

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

«Вплив засобів музичної композиції на емоційний стан особистості»

Студентки 2 курсу групи ЗПС-61 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю

053 – ПСИХОЛОГІЯ

КЛІМУШЕВА Г. С.

Керівник

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри прикладної психології
ЯНОВСЬКА С. Г.

Чотириохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Теоретичні основи дослідження емоційних станів особистості	7
1.2. Психологічні аспекти сприйняття музичного матеріалу	9
1.3. Теоретичні підходи до аналізу музичного твору	13
1.4. Музика як інструмент емоційного, когнітивного, фізіологічного та соціального впливу	15
1.5. Роль музичної терапії у загальному контексті впливу музики на емоційний стан особистості	20
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МУЗИЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ.....	25
2.1. Мета, завдання, характеристика вибірки.....	25
2.2. Опис стимульного матеріалу, методів та процедури дослідження	26
2.3. Дані описової статистики	31
Висновки до другого розділу	35
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ МУЗИЧНОГО СТИМУЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ.....	37
3.1. Виявлення динаміки емоційних станів досліджуваних в залежності від впливу розробленої музичної композиції.....	37
3.2. Порівняльний аналіз статевих та вікових відмінностей у динаміці емоційних станів в залежності від впливу розробленої музичної композиції ...	43
3.3. Виділення профілів музичного сприйняття за допомогою кластеризації вибірki на основі даних самозвіту після прослуховування розробленої музичної композиції	45
Висновки до третього розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51

ВСТУП

Музика як поширений мистецький засіб, відіграє важливу роль у житті людей. Сучасна цифрова епоха насичена різноманітними сервісами потокового передавання: соціальні медіа-платформи, радіо й телебачення. Присутність музики надає людям засоби для самовираження, артикуляції своїх емоцій, зміни емоційного стану.

Музика є одним із універсальних засобів емоційного впливу, який забезпечує гармонізацію між внутрішніми процесами особистості та навколишнім середовищем. Як слушно зазначають Березуцькі В. та Березуцькі М. в своїй роботі, присвяченій аналізу творів Шопена, це зумовлено великою кількістю характеристик «музичної тканини», їх складними взаємозв'язками і багатогранністю інтерпретацій мистецьких образів [38]. На думку музикотерапевтки Г. Бонні, музика є настільки потужним інструментом, що дозволяє слухачеві вийти за межі повсякденної свідомості та увійти в стан підвищеної емоційної сприйнятливості [40].

Однак варто зауважити, що, як і емоційні процеси, музичні твори розгортаються в часі. Тож окрім їх безпосередніх властивостей, таких як тональність, метро-ритміка, тембр, велику силу музиці надає структурна організація мотивів, фрагментів або композицій, що передбачає поєднання різного характеру емоційного впливу. Як самі характеристики, так і послідовні зміни музичного матеріалу врешті поєднуються в єдине цілісне художнє висловлювання, що набуває свого окремого образу в психіці, який є більшим за суму своїх частин [10, с. 28; 20]. Процесуальність музичної творчості є чи не найважливішим аспектом у питаннях регуляції емоційних станів, оскільки дозволяє керовано та послідовно впливати на емоційні прояви, покроково змінюючи самопочуття особистості [39; 54]. На думку науковиці К. Бурич, правильне використання музичного впливу здатне стимулювати позитивні зміни як на психічному, так і на фізіологічному рівнях [42].

Важливою ланкою даного дослідження є ще й те, що музика як засіб впливу може об'єднувати в собі не лише емоційну насиченість, але й логічну послідовність та когнітивну перцепцію [30]. Як підкреслює М. В. Субота, ефективність музики

полягає в її здатності до інтеграції саме різнопланових елементів, що сприяє створенню складних багаторівневих емоційних переживань. Це робить музичну композицію інструментом, здатним одночасно впливати на свідомому й підсвідомому рівнях [29].

Таким чином, дослідження ролі структурної організації музичних композицій у формуванні емоційного стану є не тільки актуальним, але й практично значущим. Питання детального вивчення механізмів сприйняття музики та її впливу все ще не є вичерпно дослідженими, особливо в контексті розробки керованих інструментів емоційної регуляції засобами музикотерапії. Тема роботи не лише сприяє розширенню теоретичних знань, але й відкриває перспективи для практичного застосування в умовах сучасних викликів, таких як тривога, депресія або стан горювання.

Об'єкт дослідження: емоційні стани особистості.

Предмет дослідження: динаміка емоційного стану особистості в контексті впливу засобів музичної композиції.

Мета роботи полягає у визначенні особливостей динаміки емоційного стану особистості в контексті впливу засобів музичної композиції.

Завдання:

- Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження індивідуально-психологічних особливостей сприйняття музичних творів.
- Визначити особливості емоційного стану людини до та після сприйняття розробленої музичної композиції.
- Порівняти особливості динаміки емоційного стану людини в залежності від віку та статі.
- Порівняти емоційні та когнітивні аспекти образів та сюжетів, які виникали в контексті впливу засобів розробленої музичної композиції.
- Визначити типи сприймачів розробленої музичної композиції відповідно до виразності емоційних переживань.

Методи та методики:

- Метод анкетування. Для збору демографічних та основних особистісних даних учасників, які можуть мати значення для майбутнього дослідження (наприклад стать або вік).
- Метод семантичного диференціалу (*Osgood's Semantic Differential*) в україномовній адаптації: ця методика дозволяє оцінити відношення до конкретних концептів чи об'єктів за допомогою шкали, що містить парні протилежні оцінки. Вона може допомогти виміряти емоційні реакції на музику [35].
- Методика «Шкала диференціальних емоцій» (*Izard's Scale of differential emotions*): покликаний допомогти виявити безпосередні емоційні реакції до і після прослуховування музичного стимульного матеріалу [50].
- Проективний метод «Малюнок дерева» (*Baumtest K. Koch*) для визначення несвідомих аспектів особистості, включаючи емоційні стани [51].
- Метод письмового самозвіту після прослуховування: має на меті зібрати інформацію щодо образів та сюжетів, що народжувалися під час прослуховування, задля подальшого їх аналізу.
- Статистичні методи обробки результатів. Контент аналіз: для роботи із письмовим звітом та продуктивною методикою [34]; критерій Колмогорова-Смирнова з корекцією Ліллієфорса для аналізу відповідності даних закону нормального розподілу; критерій Вілкоксона для порівняння залежних вибірок; критерії Манна-Уїтні та Краскела-Уолліса для порівняння незалежних вибірок; кластерний аналіз (метод k-середніх); кореляційний аналіз за методом Спірмена.

