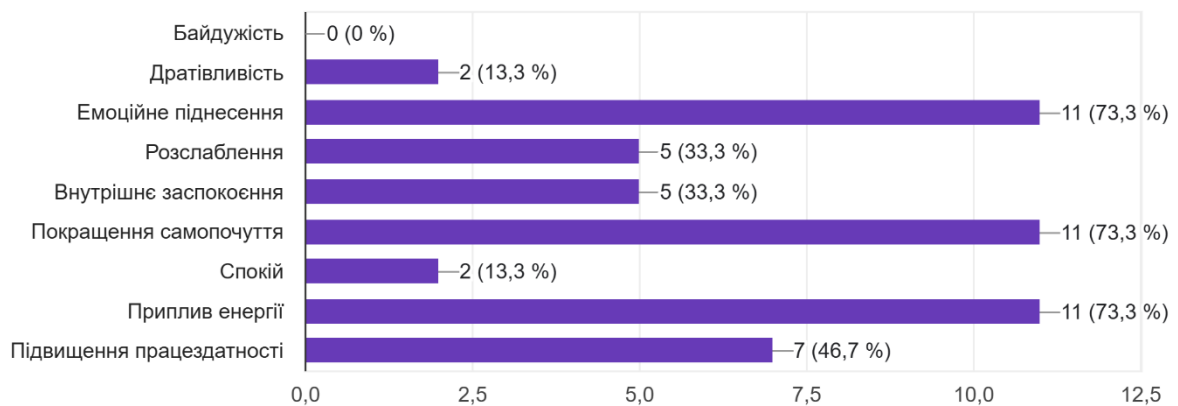


Рис. 3. Розподіл респондентів за відповідями про вплив рок-музики на їх емоційний стан.

Невелика частина студентів (13,3%) відчуває дратівливість або спокій після прослуховування рок-музики. Ніхто з опитаних не відчув байдужості після прослуховування рок-музики. Це свідчить про те, що рок-музика викликає емоційну реакцію у всіх студентів.

2. Що ви відчуваєте після прослуховування поп-музики?

15 ответов

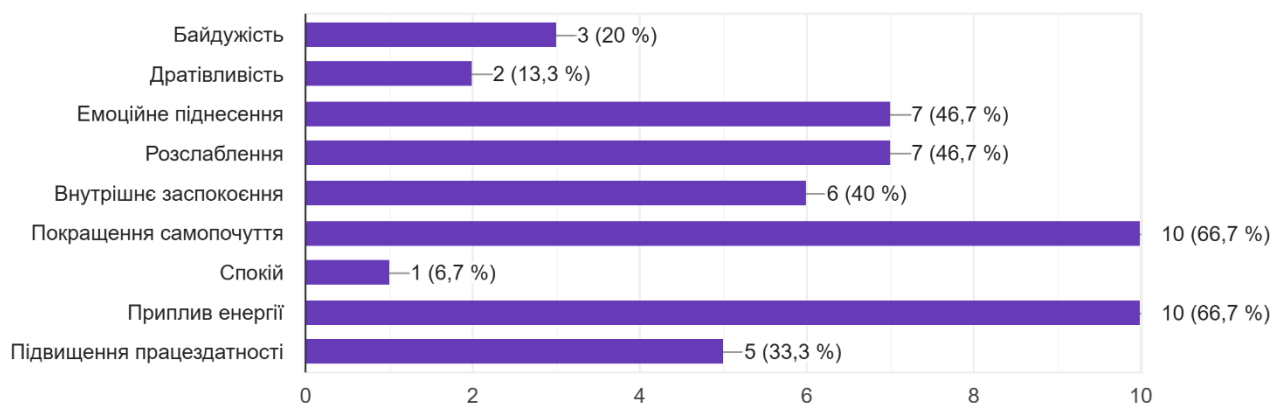


Рис.4. Розподіл респондентів за відповідями про вплив поп-музики на їх емоційний стан.

Найбільше студентів відчують покращення самопочуття (66,7%) та приплив енергії (66,7%) після прослуховування поп-музики.

Також значна частина студентів відчуває емоційне піднесення (46,7%) та розслаблення (46,7%). Це показує, що поп-музика може викликати як активуючі, так і релаксуючі емоції.

40% опитаних відчувають внутрішнє заспокоєння після прослуховування поп-музики. Це підтверджує, що поп-музика може мати заспокійливий ефект, незважаючи на її часто енергійний характер.

Невелика частина студентів відчуває дратівливість (13,3%) або спокій (6,7%) після прослуховування поп-музики.

20% опитаних відчувають байдужість після прослуховування поп-музики. Це може бути пов'язано з тим, що вони не є шанувальниками жанру або з тим, що певні композиції не викликають у них емоційної реакції.

33,3% опитаних відзначають підвищення працездатності після прослуховування поп-музики. Це може бути пов'язано з тим, що музика допомагає їм зосередитися та мотивує до роботи.

3. Що ви відчуваєте після прослуховування репу?

15 ответов

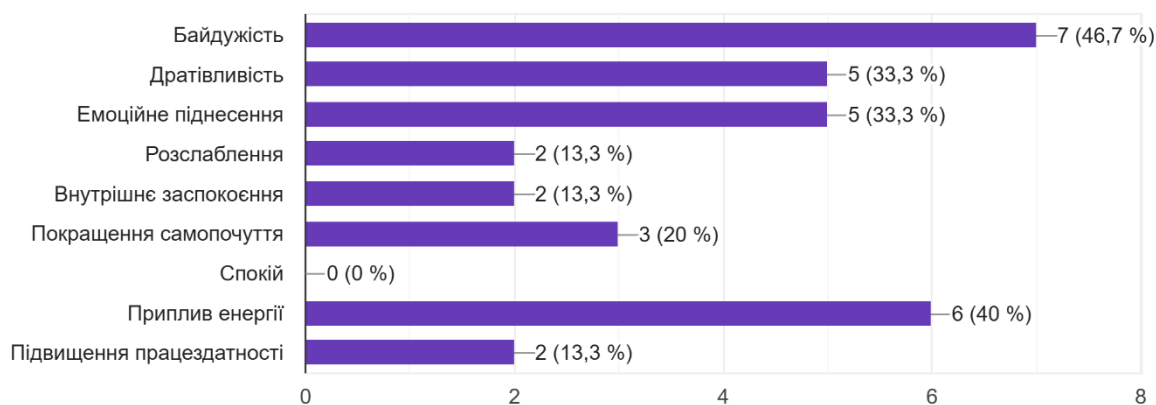


Рис.4. Розподіл респондентів за відповідями про вплив репу на їх емоційний стан.

Найбільша частка опитаних (46,7%) відчують байдужість після прослуховування репу. Це свідчить про те, що реп не викликає сильних емоційних реакцій у більшості студентів, або вони не є шанувальниками жанру.

Значна частина студентів (33,3%) відчуває дратівливість після прослуховування репу. Це може бути пов'язано з агресивним або провокаційним характером деяких реп-композицій.

40% опитаних відчувають приплив енергії після прослуховування репу. Це показує, що реп може мати стимулюючий ефект на деяких студентів.

Також 33,3% відчувають емоційне піднесення. Це свідчить про те, що реп може викликати позитивні емоції, хоча і не у всіх. 20% опитаних відчувають покращення самопочуття.

Лише невелика частина студентів (13,3%) відчуває розслаблення та внутрішнє заспокоєння після прослуховування репу. Це може бути пов'язано з тим, що реп не є жанром, який сприяє розслабленню. Лише 13,3% опитаних відзначають підвищення працездатності після прослуховування репу. Це може бути пов'язано з тим, що реп не є жанром, який сприяє концентрації. Ніхто з опитаних не відчув спокою після прослуховування репу.

У відповідях респондентів про вплив на них джазу переважають релаксуючі емоції (Рис.5).

Найбільша частка опитаних (80%) відчуває розслаблення після прослуховування джазу. Це свідчить про те, що джаз має сильний релаксуючий ефект на студентів.

4. Що ви відчуваєте після прослуховування джазу?

15 ответов

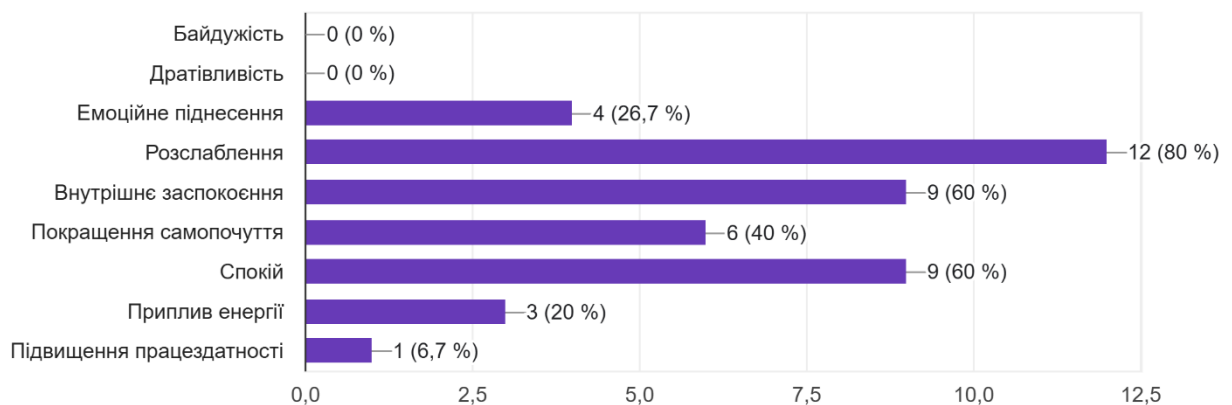


Рис.5. Розподіл респондентів за відповідями про вплив джазу на їх емоційний стан.

Також значна частина студентів відчуває внутрішнє заспокоєння (60%) та спокій (60%). Це підтверджує, що джаз сприяє заспокоєнню та зняттю стресу. 40% опитаних відчувають покращення самопочуття після прослуховування джазу. 26,7% відчувають емоційне піднесення.

Ніхто з опитаних не відчув дратівливості або байдужості після прослуховування джазу. Це свідчить про те, що джаз не викликає негативних емоційних реакцій у студентів.