Гіпотези:

- Розроблена музична композиція сприятиме зниженню негативних емоцій, таких як гнів та страх, і збільшенню позитивних емоцій, таких як радість і інтерес.
- Вплив розробленої музичної композиції є незалежним від вікових та статевих характеристики досліджуваних.

Стимульний матеріал:

У дослідженні використано спеціально розроблену музичну композицію, що базується на сюжетній концепції «Шлях героя», яка, у свою чергу, виокремлена з роботи Джозефа Кемпбелла «Тисячоликий герой». Композиція складається з восьми частин, які формують єдиний сюжетний ланцюг, орієнтований на подолання труднощів і досягнення катарсису. Загальна тривалість композиції — 29 хвилин 42 секунди. Структура побудована таким чином, щоб сприяти гармонізації емоційного стану та інтеграції емоційних і когнітивних процесів.

Вибірка:

У дослідженні взяли участь 86 осіб (52 жінки та 34 чоловіки) віком від 18 до 58 років (середній вік — 38 років). Учасники добровільно зголосилися прослухати музичний твір та заповнити опитувальники до та після прослуховування. Вибірку сформовано шляхом залучення через соціальні мережі та серед студентів.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні основи дослідження емоційних станів особистості

Серед психічних станів особистості окремою групою виступають емоційні стани, які так чи інакше здійснюють вплив на всю психічну й соматичну сфери людини, забарвлюючи її діяльність та створюючи певне самопочуття. На думку К. Ізарда, В. Гаврилькевич, О. Фірстової емоційні стани визначаються як інтегральна характеристика емоційної сфери особистості, що відображає домінуючий настрій і рівень емоційної активації у певний момент часу [6; 50]. Емоційні стани безпосередньо впливають на когнітивні процеси, поведінку та загальне самопочуття людини [53]. Важливо зауважити, що емоційні стани слід розглядати не лише як набір емоційних проявів, але й як динамічний процес, який інтегрує емоції, почуття та переживання особистості в конкретному контексті. Тож огляду на це емоційні процеси і стани в певному сенсі є тотожними явищами, що якоюсь мірою можуть відрізнитися глибиною переживань та часовим відрізком [53].

Натомість відмінність між окремою емоцією та емоційними станами є важливою для розуміння цього феномену. Зокрема, емоції розглядаються як реакції на конкретний подразник, що мають короткотривалий характер, тоді як емоційні стани — це триваліші утворення, що включають комплексну і складну структуру окремих емоційних переживань, а також включають в себе вплив цих переживань на когнітивну, фізіологічну й поведінкову сфери [6; 50]. Наприклад, депресивний стан може тривати годинами чи навіть днями, тоді як відчуття пригніченості, що складовою даного стану є більш короткостроковим та ситуативним.

Однією з важливих особливостей емоційних станів є їхній вплив на адаптацію особистості до змінних умов середовища як зовнішнього, так і внутрішнього. Як стверджують сучасні дослідники, емоційні стани можуть бути індикатором психологічного здоров'я, впливаючи на продуктивність і загальний стан людини [49]. Емоційна стійкість або її відсутність часто визначає здатність

особистості справлятися зі стресовими ситуаціями та ефективно асимілювати той досвід, що набувається під час них.

В контексті розгляду емоційних станів, доцільно спиратися на їхню класифікацію, що базується на їх модальності, тривалості та інтенсивності. К. Ізард у своїй теорії диференціальних емоцій виділив десять базових емоцій, які утворюють основу для формування емоційних станів. Так, автор навів інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відразу, презирство, страх, провину та сором. На його думку, ці емоції є вродженими та універсальними для будь-якої особистості, виконуючи мотиваційні та регуляторні функції [50].

Залежно від модальності, емоційні стани поділяються на позитивні (радість, задоволення) та негативні (тривога, стрес). В ряду негативних К. Ізард також вбачає поділ на «гострі негативні», як-то горе або презирство та «тревожно-депресивні» — провина чи сором [6; 50].

Тривалість емоційних станів також виступає основою для їх класифікації. Так, вони можуть варіюватися від короткочасних станів, таких як афект, до тривалих, таких як депресія або емоційне виснаження. Як зазначається у дослідженнях, емоційні стани можуть впливати на ефективність діяльності, що підтверджується експериментами, які демонструють зв'язок між рівнем емоційного збудження та продуктивністю [45].

Іншим підходом до класифікації є рівень активації, який визначає, чи стан є стимулюючим чи пригнічуючим. Стимулюючі емоційні стани, наприклад, інтерес або ентузіазм, сприяють підвищенню мотивації, тоді як пригнічуючи, такі як апатія, навпаки, знижують активність особистості [45].

Вплив музики на емоційні стани є одним із найважливіших напрямів психології як такої та безпосередньо музичної психології. Це пов'язано з тим, що музика є одним з потужних інструментів емоційного впливу на особистість. Як зазначають дослідники, музика впливає на емоції через складні нейрофізіологічні механізми, що активують емоційні центри мозку, зокрема лімбічну систему [54]. Музичні композиції різних стилів, жанрів і форм можуть як посилювати певний

емоційний стан, так і сприяти швидшій його регуляції, залежно від характеру музичного матеріалу та приймача [45].