Лише невелика частина студентів (20%) відчуває приплив енергії після прослуховування джазу. Лише 6,7% опитаних відзначають підвищення працездатності після прослуховування джазу. Це може бути пов'язано з тим, що джаз не є жанром, який сприяє концентрації.

Шансон викликає широкий спектр емоцій у студентів, без чіткого домінування будь-якої з них (Рис.6).

5. Що ви відчуваєте після прослуховування шансону ?

15 ответов

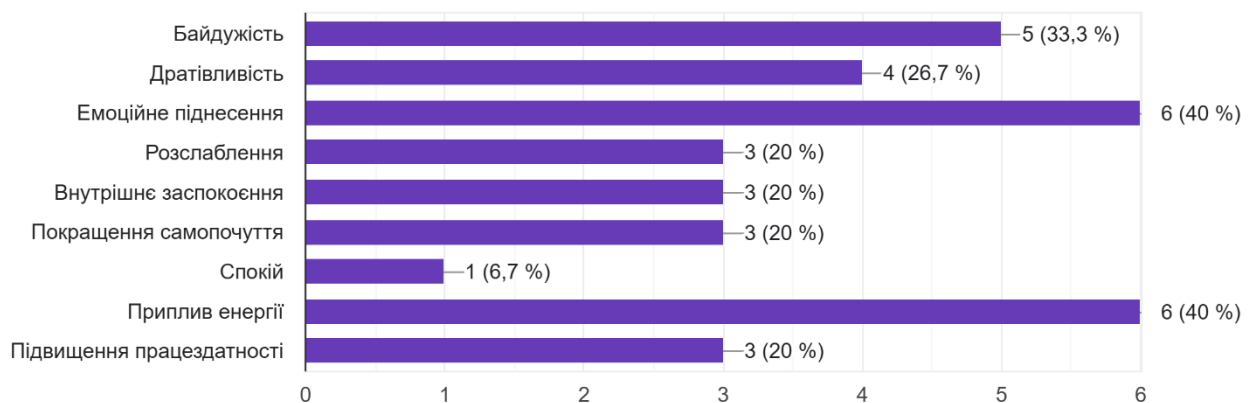


Рис.6. Розподіл респондентів за відповідями про вплив джазу на їх емоційний стан.

Найчастіше студенти відчувають байдужість (33,3%), емоційне піднесення (40%) та приплив енергії (40%). Це свідчить про те, що шансон може викликати як нейтральні, так і позитивні емоції.

Значна частина студентів (26,7%) відчуває дратівливість після прослуховування шансону. Це може бути пов'язано з тематикою пісень, яка часто є сумною або драматичною.

40% опитаних відчувають емоційне піднесення та приплив енергії.

Невелика частина студентів (20%) відчуває розслаблення, внутрішнє заспокоєння та покращення самопочуття після прослуховування шансону.

20% опитаних відзначають підвищення працездатності після прослуховування шансону. Це може бути пов'язано з тим, що шансон не є жанром, який сприяє концентрації. 6,7% опитаних відчувають спокій після прослуховування шансону.

Більшість опитаних (60%) відчувають емоційне піднесення після прослуховування електронної музики.

Також значна частина студентів (53,3%) відзначає покращення самопочуття.

6. Що ви відчуваєте після прослуховування електронної музики ?

15 ответов

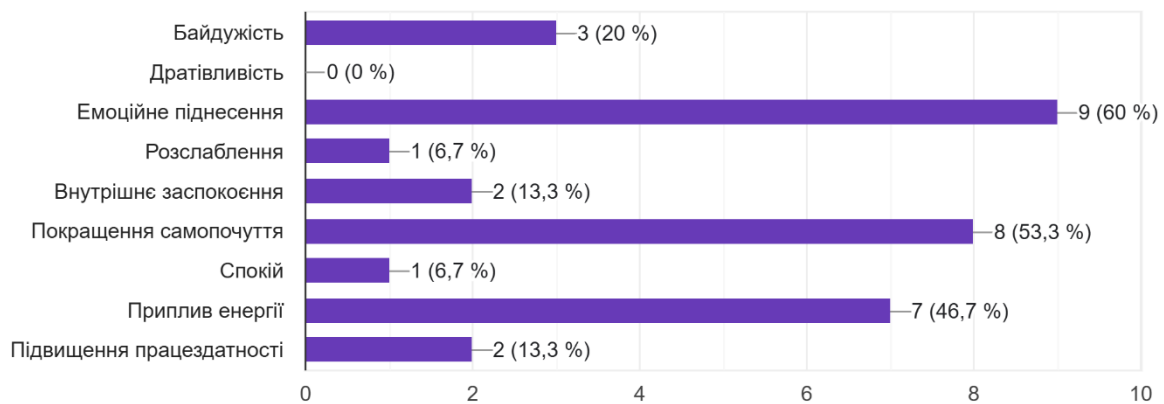


Рис.7. Розподіл респондентів за відповідями про вплив електронної музики на їх емоційний стан.

46,7% опитаних відчувають приплив енергії.

Ніхто з опитаних не відчув дратівливості після прослуховування електронної музики. Лише невелика частина студентів (6,7%) відчуває розслаблення та спокій після прослуховування електронної музики.

13,3% опитаних відчувають внутрішнє заспокоєння.

20% опитаних відчувають байдужість після прослуховування електронної музики.

13,3% опитаних відзначають підвищення працездатності після прослуховування електронної музики. Це може бути пов'язано з тим, що електронна музика не є жанром, який сприяє концентрації.

Найбільша частка опитаних (53,3%) відчуває розслаблення та внутрішнє заспокоєння після прослуховування класичної музики. Це свідчить про те, що класична музика має сильний релаксуючий ефект на студентів.

7. Що ви відчуваєте після прослуховування класичної музики ?

15 ответов

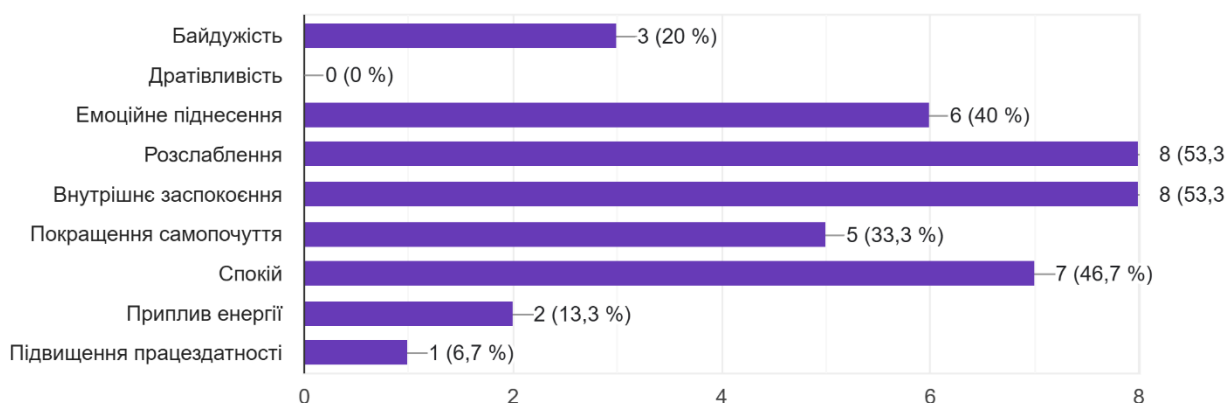


Рис. 8. Розподіл респондентів за відповідями про вплив класичної музики на їх емоційний стан.

46,7% відчувають спокій.

40% опитаних відчувають емоційне піднесення після прослуховування класичної музики.

33,3% відчувають покращення самопочуття.

Ніхто з опитаних не відчув дратівливості після прослуховування класичної музики. 20% опитаних відчувають байдужість після прослуховування класичної музики. Невелика частина студентів (13,3%) відчуває приплив енергії після прослуховування класичної музики.

Лише 6,7% опитаних відзначають підвищення працездатності після прослуховування класичної музики.

Найбільша частка опитаних (66,7%) відчуває розслаблення після прослуховування ліричної музики (Рис. 8). Це свідчить про те, що лірична музика має сильний релаксуючий ефект на студентів.

40% відчувають внутрішнє заспокоєння та спокій.

46,7% опитаних відчувають емоційне піднесення після прослуховування ліричної музики. Це показує, що лірична музика може покращити настрій та емоційний стан.

7. Що ви відчуваєте після прослуховування ліричної музики ?

15 ответов

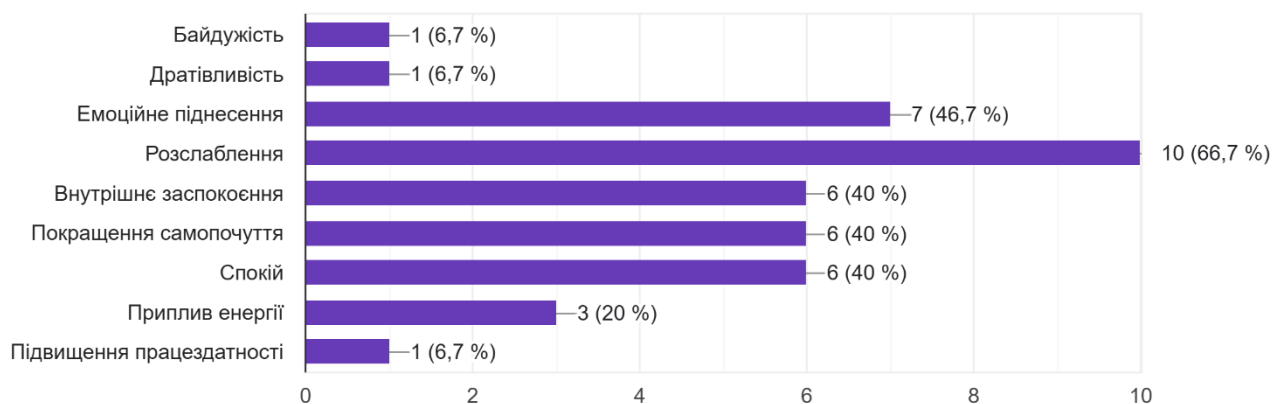


Рис. 9. Розподіл респондентів за відповідями про вплив ліричної музики на їх емоційний стан.

40% відчувають покращення самопочуття.

Невелика частина студентів (6,7%) відчуває дратівливість або байдужість після прослуховування ліричної музики.

Інша частина студентів (20%) відчуває приплив енергії після прослуховування ліричної музики.

Лише 6,7% опитаних відзначають підвищення працездатності після прослуховування ліричної музики. Це може бути пов'язано з тим, що лірична музика не є жанром, який сприяє концентрації.

2.3. Експериментальне дослідження впливу музики на психологічний стан опитуваних.

Для перевірки впливу музики на психологічний стан опитуваних був застосований дисперсійний аналіз для пов'язаних змінних.

Цей вид математичного аналізу даних дозволяє відокремити вплив внутрішньо-групового фактору та експериментального фактору.

Під внутрішньо-груповим фактором мається на увазі зміни, результатів тестування, які зумовлені певними «природними» змінами такими ефектами як: розвитку, регресії тощо. Як приклад, можна навести дію втоми, яка безумовно відображається на результатах тестування.

Під експериментальним фактором мається на увазі вплив зумовлених прослуховуванням музики, який проявляє себе у значеннях експериментальної групи при повторному тестуванні.

Перед початком перевірки впливу контрольна та експериментальна група були нами співставленні для перевірки їх однорідності (див. табл. 1)

Таблиця 1

Середні значення контрольної та експериментальної вибірок перед експериментальним впливом

Назва шкали	Контрольна група, середнє	Експериментальна група, середнє	t – Стюдента, рівень достовірності	U – критерій Манна-Уїтні, рівень достовірності
Самопочуття	4,43	5,06	t = 1,57; p = 0,13	U = 33,5; p = 0,132
Активність	4,05	4,79	t = 2,44; p < 0,05	U = 24,5; p < 0,05
Настрій	4,66	5,30	t = 1,67; p = 0,11	U = 35,5; p = 0,173
САН-загальне	4,38	5,05	t = 2,09; p = 0,05	U = 27,5; p = 0,051
Тривога	7	8,18	t = 0,75; p = 0,59	U = 47,0; p = 0,40
Депресія	4,63	4	t = 0,726; p = 0,476	U = 51,5; p = 0,562

З таблиці 1 видно, що до початку експериментального впливу групи були більш менш рівномірні. Проте, група, в якій потім здійснювався експериментальний вплив відрізнялась більш високими показниками активності та загальним значенням за методикою САН. За всіма іншими змінними групи були рівними.

На результати дисперсійного аналізу ці відмінності не відображаються, але на них варто зважати при інтерпретації результатів.

Проаналізуємо вплив експериментального впливу за результатами методики САН.

В табл.2 відображені зміни середніх значень (до/після експериментального впливу) та значення F-критерію для внутрішньо-групового та експериментального фактору для шкали Самопочуття.

Таблиця 2

Результати дисперсійного аналізу експериментального впливу для шкали Самопочуття

Група	Середні значення	
	Перше тестування	Повторне тестування
Контрольна	4,43	4,52
Експериментальна	5,06	5,54
Вплив внутрішньо-групового фактору		F=674,18; p < 0,001
Вплив експериментального фактору		F=4,85; p < 0,05

Отримані результати показують, що значення від першого до другого тестування змінюються під впливом внутрішнього фактору. Але, зміни викликані впливом експериментального фактору на показники самопочуття є також достовірними. Значення критерію однорідності Лівеня в групі до та після тестування – показують однорідність даних, що вказує на високу надійність дисперсійного аналізу. Графічно, зміни в середніх значеннях в експериментальній і контрольній групі представлено на Рис. 1

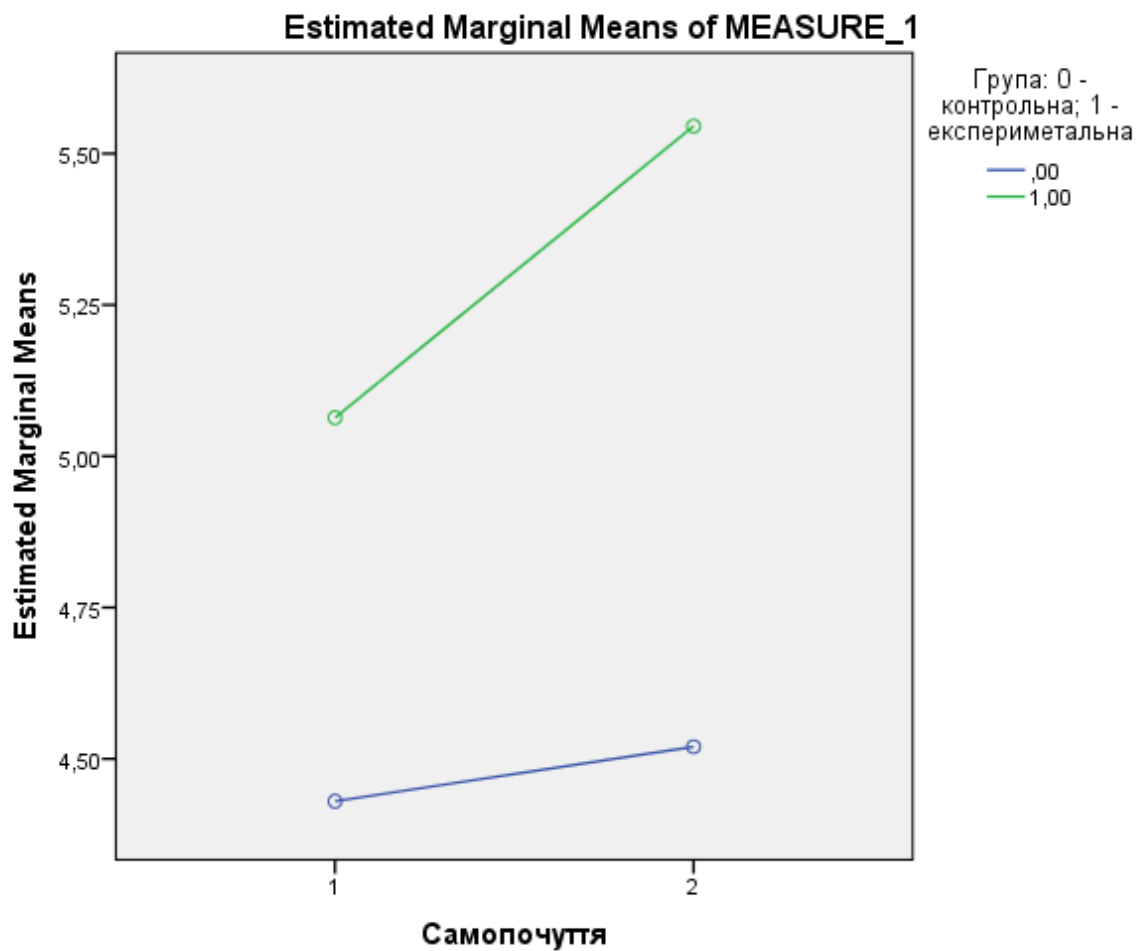


Рис. 1. Зміни в середніх значеннях в контрольній та експериментальній групі

З рис. 1 видно, що середні значення і в контрольній і в експериментальній групі зросли. Проте, зміни, які відбулись в експериментальній групі більш інтенсивні і зумовлені також впливом експериментального фактору.

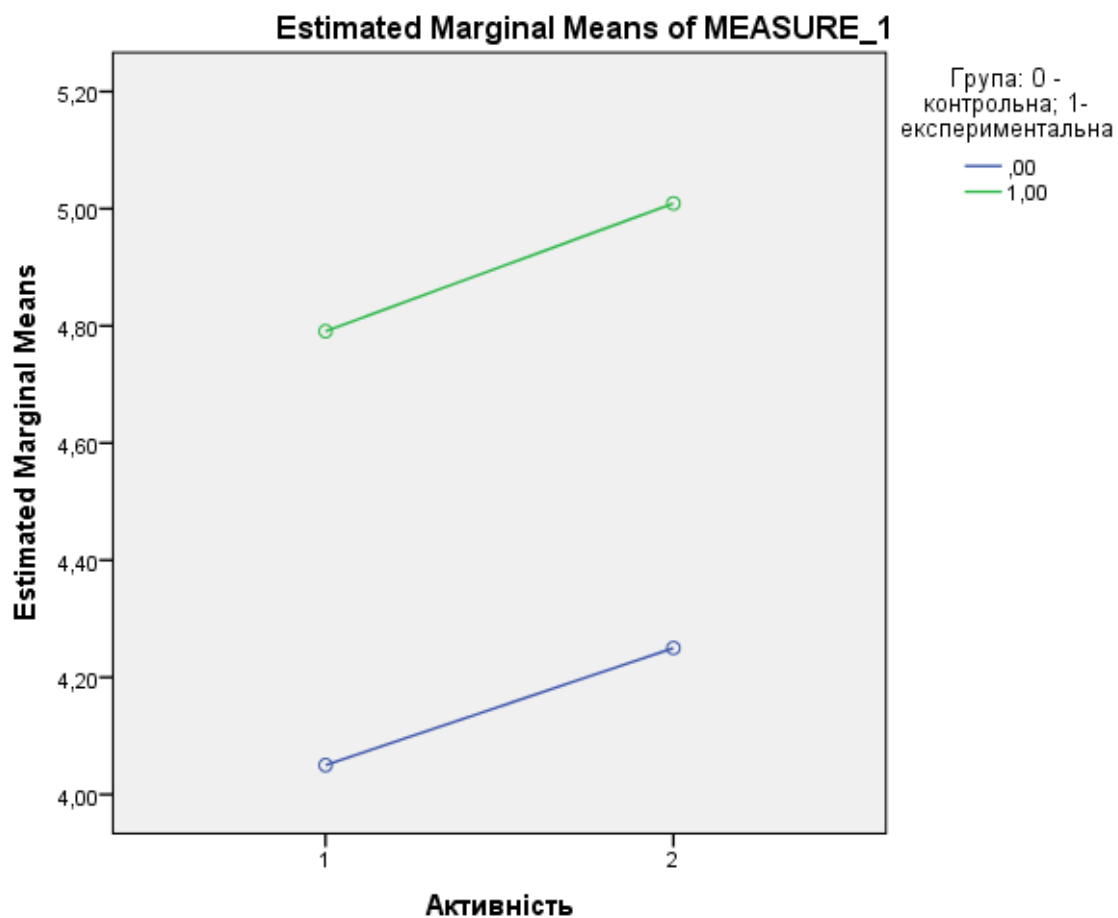
Результати дисперсійного для шкали Активність методики САН представлено в табл. 3.