Індивідуальні особливості особистості відіграють важливу роль у процесі емоційного реагування на музичні стимули. Зокрема, люди з високим рівнем емоційної чутливості більшою мірою реагують на музичний матеріал. У той же час жанрові характеристики та контекст, у якому прослуховується музика, впливають на те, як саме вона формуватиме емоційний стан людини та який залишить по собі емоційний досвід [49].

Важливо зазначити, що музика у психокорекційних цілях використовується не лише для посилення позитивних емоцій, але й для подолання негативних станів, таких як тривога чи стрес. Наприклад, класична музика неодноразово довела свою ефективність у зниженні рівня стресу та покращенні емоційного фону, тоді як сучасні жанри, такі як поп чи рок, мають неоднозначний вплив [15].

Всі ці аспекти як зовнішні характеристики самого музичного матеріалу так й індивідуальні особливості слухача актуалізують питання сприйняття музичних композицій, вирізнення інтонаційної музичної мови, розпізнавання закладеної образною та сюжетної побудови.

1.2. Психологічні аспекти сприйняття музичного матеріалу

Вивчення індивідуально-психологічних особливостей сприйняття музичного твору неможливе без розгляду сприйняття як такого та, вже на його основі, його музичних аспектів. Як відомо з когнітивної психології, сприйняття — це процес обробки сенсорної інформації, результатом якого є інтерпретація оточуючого світу як сукупності процесів і подій, що веде до формування чуттєвого образу, тобто суб'єктивної картини світу або його фрагментів. У свою чергу, музичне сприйняття є складним художньо-пізнавальним актом, який виникає в процесі засвоєння людиною музичного мистецтва і веде до формування в уяві слухача цілісного художнього образу твору та глибокого осмислення його емоційного змісту [10, с. 28].

З досліджень слухового сприйняття добре відомо про чутливість людського організму до сенсорних сигналів, і існує цілий ряд теорій про те, як саме вони інтерпретуються мозком. Однак, як стверджує Р. Солсо, ці дослідження неспроможні адекватно пояснити загальний процес, оскільки у сприйнятті задіяні й інші когнітивні системи, такі як розпізнавання патернів, увага, свідомість і пам'ять. Більше того, сприйняття дуже важко відділити від відчуттів.

У контексті загального розуміння процесів сприйняття науковці зазвичай виділяють дві основні концепції. З одного боку — концепція, що спирається на ідею конструктивної будови сприйняття. У цьому випадку спершу людиною формулюються, а потім перевіряються гіпотези про об'єкти, що відобразилися у психіці завдяки зовнішнім стимулам, на основі власного досвіду. Відповідно до другої концепції, сприйняття виступає прямим процесом, згідно з яким інформація підлягає безпосередньому та неподільному засвоєнню з навколишнього середовища, без попередніх очікувань. Так, серед прикладів теорій сприйняття до першого типу можна навести теорію «порівняння з еталоном», а до другого — феноменологічну теорію.

В якості відображення цієї дихотомії у контексті сприйняття музики можна навести такі популярні у музикознавстві концепції, як психофізичну концепцію сприйняття музики Г. Фехнера, де музичне сприйняття прямо детерміноване попередньою оцінкою звукового стимулу і сенсорними процесами, зокрема законом Вебера-Фехнера [29, с. 173]. У протизагу цій дослідники спираються також на теорію комплексного багаторівневого сприйняття музики Е. Курта, який наполягав на тому, що ми сприймаємо музичні твори виключно цілісно, оскільки це засновано на єдності всіх музичних процесів [28, с. 290–292].

Ці багатогранні погляди знайшли відгук і у розумінні сприйняття музичних творів вітчизняних науковців. Зокрема, Е. К. Куцин звертає увагу на дихотомію даного процесу одночасно як цілісного феномену, так і складної системи стимулів, що потребує диференціації та аналізу [17, с. 295]. М. В. Субота також зауважує на двосторонності процесу, де з одного боку виступає суб'єкт сприйняття, тобто сам слухач зі своїми вже сформованими установками та досвідом, а з іншого — об'єкт,

тобто «музична тканина» як комплексний подразник [29; 30]. Схожий підхід надає Н. Г. Данченко у своєму огляді на роботи П. Шеффера, вказуючи на одну сторону сприйняття, пов'язану «з активізацією у слухацькій свідомості власних спогадів і позамузичних асоціацій, та іншу — з зануренням у барвисті сонори з загостреним відчуттям їхніх фізичних та музичних властивостей» [9, с. 56].

У силу складності теоретизації та структурування процесу сприйняття музики особистістю, в теоретичних роботах постає не тільки формат загальних концепцій сприйняття, але і пропонується розшарування його на певні рівні.

Зокрема, М. В. Субота у своїх працях вбачає три рівні сприйняття музики: акустичний, інтонаційний (авторка ще називає його комунікативним, маючи на увазі взаємодію з музичним твором та розуміння його синтаксичної сторони) та духовно-ціннісний рівень [28; 29, с. 167; 30]. У якомусь сенсі схожий розподіл можна знайти в роботі І. Ю. Вятюхи з дослідження тембрового слуху, де він типізує його на синкретичний (первинно-акустичний), аналітичний та тембросинтетичний як найбільш розвинений варіант тембрового слуху, що включає розуміння тембральної цілісності [5, с. 74].