Варто зазначити, що критерій Лівеня для групи повторного тестування позував порушення рівномірність дисперсії, що може вказувати на

**Результати дисперсійного аналізу експериментального впливу для
шкали Активність**

Група	Середні значення	
	Перше тестування	Повторне тестування
Контрольна	4,05	4,25
Експериментальна	4,79	5,00
Вплив внутрішньо-групового фактору		F=921,56; p < 0,001
Вплив експериментального фактору		F=6,33; p < 0,05

ненадійність отриманих результатів. Втім, отримані значення вказують що експериментальний фактор впливає, та зумовлює зростання активності. Графічно отримані дані представлено на Рис. 2



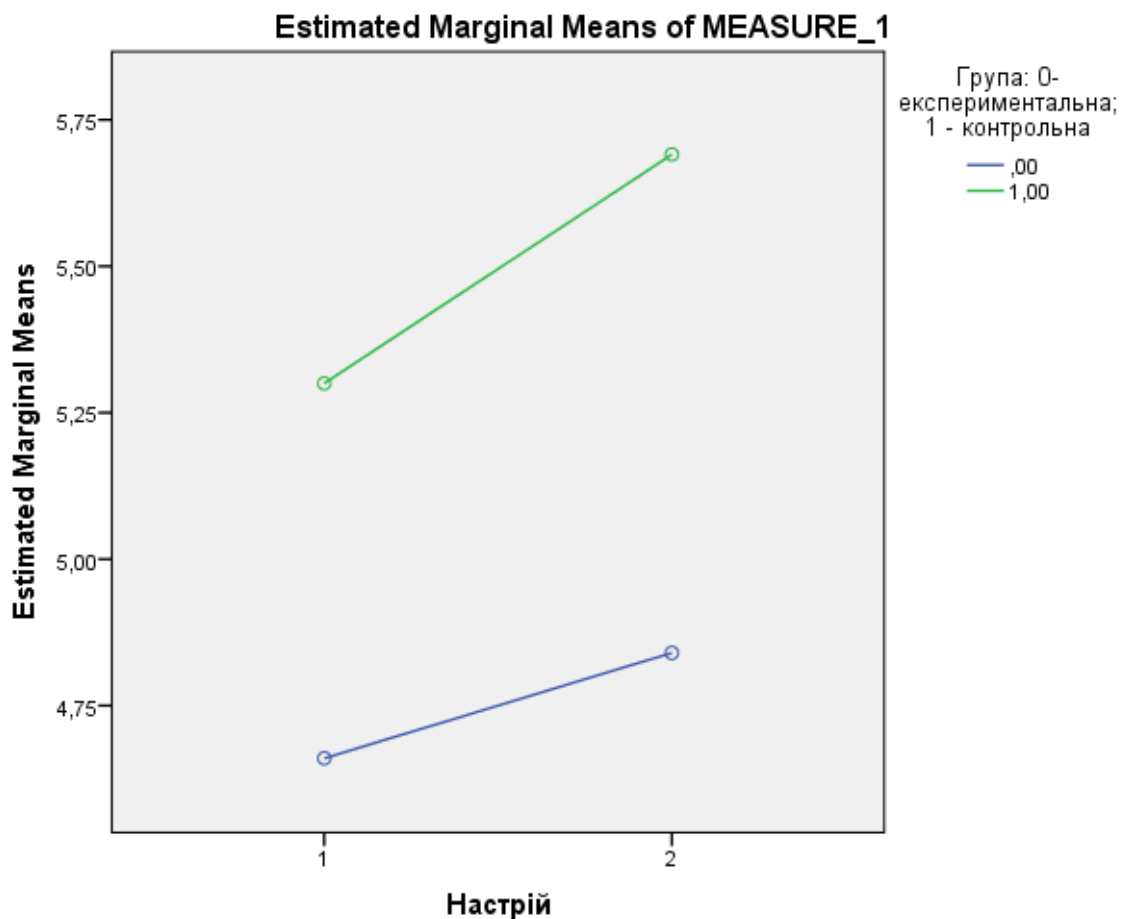
Результати дисперсійного для шкали Настрій методики САН представлено в табл. 4

Таблиця 4

Результати дисперсійного аналізу експериментального впливу для шкали Настрій

Група	Середні значення	
	Перше тестування	Повторне тестування
Контрольна	4,66	4,84
Експериментальна	5,3	5,69
Вплив внутрішньо-групового фактору		F=822,12; p < 0,001
Вплив експериментального фактору		F=4,35; p = 0,051

Критерій Лівеня свідчить про однорідність дисперсій. Але, вплив експериментального фактору – не достовірний (тобто, результати, які спостерігаються можуть бути випадковими).



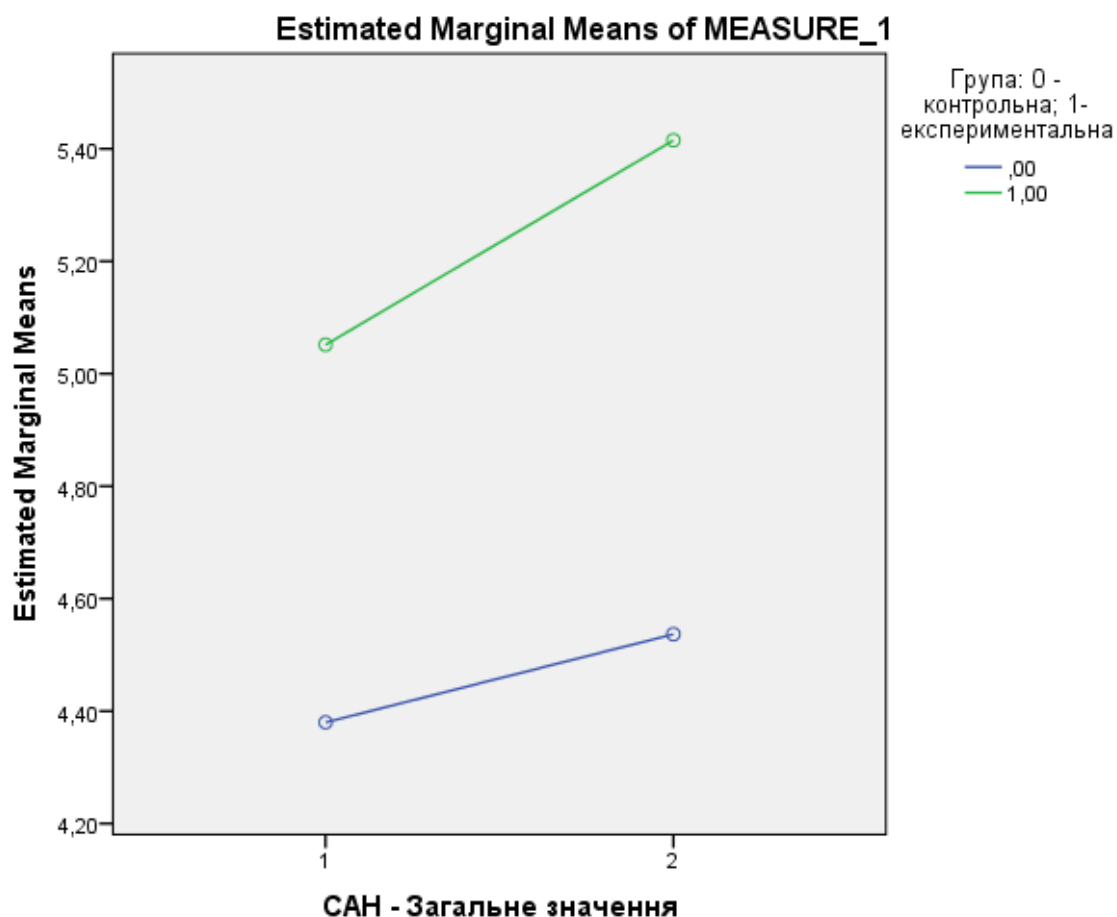
Результати дисперсійного для Загального значення за методикою САН представлено в табл. 5

Таблиця 5

**Результати дисперсійного аналізу експериментального впливу для
Загального значення методики САН**

Група	Середні значення	
	Перше тестування	Повторне тестування
Контрольна	4,38	4,53
Експериментальна	5,05	5,41
Вплив внутрішньо-групового фактору		F=995,70; p < 0,001
Вплив експериментального фактору		F=6,36; p < 0,05

Критерій Лівеня вказує на рівномірність дисперсії в групах. Експериментальний вплив є достовірним.