Дещо відрізняються погляди на рівні сприйняття О. Л. Готсдінера, які, у свою чергу, засновані на концепціях Р. Франсеса. Науковець вбачає чотири рівні, першим із яких він, як і наведені тут попередники, називає сенсорний рівень. Він включає аналіз властивостей музичного звуку, як-от звуковисотність, гучність, метроритмічні аспекти, тембральні та інші. Наступним — інтонаційний, що відповідає сприйняттю та відображенню звуку як цілісності в контексті музичної тканини; у цьому сенсі розглядається сприйняття акордів, інтервалів, музичного фразування тощо. Після цього автор називає емоційно-семантичний рівень, який базується на ладо-тональних відчуттях і стійких музично-слухових уявленнях. До нього відноситься сприйняття мелодії, гармонії, поліфонічних аспектів твору, і на цьому ж рівні відбувається його інтерпретація. Останнім постає інтегрально-семантичний або евристичний рівень, на якому відбувається формування загального музичного образу твору, що задіює аналітико-синтетичні операції музичного мислення [29, с. 173; 30, с. 206]. На цьому рівні музика сприймається як символ або метафора, що має певний

зміст або ідею. Музика може викликати асоціації, пов'язані з життєвим досвідом слухача або загальними людськими темами. Це певним чином засновано на поглядах Р. Франсеса, який вбачав у музичному сприйнятті навіть п'ять рівнів: перцептивний, емоційний, когнітивний, культурний та символічний рівні [48].

Окрім рівневого розподілу, в роботах можна зустріти розподіл на режими сприйняття музики. Так, Н. Г. Данченко наводить погляди П. Шеффера на сприйняття акустичної музики (звучання якої відокремлене від джерела завдяки використанню електронних технологій). Останній виділяє чотири режими сприйняття музики і позначає їх французькими дієсловами: «*écouter*; *ouïr*; *entendre*; *comprendre*» («*to listen*; *to perceive aurally*; *to hear*; *to understand*»; переклад з англ. «слухати; сприймати на слух; чути; розуміти»). Автор вбачає під режимом «*écouter*» процеси природного поточного аудіального сприйняття навколишнього світу; під — «*ouïr*», ненавмисне концентрування на будь-якому боці звучання або його зміни; «*entendre*» трактується як цілеспрямоване прослуховування специфічних елементів, аспектів або властивостей звуку; та «*comprendre*» — як акт розуміння звуку, коли окремі спостереження над довкіллям складаються в цілісну картину [9, с. 56].

Узагальнюючи все вищесказане, можна відмітити, що різні теоретики з різною ступенем градації так чи інакше розглядають два головні аспекти сприйняття музики: як цілісного феномену та як багаторівневу структуру. Дж. Купчик і Е. Уїнстон пропонують розглядати це як два типи процесів у сприйнятті мистецтва — «реакція» (безпосереднє та чуттєве сприйняття) та «рефлексія» (інтелектуальне диференційоване сприйняття) [29, с. 172].

Слід зазначити, що автори теоретичних робіт розглядають не тільки сутність та структуру музичного сприйняття, але й ключові фактори, що його формують. Так, М. В. Субота відмічає значущість мотиваційного чинника, який визначає спрямованість та вибірковість сприйняття і виходить із музичних потреб слухачів та функцій музики: як-от естетична, пізнавальна, гедоністична, енергізуюча, емоційно-регулююча та комунікативна [31, с. 172]. Слід зауважити, що психологи та музикознавці виділяють, у тому числі, і зовнішні аспекти, що впливають на сприйняття музики. Р. Франсес у своїй роботі «*La perception de la musique*» аналізує

роль культурних і біологічних факторів у формуванні музичного сприйняття, підкреслюючи, як досвід і навчання впливають на наше розуміння та оцінку музики [48].

Одразу декілька авторів зазначають ключову роль апперцепції у музичному сприйнятті. Так, М. В. Субота зауважує на синтаксично-мовному та загальному музичному досвіді слухача, Н. Г. Данченко підкреслює важливість накопичення слухового досвіду, М. В. Максимов вбачає значущість музичної пам'яті та уяви [9; 20; 29]. У теоретичних працях можна зустріти умовний розподіл музичної аперцепції на три рівні: рівень квантів (елементарних інтонаційно-смыслових одиниць), музично-естетичних моделей (освоєння композиторського висловлювання) та структурно-синтаксичних моделей (розуміння побудови музичного полотна) [30, с. 210].

Сукупність цих явищ дає можливість говорити про певну «художню свідомість», про сприйняття музики як слухацьку творчість, якій М. В. Максимов дає термін «музичність». «Сам акт пізнання (а саме це лежить в основі сприйняття музики) є творчість», — стверджує він [20, с. 207]. На думку науковців А. Гуд та А. Ільченко, у цій творчій діяльності значущу роль відіграє як відтворення закладених образів, так і створення нових унікальних образів, що робить слухача повноцінним актором творчого процесу, який створює власний унікальний світ музичного твору у свідомості [7, с. 36].

Узагальнюючі теоретичні дослідження сприйняття музики, можна відмітити багаторівневу та неоднозначну природу цього процесу, у якому відіграють важливу роль як внутрішні, так і зовнішні фактори. А сама взаємодія слухача з художнім образом сприяє формуванню унікального суб'єктивного досвіду та його співтворчій ролі у процесі сприйняття.

1.3. Теоретичні підходи до аналізу музичного твору

Вивчення музичного сприйняття неухильно підводить до необхідності диференціального аналізу музичних творів та їх елементів задля поглиблення розуміння самого музичного матеріалу і, врешті-решт, застосування музичних

можливостей більш цілеспрямовано. Тим більше, що музика додатково може містити навіть цінну діагностичну інформацію про слухача або її автора. Так, у теоретичних працях при аналізі різних елементів творів було виявлено відображення серцевої аритмії Густава Малера, прояви бронхоспазму Джакомо Россіні і Марена Маре [38].

А Т. ван дер Гос (теоретикня Медичного факультету Національного університету Мексики) зазначає, що в четвертій частині Симфонії № 2 Ре-мажор Людвіга ван Бетховена можна знайти чіткі ознаки його шлункової хвороби у вигляді звуків шлунково-кишкового тракту [38]. К. Леві-Строса, поетично називає музичну структуру «таємницею науки про людину, сутність якої ця наука намагається розкрити, і яка є ключем до її прогресу» [8, с. 55]. Це створює величезний простір для розробки та формування аналітичних підходів до аналізу музичних творів.

В історичному контексті розвитку музичної психології, як один із перших фундаментальних прикладів спроби сформулювати теорію для аналізу творів, можна навести теорію афектів Й. Кванца та Дж. Херріса, в якій детально розглядаються взаємодії темпів, ритмів, ладів, тембрів у контексті їх впливу на емоційну сферу людей з різними темпераментами. Й. Кванц описав доволі значний ряд характеристик, за якими можна встановити афект, що переважає у творі, зокрема це: тональність, розташування інтервалів, стрибки в мелодії, пунктирний ритм, дисонанс та багато інших ознак. У свою чергу, Дж. Херріс вбачав зв'язок афектів із закладеною в музиці ідеєю, яка має перетини з особистісними ідеями слухача [28, с. 289].

Схожим чином було побудоване дослідження Кларка у 2016 році, яке показало позитивний ефект використання вподобаної музики під час фізіотерапії, і під час якого було виявлено ряд музичних характеристик, які досліджувані особливо виділили з-поміж інших. Так, до них потрапили дводольний метр (дві долі на такт), рівномірний ритм, мажорний лад, округлі мелодичні лінії, артикуляція легато, передбачувані гармонії, змінна гучність та епізоди напруги з відкладеною розв'язкою [42].

Дані приклади ілюструють диференційований підхід до аналізу творів, що розглядає окремі риси та намагається встановити між ними зв'язок. Але теоретики здебільшого збігаються у думках щодо серйозних дослідницьких труднощів із таким підходом, зумовлених великою кількістю характеристик для аналізу, які дають занадто безмежний простір для інтерпретацій [8, с. 54; 38].

На думку Н. Горюхіної, засновниці українського системного музикознавства, така атомізація елементів може призвести до хибних висновків при аналізі музичного матеріалу. Натомість дослідниця пропонує шлях герменевтичного «декодування» семантичних фігур, вбачаючи в музиці мистецтво інтонаційних сенсів, а не окремих одиниць нотації [36, с. 146–147]. Автори М. Ярको та М. Каралюс, у продовження ідей Н. Горюхіної, пропонують семирівневу систему аналізу музичних творів: загальної інтонаційної моделі; інтонаційного рельєфу; композиційно-драматургічного дискурсу; жанрової форми змісту; естетичної програми стилю; духовного контексту часів створення твору; і, врешті-решт, аналіз історичної актуальної світоглядної парадигми. Останні три позиції автори воліють назвати металогічними позначеннями аналізу [39, с. 148].

Наведені теоретичні розробки надають широкий інструментарій для аналізу «музичної тканини» в різних розрізах, що дозволяє глибоко проникнути в її розуміння.

1.4. Музика як інструмент емоційного, когнітивного, фізіологічного та соціального впливу

Багатогранний музичний вплив на психіку та організм людини цілеспрямовано досліджували В. Бехтерев, І. Тарханов, І. Догель, С. Шабутин, Д. Кемпбел, К. Швабе, А. Понтвік, Т. Едісон та багато інших науковців. Всі вони відзначали позитивний ефект впливу музики на діяльність нервової системи, процеси серцево-судинної та дихальної систем [15; 18; 21, с. 45].

Сучасні автори також відзначають, що музика не тільки здатна помітно впливати на частоту серцебиття чи дихання, але й має певний знеболювальний ефект, інколи снодійний і релаксаційний, а інколи, навпаки, збудливий та

активізуючий. Вона впливає на розумову активність людини, стимулює відповідну фізичну рухливість, здатна забезпечити входження в трансний стан [21, с. 45]. Зокрема, Г. Бонні, яка досліджувала зв'язок музики та змінених станів, вважає, що музичний вплив за певних умов може бути настільки ж глибоким, як і вплив деяких психоактивних речовин, тим самим впливаючи на глибокі рівні психіки [39; 40; 41].

Спираючись на роботи І. Тарханова та Дж. Корнінга, автори статей зауважують, що відповідна до смаків слухача музика здатна знижувати артеріальний тиск, а та, що не до смаку, має зворотний ефект [15]. У свою чергу, автори В. Плохих, Т. Яковлева та Ю. Майер дослідили феномен прослуховування музики як форму психологічного захисного механізму [25].

Л. Литвинчук вважає, що такий потужний ефект пов'язаний із тим, що музичні емоції побудовані на вітальних соматичних «системах задоволення і незадоволення» [18, с. 226]. А на думку Г. Лозанова, це зумовлюється синхронізацією роботи обох півкуль мозку під час прослуховування [16]. Автори М. Крет та Н. Левчук зазначають, що в основі психологічних змін під час музичного впливу лежить ідентифікація людини з абстрактним образом твору, тобто емоційне співпереживання та співвідношення власного життєвого досвіду з досвідом композитора. Це, на їхню думку, веде до значного емоційного потрясіння — катарсису [15, с. 167].

Безумовно, різні характеристики музичних творів мають різний вплив на психіку. Зокрема, можна відзначити вплив метро-ритмічних характеристик музики на стан людини. Автори Д. Шнек та Д. Бергер пояснюють це певною ритмічною циклічністю всіх фізичних явищ і відзначають, що ритміка є фундаментальною складовою усіх природних процесів. Тож імпульсні звукові подразники, на їхній погляд, можуть входити в резонанс із «ритмікою» людського мозку [54].

Окрім цього, звісно, виділяється мелодійна складова, що включає в себе ладо-тональні характеристики, гармонію, мелодійний малюнок. У наукових працях багато уваги приділяють тому, як мелодійна виразність музики здатна викликати широкий спектр емоцій, які, у свою чергу, реалізуються у різноманітних станах — від релаксації до піднесення. Як зазначає науковиця музикотерапевтка Г. Бонні, вплив

музики на емоційну сферу особистості дозволяє слухачу вийти на більш глибокі рівні свідомості та увійти в стан підвищеної емоційної сприйнятливості.