Результати зміни значень за шкалою Тривоги та депресії. Для шкали Тривоги отримані значення представлені в табл. 6

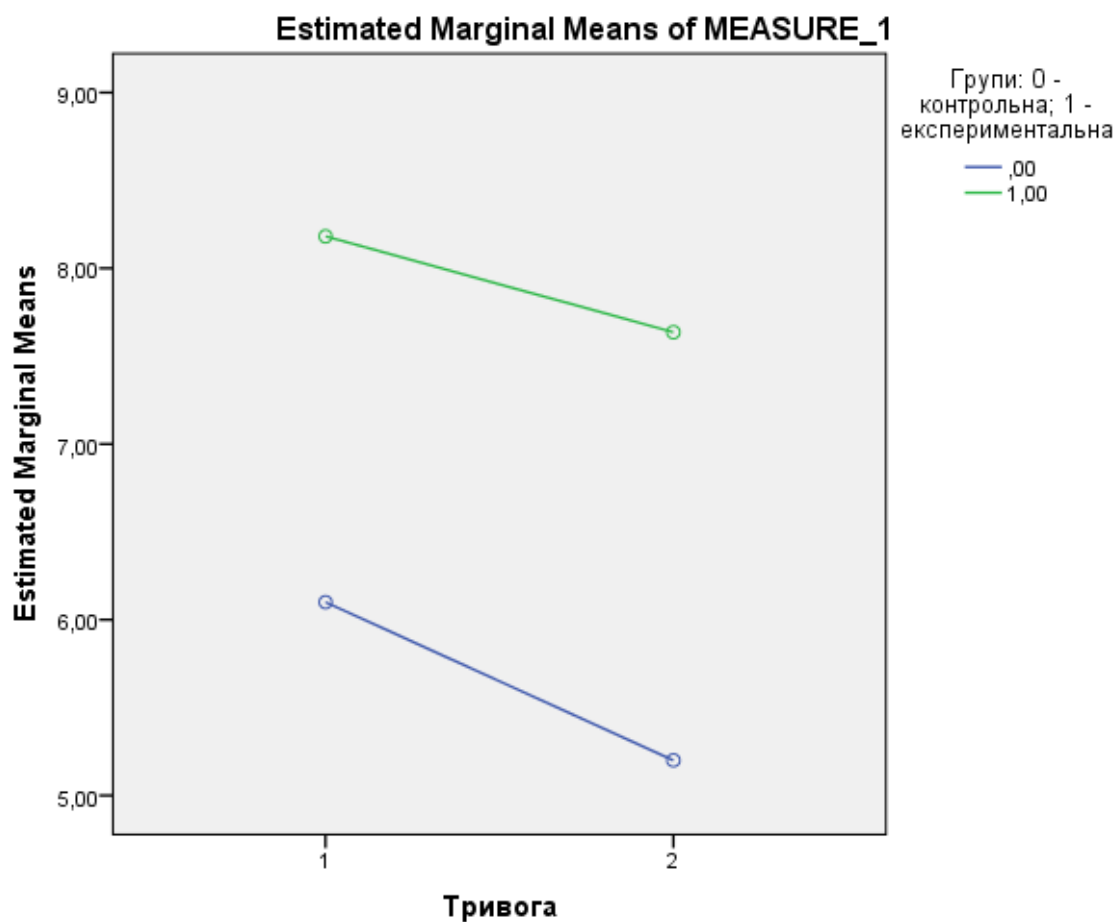
Таблиця 6

**Результати дисперсійного аналізу експериментального впливу для
шкали тривоги методики HADS**

Група	Середні значення	
	Перше тестування	Повторне тестування
Контрольна	6,10	5,2
Експериментальна	8,18	7,63
Вплив внутрішньо-групового фактору		F=90,38; p < 0,001
Вплив експериментального фактору		F=2,5; p = 0,13

Критерій Лівеня показує, що при повторному тестування дисперсії в контрольній та експериментальній групі не були однорідними, що знижує

достовірність проведеного аналізу. Експериментальний вплив не достовірний. Відмінності, які спостерігаються можуть бути випадковими.



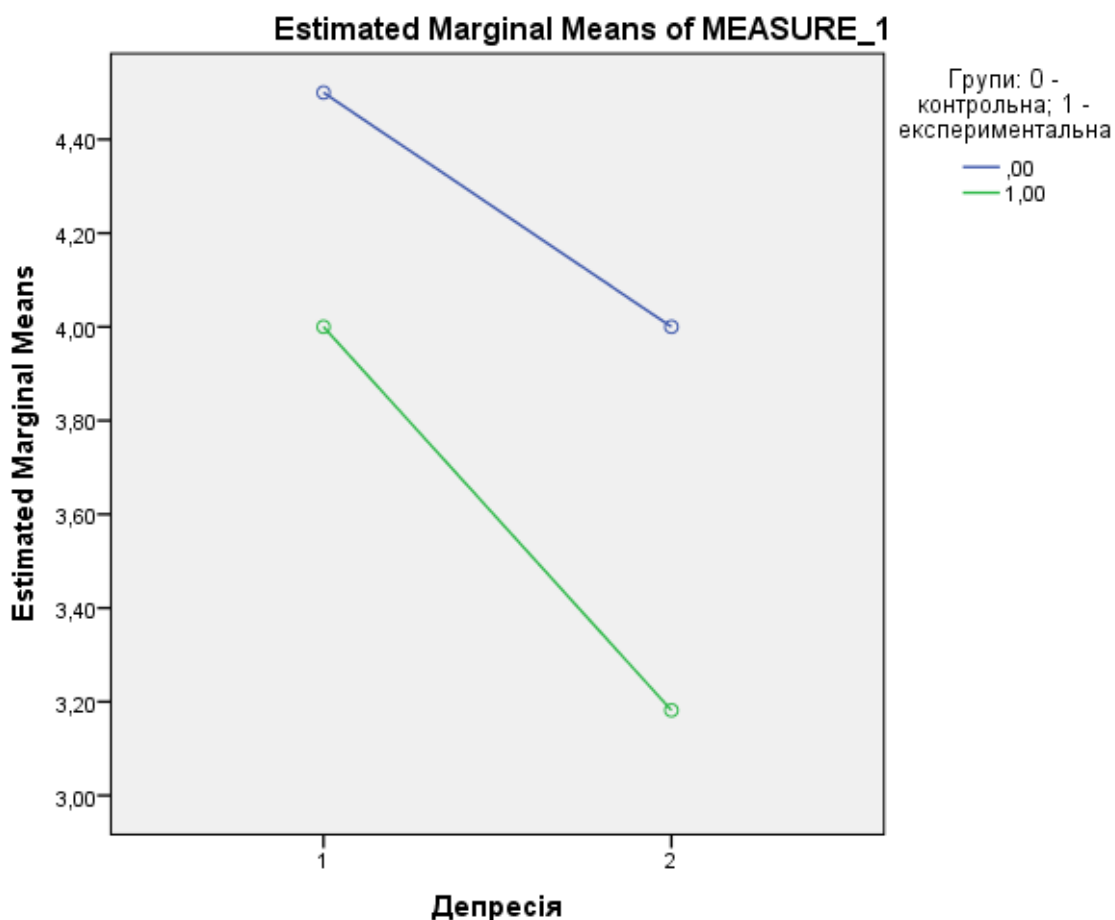
Для шкали Депресії отримані значення представлені в табл. 7

Таблиця 7

**Результати дисперсійного аналізу експериментального впливу для
шкали Депресія методики HADS**

Група	Середні значення	
	Перше тестування	Повторне тестування
Контрольна	4,55	4,0
Експериментальна	4,0	3,18
Вплив внутрішньо-групового фактору		F=60,86; p < 0,001
Вплив експериментального фактору		F=0,43; p = 0,52

Критерій Лівеня показує, вказує на рівномірність дисперсій. Експериментальний вплив не достовірний. Відмінності, які спостерігаються можуть бути випадковими.



Отримані результати дозволяють зробити висновок, що експериментальний фактор (прослуховування підібраних нами музичних творів) достовірно покращує Самопочуття, Активність та Загальні значення за методикою САН.

2.4. Рекомендації щодо застосування засобів музикотерапії на психоемоційний стан студента у контексті рецептивної музикотерапії.

Прослуховування музичних творів є ефективним засобом впливу на психоемоційний стан людини. Навіть нетривале прослуховування музичних творів із певними заданими характеристиками здійснює негайний вплив на

самопочуття та активність людини. Однак для змін психоемоційного стану в бажаному напрямку у підборі музичних творів недостатньо керуватися критерієм подобається чи не подобається музика респондентові. Музика, що відповідає стану людини, очевидно, сприйматиметься нею, як приємна, але у випадку негативного стану очевидно буде його поглиблювати.

Відбір треків варто здійснювати з урахуванням:

- темпу та ритму (120–150 BPM для стимуляції активності);
- мажорного ладу та гармонійних прогресій, асоційованих із позитивним афектом;
- жанрової специфіки: перевага надавалася поп-рок композиціям, електронній танцювальній музиці (EDM) та іншим жанрам із високою енергетичною компонентою;
- виключення треків з мінорними тональностями, дисонансами або текстами, що провокують рефлексію.

Тривале використання засобів музикотерапії буде мати більш виразний вплив на психоемоційний стан. в рамках реалізації наших рекомендацій а також в якості пілотного дослідження ми протягом тижня замінювали двом респондентам їх звичайний плейліст на експериментально підібрані жанри/пісні). Під час апробації змінених плейлистів учасникам проводились періодичні вимірювання (оцінка психологічного стану) та якісний метод (письмове інтерв'ю одного з учасників для глибинної інтерпретації впливу музики).

Наш кейс охоплював двох студентів, один з яких з діагностованим біполярним афективним розладом (F31.3 за МКХ-11), для якого характерна залежність від постійного акустичного фону, зокрема під час сну (використання довгих відео на YouTube з різножанровою музикою). Учасник мав звичку хаотичного прослуховування музики без чіткої структури, що включало епізодичні переходи між жанрами з контрастною емоційною валентністю.

В рамках пілотного дослідження було запроваджено структурований плейліст, сформований на основі критеріїв рецептивної музикотерапії. виключення треків з мінорними тональностями, дисонансами або текстами, що провокують рефлексію.

Плейліст активувався протягом дня (фон під час навчання, виконання буденних справ) та вночі (замість рандомізованих YouTube-відео). Моніторинг стану здійснювався через інтерв'ю для фіксації суб'єктивних відчуттів (Додаток Г).

Особисте висловлення як результат експерименту першого досліджуваного: "Коли музика лунає у колонках, її вплив на стан відчувається набагато сильніше. У моєму плейлісті рок-композицій небагато – вони з'являються рідше за інші жанри, але кожна така пісня дає потужний імпульс до дії. Особлива цінність – коли у плейлісті є улюблені треки, які ти чекаєш. Не потрібно їх шукати. Решта ж – це легкий контраст: ненав'язливе різноманіття, що підкреслює улюблені мелодії, допомагає краще відчувати основні треки."