Теоретико-філософське пояснення дії музики на людину обґрунтовується цілим рядом наукових клінічних досліджень про її вплив на емоційні та когнітивні процеси, на симптоми депресії, тривоги, прояви деменції, процеси розвитку нормотипових дітей та дітей з обмеженими психічними та фізичними можливостями, а також на багато інших аспектів.

Зокрема, є дослідження, що розкриває позитивний вплив відповідно дібраного музичного стилю до настрою слухача. У ньому зазначається, що такі стилі, як *hard rock* і *heavy metal*, як не дивно, доволі заспокійливо впливають на людей у стані гніву, тоді як для людини у спокійному стані такий стиль буде стресогенним та збудливим. Схожий вплив відмічається і щодо сумних мелодій відносно стану печалі або радості [15].

Автори О. Бажан та А. Печерська наводять у своїй статті дослідження, у якому виявлено розширення судин на 26% від прослуховування класичних композицій [1, с. 101]. Також ці автори вказують на звукові частоти, які отримують найбільший резонанс у корі головного мозку, а саме високі у діапазоні 3000–8000 Гц, якими твори великого австрійського композитора буквально просякнуті наскрізь [1, с. 101].

У дослідженні О. Нарішкіної та В. Плохих зазначається, що вплив мелодійної музики як нетривалого фонового подразника здатний покращити короткочасне запам'ятовування осмисленого тексту, тоді як вплив рок-композицій відволікає та погіршує ці показники [24, с. 122].

Польська науковиця К. Бурич у своїй статті про рецептивну музикотерапію наводить дослідження, проведене Мурроком (*Murrock*) у 2002 році, а також подальші дослідження, проведені науковцями Емері, Сяо, Хіллом та Фрідом (*Emery, Hsiao, Hill, Frid*) у 2003 році, в яких описується позитивний ефект від поєднання прослуховування музики і програми фізіотерапевтичних вправ на когнітивні функції та покращення загального настрою у пацієнтів, що брали участь у реабілітаційних програмах [42, р. 220]. Також вона наводить роботу Ван Дейка (*Van Dyck*), у якій

вивчався вплив темпу, як елементу музики, на частоту серцевих скорочень [42, р. 220].

Цікавим є українське дослідження, опубліковане у 2023 році, яке розкриває психологічне відновлення музичними засобами в умовах війни Н. Зарецької та Г. Макаренка. Науковці проводили його в Києві та у деокупованих Ірпені та Бучі. Автори зазначають, що музика виявилася дуже ефективним інструментом відновлення. Так, у дослідженні відзначено «чітке вирівнювання емоційного стану людей, зниження відчуття втоми, посилення відчуття спокою (як антоніму відчуття тривожності) та посилення відчуття піднесення (як антоніму відчуття спокою) — у середньому на 12–19%» [12, с. 35].

Окремо слід зауважити, що є цілий ряд досліджень, які встановили зв'язок між частотними характеристиками зовнішнього звукового подразника та частотами електричної активності мозку. Зокрема, певні збіги між ними здатні посилити відповідну мозкову активність та впливати на психічний стан людини [24, с. 120].

Одне з досліджень 2023 року С. Канцлера та його співавторів продемонструвало помітне покращення симптомів стресу, депресії та тривоги під час акустичної нейростимуляції, яка мала позитивний вплив на регуляцію альфа-, бета-, дельта- і тета-ритмів головного мозку [47]. Дослідники у статті ретельно розглядають, як активація певних мозкових ритмів виражається у психоемоційних станах. Вони відзначають, що переважання альфа-хвиль призводить до релаксації і зниження рівня стресу. Ритм тета відповідає за активацію нейронів у стовбурі мозку, включаючи норадренергічні та серотонінергічні нейрони. Дельта-ритм у здорових дорослих проявляється в діяльності нервової системи під час сну та бере участь у потенційно інгібуючій нейронній діяльності. А також, за умови домінування нейронної активності у бета-смузі ЕЕГ-спектру, зафіксованої в умовах спокою, людина відчуває симптоми тривоги, дратівливості, збудження та розладів сну, тож його регуляція напряму впливає на ці прояви [47].

У теоретичних роботах можна зустріти зауваження, що фізіологічна основа глибокого впливу музики походить від її здатності забезпечувати ейфоричний «альфа-стан» і викликати вивільнення заспокійливих гормонів і нейропептидів,

прискорювати очищувальні процеси мозку від нейротоксинів та підсилувати імунну відповідь організму [54]. Зокрема, американський науковець Окада (*Okada*) та його колеги у 2009 році описали розслабляючий ефект музики, який був пов'язаний зі збільшенням вивільнення окситоцину та зниженням рівня цитокінів у плазмі крові [42, р. 220].

Також слід відзначити, що у своїй теоретичній викладці «Роль музики у фізіологічній акомодатії» автори Д. Шнек та Д. Бергер наводять приклади досліджень обробки музичних вхідних сигналів мозком, у яких зазначається припущення, що мозок стародавньої людини розвинув синергетичний зв'язок із елементами музики на дуже ранніх стадіях еволюційного процесу. Тож, науковці відзначають, що, схоже, музика значною мірою обробляється через старшу, більш інстинктивну мозкову структуру — лімбічну систему, що дозволяє музиці унікальним чином глибоко впливати на психологічний стан сприймача [54].

У контексті різнобічного впливу музики є сенс зазначити, що крім психологічного та фізіологічного, теоретики відзначають також і соціологічний вплив. Зокрема, І. Малишевська та М. Лазука пишуть, що «музика — мистецтво прямого та сильного емоційного впливу не лише на людину, а й на суспільство загалом» [21, с. 47]. А в роздумах М. Суботи з цього приводу взагалі є ідея, що слухач «інтегрується суспільством через музику» [27, с. 471].