Особисте інтерв'ю другого досліджуваного щодо власного досвіду впливу музики на свій психоемоційний стан: "Динамічна музика – фанк, електронна – ці два жанри можуть додати сил у моменти, коли немає мотивації, загальний моральний спад, коли не хочеться нічого робити. Поступово втягуєшся, адже хочеться відповідати темпу музики, виникає бажання щось робити під неї. Робити щось красиве, викладатися на повну, навіть більше, ніж є сил. Мотивує, коли немає енергії, змушує діяти під ритм. Коли ж сили є, допомагає відкрити "друге дихання", додаючи ще більше запалу до початкового ентузіазму.

Однак у стані сильного виснаження може дестабілізувати, оскільки неможливо відповідати швидкому темпу — це лише погіршує стан. Найкраще підходить для станів трохи нижчих за норму, нормальних або підвищених».

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Дослідження показують, що музика є важливим елементом життя для більшості студентів, навіть якщо вони не завжди відводять на неї багато часу. Фонове прослуховування є найпоширенішим способом споживання музики серед студентів. Існує різноманітність підходів до прослуховування музики: від випадкового до регулярного та тривалого.

Отже, результати «Дослідження 1» чітко демонструють значну роль музики в житті студентської молоді, хоча характер її споживання варіюється. Переважна більшість респондентів використовує музику як фоновий супровід для рутинних занять, що підкреслює її здатність створювати певну атмосферу та підвищувати ефективність виконання буденних справ без необхідності глибокого занурення. Водночас, значна частка студентів проявляє вибірковість у прослуховуванні, звертаючись до музики тоді, коли знаходять цікавий для себе матеріал, що свідчить про усвідомлене ставлення до музичного контенту. Щоденне, хоча й нетривале, прослуховування вказує на формування сталої звички, де музика є невід'ємною частиною розпорядку дня. Присутність групи студентів, які присвячують музиці кілька годин щодня, підкреслює її особливу цінність та важливість для цієї категорії. На противагу цьому, невелика кількість опитаних, які не мають часу або не відчують потреби в музиці, ймовірно, відображає індивідуальні пріоритети та спосіб життя.

Результати «Дослідження 2» показують, що прослуховування музики короткотривалими заходами через індивідуальні відмінності сприймання музики, її настрою і темпу, може все ж таки мати вплив на активність та енергійність досліджуваних.

Результати «Дослідження 3» вказують на те, яким чином музика різних жанрів може суб'єктивно сприйматися людиною з певним життєвим досвідом.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що музика є універсальним явищем у студентському середовищі, яке інтегрується в їхнє повсякдення різними способами – від ненав'язливого фонового прослуховування до глибокого занурення та усвідомленого вибору. Різноманіття моделей споживання музики підкреслює її багатогранну функціональність та індивідуальну значущість для кожного студента.

Коротко підсумовуючи вплив різних музичних жанрів на студентів, можна зазначити наступне. Рок переважно викликає емоційне піднесення та приплив енергії, сприяє покращенню самопочуття та підвищенню працездатності у значної частини опитаних. Поп найчастіше асоціюється з покращенням самопочуття та припливом енергії, а також емоційним піднесенням і розслабленням. Частіше, ніж рок, викликає байдужість у частини слухачів.

Реп характеризується високим відсотком байдужості та дратівливості, проте для певної частки студентів може бути джерелом енергії та емоційного піднесення. Джаз має виражений релаксуючий ефект, викликаючи розслаблення, внутрішнє заспокоєння та спокій у більшості слухачів, при цьому не викликаючи негативних емоцій.

Шансон сприймається неоднозначно, викликаючи широкий спектр емоцій без чіткого домінування, включаючи байдужість, емоційне піднесення та дратівливість.

Електронна музика найчастіше викликає емоційне піднесення та покращення самопочуття, рідко асоціюється з негативними емоціями чи розслабленням.

Класична музика має сильний заспокійливий ефект, сприяючи розслабленню, внутрішньому заспокоєнню та спокою, при цьому не викликаючи дратівливості.

Лірична музика переважно викликає розслаблення, внутрішнє заспокоєння та емоційне піднесення, рідко асоціюється з негативними емоціями.

Загалом, різні музичні жанри мають різний емоційний та функціональний вплив на студентів. Активні жанри, такі як рок та поп, частіше асоціюються з енергією та піднесенням, тоді як спокійніші жанри, як джаз та класична музика, мають виражений релаксуючий ефект. Реп та шансон демонструють більш неоднозначні реакції серед опитаних.

ВИСНОВКИ

Зважаючи на стрімкий розвиток музичної індустрії та появу численних музичних напрямків, варто зазначити, що проведене дослідження охопило лише основні та найпоширеніші жанри. Сучасна музична палітра є надзвичайно різноманітною і включає в себе безліч субжанрів, які не були безпосередньо представлені в опитуванні. Наприклад, у рамках року існують такі відгалуження, як інді-рок, металкор, панк-рок, альтернативний рок та багато інших, кожне з яких може мати свій специфічний емоційний вплив на слухачів. Подібна ситуація спостерігається і в інших жанрах: поп-музика включає в себе сінті-поп, електропоп, хіп-поп; реп має такі піджанри, як треп, олдскул-реп, клауд-реп; електронна музика представлена техно, хаусом, трансом, дабстепом тощо.

Ці субжанри можуть мати відмінні характеристики щодо темпу, ритму, мелодійності та інструментального наповнення, що, безумовно, може впливати на емоційний стан та фізіологічні реакції слухачів. Тому, для отримання більш повного розуміння впливу музики на студентську молодь, майбутні дослідження могли б враховувати ширший спектр музичних жанрів та їхніх субжанрів, а також індивідуальні музичні вподобання респондентів.

Музикотерапія являє собою клінічно обґрунтоване та науково підтверджене використання музичних втручань для досягнення індивідуальних терапевтичних цілей. Її вплив на психоемоційний стан людини є багатограним і може бути особливо цінним для студентів, які часто стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожності, емоційного вигорання та іншими психологічними труднощами, пов'язаними з навчальним процесом, соціальною адаптацією та особистісним розвитком.

Важливість музикотерапії для студентів полягає в її здатності знижувати рівень стресу та тривожності, так як пасивне прослуховування релаксуючої музики або активна участь у музичній діяльності (наприклад,

спів, гра на інструментах, імпровізація) може сприяти зниженню рівня кортизолу (гормону стресу), уповільненню серцевого ритму та нормалізації дихання, що призводить до відчуття спокою та розслаблення, покращувати стан, тому що музика має потужний вплив на емоційну сферу. Прослуховування улюблених композицій або створення власної музики може стимулювати вироблення ендорфінів ("гормонів щастя"), підвищувати позитивні емоції, зменшувати відчуття смутку та апатії.

Музикотерапія надає безпечний простір для вираження емоцій та переживань, які іноді важко висловити вербально. Групова музична діяльність може сприяти розвитку соціальних навичок, покращенню комунікації та налагодженню міжособистісних зв'язків.

Певні види музики, особливо інструментальна класична музика або музика з ритмічною структурою, можуть допомогти покращити фокус уваги та когнітивні функції, що є важливим для успішного навчання.

Музикотерапевтичні втручання можуть допомогти студентам навчитися розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями більш ефективно, розвиваючи адаптивні стратегії подолання стресових ситуацій. Регулярна участь у музикотерапевтичних сесіях може сприяти загальному покращенню психологічного стану, підвищенню самооцінки, впевненості в собі та відчуття власної цінності.

Враховуючи високий рівень психологічного навантаження, з яким стикаються студенти, інтеграція музикотерапевтичних підходів у систему студентської підтримки може стати цінним інструментом для сприяння їхньому емоційному благополуччю, зниження рівня стресу та покращення академічної успішності. Музикотерапія може застосовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі, адаптуючись до конкретних потреб та цілей студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безручко, Л., Мрака, Н., & Кузьо, О. (2023). Музикотерапія у роботі із тривожними розладами.
2. Варій, М.Й. (2015). Психологія: навч. Посібник. Київ.
3. Генік, С. (2002). Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ: Нова Зоря.
4. Гриньова, В. (2015) Музикотерапія як складова здоров'язберезувальної технології виховання студентської молоді. Витоки педагогічної майстерності. №16, сторінки 20–26.
5. Демчук, Т. (2013). Поняття музикотерапії та особливості її використання у педагогічній роботі з учнями дитячої музичної школи. Молодь і ринок. №2(97), сторінки 158-161.
6. Драганчук, В. (2003).Музика як фактор психокоригування: історичний, теоретичний і практичний аспекти: дис. канд. мистецтв. Київ.
7. Драганчук, В. М. (2001). Психофізіологічні аспекти музичного мистецтва та його впливу. IV Міжнародний конгрес українців. Етнологія. Фольклористика: Доповіді та повідомлення. Кн. 1. Інститут мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М.Т. Рильського НАН України. Одеса – Київ.
8. Драганчук, В. М. (2001). Система музичного психокоригуючого впливу. Україна-Австрія: історичні взаємини, економічні системи, розвиток науки, проблеми освіти і виховання : збірник наукових праць/тези доповіді, виголошеної під час роботи Міжнародного круглого столу. Київ. №4. С. 378–381.
9. Жавініна, О., & Зац, Л. (2003). Музичне виховання: пошуки і знахідки. Мистецтво в школі, №5.
10. Іванчук, Д. О. (2023). Вплив музики на психологічний стан людини. Новітні дослідження культури і мистецтва: пошуки, проблеми, перспективи: матеріали Всеукр., сторінка 204.