О. Мкртічян обґрунтовує цей аспект тим, що одна з основних функцій музики є саме комунікативна, і що ця комунікація є невербальною, спираючись тільки на чуттєвість, універсальну мову людства [23, с. 68]. Цих же поглядів дотримуються і теоретики Д. Шнек та Д. Бергер, які зазначають, що завдяки унікальному мовно-музичному синтаксису музика передає весь спектр людських емоцій — від однієї емоційної крайності (чистий дисонанс, «дизестезія», «бійка» або «втеча», тривога, страх, паніка, туга, лють) до іншої (чисте співзвуччя, «синестезія», розслаблення, спокій, безпека, ейфорія) [54].

З огляду можна бачити, що музика має багатовимірний вплив на психіку, фізіологію та соціальні аспекти людського існування, що підтверджується численними дослідженнями. Вона здатна змінювати емоційні стани, впливати на

когнітивні процеси, а також сприяти соціальній інтеграції. Крім того, музика є важливим засобом комунікації, тому що постає універсальною мовою, що дозволяє передавати весь спектр людських емоцій.

1.5. Роль музичної терапії у загальному контексті впливу музики на емоційний стан особистості

З огляду на те, наскільки різноманітний та глибокий вплив має музика, неможливо не згадати про використання її в терапевтичному сенсі. Згідно з визначенням Американської асоціації музичної терапії (АМТА), музична терапія — це клінічне та засноване на доказах використання музичних втручань для досягнення індивідуальних цілей у терапевтичних стосунках з атестованим фахівцем, який пройшов затверджену програму музичної терапії [42, с. 218]. М. Шпітцер, німецький нейробіолог та психіатр, зазначає, що музична терапія являє собою системне втручання, пов'язане з використанням музики, яке завдяки переживанням та відносинам здатне допомогти клієнтові поліпшити здоров'я [14, с. 19].

Вітчизняні автори, доєднуючись до міжнародної спільноти, також схожим чином визначають музикотерапію як контрольоване використання музики для реабілітаційних, навчальних та виховних цілей для роботи з дітьми та дорослими, що мають соматичні і психічні захворювання [26, с. 52].

Теоретикня О. Федій вбачає у музичній терапії надзвичайну перспективність у якості психологічного, естетотерапевтичного та педагогічного методу впливу [32, с. 284]. Особливо цінним у даному контексті є те, що музика здатна оминати раціональні перепони психіки та налагоджувати безпосередній контакт із чуттєвою сферою, сферою фантазій і спогадів [37, с. 381]. Авторка Г. Бонні зазначає, що музика може діяти як інструмент широкого впливу на емоційний спектр, торкаючись глибоких шарів психіки, що врешті-решт може формувати загальну позитивну перебудову емоційного стану [39].

В якості цілей музичної терапії теоретики наводять цілий ряд тез, зокрема: емоційну та психофізіологічну регуляцію, самопізнання, гармонізацію, розвиток емоційного інтелекту, формування творчої позиції та багато інших. Л. Кузьмінська

вбачає цілі цього напрямку в активізації емоційних процесів, соціально-комунікативній взаємодії, регуляції психовегетативних порушень, розвитку та диференціації здібностей до естетичної насолоди [26, с. 52]. Такі широкі цілі включають низку більш практичних завдань, які стосуються активізації розумових здібностей, формування ціннісних настанов, розвитку базових навичок музикування тощо [26, с. 52].

З огляду на це, арт-терапевтична робота з музикою як інструментом впливу може функціонувати на різних рівнях надання психологічної допомоги: когнітивно-комунікативному, корекційному та терапевтичному [12; 26].

Як будь-який багатофункціональний напрямок, музична терапія має різні форми прояву. У найпоширенішій версії їх виділяють три: пасивна або рецептивна, яка полягає у прослуховуванні музичних творів; активна, що передбачає виконавську діяльність, спів, відстукування та плескання ритму, гру на музичних інструментах, імпровізацію; та інтеграційна, яка поєднує в собі декілька мистецьких та терапевтичних напрямків, таких як малювання або написання казок у супроводі музики, музична психодрама, пантоміма, музично-танцювальна терапія та інше [26, с. 52]. Але слід зазначити, що це не єдиний підхід до класифікації напрямків. Так, О. Федій у якості форм виділяє комунікативну — спільне прослуховування та обговорення; реактивну — досягнення катарсису; регулятивну — як засіб впливу на емоційно-психологічну напругу; та активну терапевтичну діяльність, яка передбачає створення казок, залучення уяви та імпровізаційних аспектів [32, с. 289].

Також у закордонному форматі можна зустріти шість моделей музичної терапії різного авторства, що розглядалися на Всесвітньому конгресі музичної терапії у Вашингтоні: метод керованих уявлень у музиці Г. Бонні, аналітична музична терапія М. Прістлі, творча модель П. Нордоффа і К. Роббінса, музична терапія Р. Бенензона, поведінкова музична терапія К. Мадсена та вільна терапія імпровізації Д. Елвін [19].

Дослідження, освіта та клінічна практика в музичній терапії ґрунтуються на професійних стандартах, встановлених з урахуванням культурного, соціального та політичного середовища [2, с. 218]. Європейська програма підготовки спеціалістів

цього напрямку включає теорію музики, психології, клініцистики, а також музичну та психотерапевтичну практику [11, с. 151].

Для регуляції відносин на законодавчому та професійно-етичному рівнях у західних країнах були створені Європейська конфедерація музичної терапії (*European Music Therapy Confederation – EMTС*) та Американська асоціація музичної терапії (*American Music Therapy Association – АМТА*). В Україні також існує власна Асоціація музикотерапевтів — АМУ [42].

Підходи до музичної терапії ґрунтуються на двох основних школах: американській та шведській. Перша зосереджена більше на рецептивній формі, тому серед американських дослідників популярні музично-тематичні каталоги, тоді як друга більше приділяє увагу активній формі.