11. Корякін, О. О. (2021). Основи музичної акустики.
12. Лебедєва Н.Г., Джурелюк О.Т., Самойленко Д.О. (2009). Основи психології і педагогіки : консп. лекцій. – Алчевськ: ДонДТУ.
13. Откидач, В. М. (2005). Рок-музика і світовий художній процес: монографія. Харків: ХДАК.
14. Побережна, Г. (2010). Музикотерапія як інноваційна технологія особистісного розвитку. Вища освіта України, №3, сторінки 5-8.
15. Погребняк, О. В. (2013). Вплив важкої музики на рівень тривожності у підлітковому віці. Редакційна колегія, сторінка 132.
16. Ростовський, О. Я. (2011). Теорія і методика музичної освіти: Навч.-метод. посібник. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.
17. Савельєва-Кулик, Н. О. (2014). Музична терапія в інтегративній медицині. Київ: Інтерсервіс.
18. Симоненко В. (2004). Українська енциклопедія джазу. Київ: Центрмузінформ.
19. Скора, О. Н. (2023). Вплив музики на організм та психіку людини. Івано-Франківськ: ЗВО "Університет Короля Данила", кафедра естрадно-вокального мистецтва.
20. Федій О. А. (2009). Музикотерапія в професійній діяльності сучасного педагога. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. № 11(174), сторінки 282–292.
21. Шабутін С.В., Хміль С.В., Шабутіна І.В. (2008). Зцілення музикою. Тернопіль: Підручники і посібники.
22. Borzoo, T., Tafazoli, M., Ebrahimzadeh, M., et al. (2025). The effect of aromatherapy and music therapy on blood pressure and heart rate of nursing students before taking the exam. Sci Rep. No.15, article No.12783(2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-97199-6>
23. Chan, A., Ho, Y.-C., & Cheung, M.-C. (1998). Music training improves verbal memory. Nature. No.396(6706), article 128(1998). <https://doi.org/10.1038/24075>.

24. Keyes, Laurel Elisabeth (1973). Toning: The Creative Power of the Voice. De Vorss.
25. Lin, P. C., Lin, M. L., Huang, L. C., Hsu, H. C., & Lin, C. C. (2011). Music therapy for patients receiving spine surgery. Journal of clinical nursing, №20(7-8), сторінки 960–968. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2010.03452.x>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Виявлення емоційного стану після прослуханої музики, музичні вподобання студентів»

Блок 1

1) Якщо у Вас є вільний час, чи Ви надаєте перевагу музиці?

- ☐ Так
- ☐ Іноколи
- ☐ Ні

2) Скільки часу кожного дня (приблизно) Ви відводите для музики?

- ☐ Слухаю музику по кілька годин на день (цілеспрямовано або для розваги).
- ☐ Слухаю музику кожного дня, але потроху (наприклад, під час дороги, перерв).
- ☐ Слухаю музику не кожного дня, переважно тоді, коли знайду щось цікаве.
- ☐ Не маю часу для музики (через зайнятість або інші пріоритети).
- ☐ Взагалі не люблю музику (не відчуваю потреби у прослуховуванні).
- ☐ Слухаю музику фоном, роблячи буденні справи (приготування їжі, прибирання, одягання тощо).

3) Якими напрямками музики Ви цікавитесь найбільше?

- ☐ Фанк (енергійний жанр з виразними басовими лініями, наприклад: фанк-семпли, електронні ритми).
- ☐ Джаз (імпровізація, блюзові нотки, сучасні або класичні композиції).
- ☐ Блюз (емоційні мелодії, глибокі тексти, характерні гітарні соло).
- ☐ Електронна музика (техно, хаус, драм-енд-бейс, EDM).
- ☐ Кантрі (народні мотиви, акустичні інструменти, історії з життя).
- ☐ Поп (легкі мелодії, хіти чартів, сучасні аранжування).
- ☐ Реп (речитатив, соціальна тематика, біти).

- ☐ Рок (від класичного року до альтернативи, важкі гітарні рифи).
- ☐ Клубна музика (танцювальні треки, ремікси, енергійні ритми).
- ☐ Класична музика (симфонії, опера, інструментальні твори).

Додати свій варіант: _____

4) Дайте, будь ласка, відповідь, яка мова пісень для Вас пріоритетна?

- ☐ Українська
- ☐ Російська
- ☐ Англійська
- ☐ Іспанська
- ☐ Французька

Додати свій варіант: _____

5) Із перерахованих нижче мотивів слухання музики які найбільш важливі для Вас?

- ☐ Навчання (наприклад, під час роботи, вивчення матеріалів або концентрації).
- ☐ Потреба душі (для розслаблення, емоційної розрядки, медитації).
- ☐ Інтерес до конкретної теми, автора, твору (музика як мистецтво, слідкування за улюбленими виконавцями).
- ☐ Інше (вказіть власний варіант): _____

6) Як Ви переважно отримуєте доступ до музики? Оберіть всі варіанти, які стосуються вас?

- ☐ Купівля вінілових платівок (фізичні носії для колекціонування або прослуховування).
- ☐ Підписка на музичні платформи (Spotify, Apple Music, Deezer тощо).
- ☐ Слухання музики на YouTube (перегляд кліпів, стрімінг плейлістів).
- ☐ Відвідування концертів та музичних заходів (живі виступи, фестивалі, оркестри).
- ☐ Інший спосіб (опишіть): _____

7) Чи впливають на слухання музики Ваші батьки, викладачі, родичі або друзі (оберіть)? Яким чином?

- ☐ Друзі (рекомендують нові жанри, діляться плейлістами, впливають на музичні смаки).
- ☐ Батьки (вплив через сімейні традиції, класичну або народну музику).
- ☐ Одногогрупники/колеги (обмін музикою під час навчання або роботи)
- ☐ Сусіди (музика зі спільних заходів або рекомендації).
- ☐ Інші особи (вказіть, хто саме): _____

8) Назвіть пісню, яка Вам подобається більш за все (автор, назва)

9) Про який гурт ви дізналися нещодавно?

10) Послугами яких сайтів Ви користуєтесь частіше для пошуку музики?

11) Як часто Ви звертаєтесь до пошуку музики в інтернеті?

12) З якою темою, в основному, пов'язані Ваші музичні інтереси?

- ☐ Природа, заспокійливі звуки (наприклад, ембієнт, звуки лісу, релаксуюча музика).
- ☐ Спорт та танці (динамічні жанри: електроніка, хаус, техно, хіп-хоп).
- ☐ Суспільно-політичні рухи, мотивація (пісні з соціальним підтекстом, протестна музика, гімни).
- ☐ Відчуття мистецтва (електроакустика, експериментальні жанри, музика для роздумів).
- ☐ Казкові баллади (історії з елементами фентезі, оркестрові композиції).
- ☐ Філософська тема (музика з глибоким ліричним змістом, інструментальні роздуми).
- ☐ Психологічна тема (твори, що досліджують внутрішній світ, емоції, конфлікти).
- ☐ "Відрив" та активний відпочинок (енергійні жанри: рок, метал, рейв-музика).
- ☐ Інше (вказіть власний варіант): _____

Блок 2: Відчуття щодо окремих жанрів

13. Що ви відчуваєте після прослуховування рок-музики?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість
- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння
- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

14. Що ви відчуваєте після прослуховування поп-музики?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість
- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння
- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

15. Що ви відчуваєте після прослуховування репу?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість
- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння

- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

16. Що ви відчуваєте після прослуховування джазу?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість
- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння
- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

17. Що ви відчуваєте після прослуховування шансону ?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість
- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння
- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

18 . Що ви відчуваєте після прослуховування електронної музики?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість

- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння
- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

19. Що ви відчуваєте після прослуховування класичної музики ?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість
- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння
- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

20. Що ви відчуваєте після прослуховування клубної музики ?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість
- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння
- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

21. Що ви відчуваєте після прослуховування ліричної музики?

- ☐ Байдужість
- ☐ Дратівливість
- ☐ Емоційне піднесення
- ☐ Розслаблення
- ☐ Внутрішнє заспокоєння
- ☐ Покращення самопочуття
- ☐ Спокій
- ☐ Приплив енергії
- ☐ Підвищення працездатності

Методика «Самопочуття. активність. Настрій» (САН)

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нешасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвилюваний
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

**ГОСПІТАЛЬНА ШКАЛА ТРИВОГИ І ДЕПРЕСІЇ (HADS): бланк
опитувальника**

1. Я перебуваю у стані напруги або у «заведеному» стані
 - ☐ Більшу частину часу
 - ☐ Значну частину часу
 - ☐ Час від часу, від випадку до випадку
 - ☐ Ніколи
2. Я відчуваю себе загальмованим (-ою) і роблю все повільно
 - ☐ Майже весь час
 - ☐ Дуже часто
 - ☐ Іноді
 - ☐ Абсолютно ні
3. У мене присутнє відчуття переляку, подібне до «метеликів у животі»
(внутрішнє тремтіння)
 - ☐ Абсолютно немає
 - ☐ Від випадку до випадку
 - ☐ Досить часто
 - ☐ Дуже часто
4. Я можу отримувати задоволення від того ж самого, як і раніше
 - ☐ Безумовно, в такому самому обсязі
 - ☐ Так, але не настільки, як і раніше
 - ☐ Лише трохи
 - ☐ Лише трохи ні
5. У мене є якесь страшне відчуття, неначе станеться щось жахливе
 - ☐ Так, є дуже виразне погане передчуття
 - ☐ Так, але це відчуття не настільки важке
 - ☐ Трохи, однак це не турбує мене
 - ☐ Абсолютно немає

6. Я втратив(-ла) цікавість до своєї зовнішності (і не стежу за нею)

- ☐ Абсолютно так
- ☐ Стежу за собою не настільки потрібно
- ☐ Дещо менше, ніж раніше
- ☐ Стежу за собою, як і раніше

7. Я відчуваю неспокій і непосидючість, ніби мені весь час потрібно рухатися

- ☐ Дійсно, дуже сильно
- ☐ Вельми значно
- ☐ Не дуже сильно
- ☐ Абсолютно немає

8. Я здатен(-а) сміятися і сприймати смішне

- ☐ Такою ж мірою, як і завжди
- ☐ Тепер вже не такою мірою
- ☐ Безумовно вже не настільки
- ☐ Не можу абсолютно

9. У моїй голові крутяться неспокійні думки

- ☐ Переважну частину часу
- ☐ Значну частину часу
- ☐ Час від часу, але не дуже часто
- ☐ Лише зрідка

10. Я дивлюся в майбутнє, очікуючи, що можу отримувати радість і задоволення (від роботи, захоплень тощо)

- ☐ Такою ж мірою, як і завжди
- ☐ Трохи менше, ніж зазвичай
- ☐ Набагато менше, ніж зазвичай
- ☐ Абсолютно ні

11. Мене охоплює раптове відчуття паніки

- ☐ Дійсно, дуже часто
- ☐ У цілому часто

- ☐ Нечасто
- ☐ Абсолютно ні

12. Я почуваюся бадьоро

- ☐ Абсолютно ніколи
- ☐ Нечасто
- ☐ Іноді
- ☐ Більшу частину часу

13. Я можу просто сидіти і почуватися розслабленим(-ою)

- ☐ Абсолютно так
- ☐ Зазвичай так
- ☐ Нечасто
- ☐ Не можу абсолютно

14. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо- або телепрограми

- ☐ Часто
- ☐ Скоріше часто
- ☐ Іноді
- ☐ Дуже рідко

Інтерв'ю щодо застосування респондентами рекомендацій із застосування музикотерапії (слухання скорегованих плейлистів)

Респондент 1

24 квітня початок тижню дослідження з заміною плейлісту студента 1 задля замірів впливу рецептивної музикотерапії.

Щоденні відгуки з 24 по 30 квітня

24 квітня (четвер)

Стан пробудження: Спустошений.

Плейліст: Легкі спокійні мелодії з мінімальним вокалом (плавний перехід між треками).

Спостереження:

Музика допомогла "запустити" день без емоційного навантаження.

Під час роботи ефект "відчуження" від негативу — зосередженість зросла.

Подвійні почуття: плейліст не викликав дискомфорту, навіть якщо був «новим» але коли закінчився, з'явився стрес від раптової тиші.

Рекомендаційні примітки: Додали повтор плейлісту. Узгодили та поповнили список пісень вручну.

25 квітня (п'ятниця)

Стан пробудження: Холодний піт (рідкісний стан). Наснилися жахи.

Плейліст(узгоджена зміна через стан): м'який класичний джаз.

Спостереження:

Пробудження було різким, але через 40 хвилин стан почав стабілізуватися дедалі швидше.

Під час роботи випадково повторювалися треки — виникло роздратування.

Вечірній плейліст (позитивні треки) виявився занадто інтенсивним — заважали розслабитися.

Рекомендаційні примітки: включили автопоновлення за

26 квітня (субота)

Стан пробудження: Сам пробудився, бодрий.

Спостереження:

Ранковий плейліст підкреслив позитивний настрій — ефект "підсилення".

На роботі музика допомагала, робити роботу було легше, час не відчувався і пролетів швидше.

Закінчення плейлісту викликало легке занепокоєння, але менше, ніж попередніх днів.

Рекомендаційні примітки: Додати авто-поновлення плейлісту без пауз.

27 квітня (неділя)

Стан пробудження: Спустошений (дощовий ранок).

Спостереження:

Музика допомогла не "провалитися" в апатію, але вечірній настрій залишився сумним.

Спроба слухати нові треки призвела до дискомфорту — брак емоційного зв'язку.

Холодна погода спонукала до енергійних треків, хотілося їх включати у своєму порядку.

Закрутилася одна пісня в голові, була поставлена на повтор, відчуття гарного настрою зберіглося на весь останній вечір.

28 квітня (понеділок)

Стан пробудження: Сам пробудився, але втомлений.

Плейліст: Змішаний (динамічні треки + нейтральний фон).

Спостереження:

Динамічні треки вранці виявилися занадто агресивними — довелося переключати вручну.

Під час роботи навушники зламалися — продуктивність впала. Робоча тиша, котру важко терпіти, без музики - зовсім ні.

Вечірній плейліст (з улюбленими треками) викликав ейфорію — "кайф" від знайомих мелодій. Відчуття розслаблення.

29 квітня (вівторок)

Стан пробудження: нормальний. Ні підвищеного настрою, ні втоми.

Спостереження:

Закінчення треків не викликало стресу через циклічність.

Звичайний день на роботі. Результат ефективності праці як **26 квітня, субота.**

30 квітня (неділя)

Стан пробудження: Бодрий.

Спостереження:

Прослуховування знайомих треків викликало відчуття, що хочеться танцювати. Гарний настрій + енергійні улюблені треки – краще сприймаються незначні негаразди протягом дня.

Під вечір захотілося тиші. Раннє засинання.

Загальний висновок за тиждень:

Найефективніша стратегія: персоналізовані плейлісти під конкретний стан + циклічність. Різноманіття і можливість шукати нові пісні за допомогою рекомендацій від музичної платформи по вже вподобаним і доданим пісням.

Респондент 2

24 квітня початок тижню дослідження БЕЗ заміни плейлісту студента 2 задля замірів впливу певних жанрів і пісень, що студент обирає сам під свій день, настрій і плани протягом дня.

Щоденні відгуки студента про вплив музики на психоемоційний стан (24–30 квітня)

24 квітня (четвер)

Стан: Спад мотивації, легка апатія.

Музика: Фонк, електронна.

Вплив:

- Динамічні ритми допомогли "розбудити" енергію.
- Поступово втягнувся в роботу, діяв синхронно з темпом треків.
- До кінця дня з'явилося "друге дихання", хоча спочатку відчував опустошення.

25 квітня (п'ятниця)

Стан: Нормальний, але з внутрішнім напруженням.

Музика: Ліричний рок, поп.

Вплив:

- Тексти пісень дозволили рефлексувати над особистими ситуаціями
- Відчув співпереживання з героями пісень — це зменшило відчуття самотності.
- Поп-музика ввечері допомогла повернутися до рівноваги без зайвого навантаження.

26 квітня (субота)

Стан: Легка ностальгія, суміш радості й туги.

Музика: Шансон, народні пісні.

Вплив:

- Мелодії викликали теплі спогади, але без загострення смутку.
- Ностальгія підкреслила контраст між минулим і теперішнім, що дало стимул до дій «зараз» задля планування на майбутнє.
- Вечір провів із класикою — це допомогло закріпити спокій.

27 квітня (неділя)

Стан: Виснаження після тижня активної роботи.

Музика: Спроба слухати електронну музику.

Вплив:

Швидкий темп замість підбадьорення викликав стрес — неможливість "відповідати" ритму поглибила втому.

Перейшов на класичну музику без тексту — це стабілізувало стан, повернуло відчуття контролю.

Решта дня – ненав'язливі фонові оркестральні композиції (класика).

28 квітня (понеділок)

Стан: Нормальний, з підвищеною продуктивністю.

Музика: Неліричний рок, фонк.

Вплив:

- Рок підтримував енергію, не відволікаючи текстами.
- Фонк додав азарту під час виконання рутинних завдань.
- Вечірній ліричний поп допоміг переключитися на відпочинок.

29 квітня (вівторок)

Стан: Різкий спад настрою вранці, потім стабілізація.

Музика: Ліричні треки (рок), потім класика.

Вплив:

- Ранкові пісні з глибокими текстами викликали сльози, але це дало емоційне полегшення.

- Класична музика в полудень допомогла повернути концентрацію.
- Вечір провів у тиші — виявилось, що іноді музика заважає відновити сили.

30 квітня (середа)

Стан: Емоційні "гірки" — від радості до тривоги.

Музика: Поп, експерименти з веселими треками.

Вплив:

- Веселі пісні в стані тривоги викликали роздратування — відмовився від них.
- Перейшов на неліричний рок: він стабілізував настрій, не загострюючи емоції.
- Народні пісні перед сном повернули відчуття безпеки.

Загальний висновок тижня, що був доданий до бакалаврської роботи в якості «інтерв'ю»:

“Динамічна музика (Фонк, Електронна)

Ці два жанри можуть додати сил у моменти, коли немає мотивації, загальний моральний спад, коли не хочеться нічого робити. Поступово втягуєшся, адже хочеться відповідати темпу музики, виникає бажання щось робити під неї.

- *Робити щось красиве, викладатися на повну, навіть більше, ніж є сил.*
- *Мотивує, коли немає енергії, змушує діяти під ритм.*
- *Коли ж сили є, допомагає відкрити "друге дихання", додаючи ще більше запалу до початкового ентузіазму.*

Однак у стані сильного виснаження може дестабілізувати, оскільки неможливо відповідати швидкому темпу — це лише погіршує стан.

Найкраще підходить для станів трохи нижчих за норму, нормальних або підвищених.

Ліричні треки (ліричний поп, рок)

Тут основне значення має текст пісень.

Це музика для душі, яка дозволяє приміряти на себе роль героя, пережити його досвід, проаналізувати, порівняти зі своїм або знайти суттєві відмінності.

Слухаючи такі тексти, ми можемо:

- *Глибше відчувати свої переживання*
- *Вирішити, як рухатися далі*
- *Змінити щось або виправити ситуацію*
- *Знайти в собі сили продовжувати*

Підходить для станів: нормальний, трохи нижчий за норму або помірно знижений.

Співпереживання з ліричним героєм

Коли слухаєш пісні з глибоким текстом, не відчуваєш себе самотнім у своїх переживаннях.

У такій музиці є хтось, хто відчуває те ж саме й розуміє тебе.

Однак у стані піднесеного настрою такі тексти можуть не резонувати — тоді важлива музика, яка йде в ногу з тобою, підтримує, а не тягне назад.

Класична музика (без тексту)

- *Ідеальна для нормального стану, коли потрібно закріпити рівновагу.*
- *Допомагає зробити день більш розміреним.*
- *Має стабільний темп, без додаткових факторів на ґрунт тексту.*
- *Не викликає різких змін настрою.*

Шансон та народні пісні

Старі пісні, які викликають ностальгію, повертають у минуле — світліші часи, коли свідомість ще не була спотворена. Створюють легке піднесення настрою з нотками ностальгії.

Важливо: мова не про тюремний шансон, а про легкі, мелодійні композиції.

Неліричний рок

Рок є дуже різноманітним жанром, який підходить як для піднесеного, так і для пригніченого стану. Допомагає стабілізувати певний настрій.

Поп-музика

Допомагає повернутися до нормального стану, не надто енергійна. На відміну від класики, вона легша для сприйняття — немає глибокого тексту чи складного сенсу, просто приємне звучання.

Суб'єктивна антипатія до жанрів

Якщо людина не любить рок, він може викликати зворотний ефект — замість стабілізації вибиває з рівноваги.

Класична музика теж може сприйматися негативно, викликаючи байдужість або навіть спад настрою.

Веселі пісні в стані смутку

У стані глибокого пригнічення весела музика не допоможе — навпаки, може викликати злість, оскільки не відповідає внутрішньому стану. “