Додатково, на цьому полі представлений тренінговий формат, який передбачає музичні вправи та ігри, націлені на розвиток творчості, емоційного інтелекту, саморегуляції та комунікативних навичок [22, с. 69]. Е. Федорович та Е. Тихонова пропонують трактувати такі методи музикотерапії як «позасуб'єктні організаційні форми навчально-виховного процесу» [2, с. 221].

Серед таких вправ можна назвати рецептивні музичні програми (перелік композицій), які, з одного боку, відповідають потребам клієнта, а з іншого — скориговані музичним терапевтом згідно із поставленими цілями роботи [40; 47, с. 219]. До таких методів також належать тілесно-орієнтовані техніки: дихальні та рухові вправи, що ритмізують фізіологічні процеси, а також вправи, які передбачають безпечний фізичний контакт [31, с. 65]. У цьому ж ряду можна назвати вокалотерапію та багато інших [14, с. 20; 39].

На думку Нільсона, Катушича та інших науковців, рецептивна музична терапія, безумовно, повинна бути одним із компонентів реабілітаційних програм для людей із серцево-судинними захворюваннями. Це зумовлено тим, що вона позитивно впливає на тривогу та регуляцію стресу, що для цієї групи пацієнтів є надзвичайно важливим фактором [42, с. 220]. Крім того, музичні методи роботи мають широке коло можливостей і, за результатами численних досліджень, не мають жодних протипоказань [26, с. 51].

У сучасному світі музикотерапія визнана в більшості країн і посідає важливе місце в системі корекції та розвитку особистості, тож є важливим об'єктом наукового та практичного інтересу.

Висновки до першого розділу:

Емоційні стани особистості являють собою внутрішньо емоційну ситуацію, яка обумовлена конкретними обставинами що склалися, це сукупність емоційних ознак, що описують особистість в кожний момент життя, це настрої особистості, її емоційне самопочуття і т.п. Існує декілька класифікацій емоційних станів: виділяють емоційні стани за модальністю емоцій, як таких, що призводять до цього стану; емоційні стани у відповідності до впливу на організм та активність особистості; також стани, які сприяють гармонізації та рівновазі. Емоційні стани особистості мають тісний зв'язок з музикою, яка є потужним інструментом емоційного впливу на особистість.

Музичне сприйняття є складним художньо-пізнавальним актом, який виникає в процесі засвоєння людиною музичного мистецтва і веде до формування в уяві слухача цілісного художнього образу твору та глибокого осмислення його емоційного змісту. Воно має двосторонній характер, де з одного боку виступає суб'єкт сприйняття — слухач з його попередніми настановами на сприйняття, а з іншого — об'єкт, тобто музика, з її характеристиками та якостями. Це зумовлює головну дихотомію сприйняття музики: з одного боку — його цілісність, а з іншого — диференційованість. Музичне сприйняття може відбуватися на різних рівнях, таких як: акустичний, інтонаційний, духовно-ціннісний, емоційно-семантичний, евристичний та інші; а також у різних режимах: слухати в фоновому сенсі, сприймати на слух, чути, розуміти тощо.

При аналізі музичних творів можна спиратися на диференційований підхід, що розглядає окремі характеристики твору, такі як: лад, тональність, мелодичний малюнок, гармонія, співзвуччя, артикуляція, темп, метр, ритм та інші, між якими встановлюється зв'язок, і врешті формуються висновки щодо змісту твору. Або ж

можна спиратися на герменевтичний підхід, який базується на «декодуванні» семантичних фігур, вбачаючи в музиці мистецтво інтонаційних сенсів.

Серед досліджень про вплив прослуховування музики існує широкий спектр, що висвітлює її вплив на емоційну сферу особистості, психофізіологічні аспекти та когнітивні процеси. Аспекти сприйняття музики, аналіз нюансів окремих творів та розуміння впливу музичного матеріалу на людину дозволяють використовувати музику у терапевтичних цілях.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МУЗИЧНОЇ КОМПОЗИЦІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

2.1. Мета, завдання, характеристика вибірки

Мета роботи полягає у визначенні особливостей динаміки емоційного стану особистості в контексті впливу засобів розробленої музичної композиції.

Завдання:

- Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження індивідуально-психологічних особливостей сприйняття музичних творів.
- Визначити особливості емоційного стану людини до та після сприйняття розробленої музичної композиції.
- Порівняти особливості динаміки емоційного стану людини в залежності від віку та статі.
- Порівняти емоційні та когнітивні аспекти образів та сюжетів, які виникали в контексті впливу засобів розробленої музичної композиції.
- Визначити типи сприймачів розробленої музичної композиції відповідно до виразності емоційних переживань.

Вибірка:

У дослідженні взяли участь 90 осіб, які заповнювали опитувальники через онлайн-платформу *Google Forms*. Після виключення 4 анкет (1 жіночої та 3 чоловічої статі) через неправильне заповнення для аналізу були враховані дані 86 учасників, з яких 52 — жінки та 34 — чоловіки. Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 58 років, середній вік — 38 років, медіана — 38 років.

Критеріями відбору учасників були добровільна згода на участь, готовність та технічна можливість прослухати музичний твір і заповнити опитувальники до та після прослуховування. Учасників залучали через оголошення в соціальних мережах та серед студентів, що дозволило сформувати вибірку з представників різних вікових груп.

2.2. Опис стимульного матеріалу, методів та процедури дослідження

Стимульний матеріал:

У якості стимульного матеріалу для дослідження було використано спеціально створений аудіозапис, розроблений командою психологів і музикантів з урахуванням поставленої мети та специфіки дослідження. Композиція, написана професійним композитором, покликана сприяти емоційному та уявному зануренню слухачів у шлях символічного подолання особистих труднощів та виходу до катарсису.

Аудіозапис складається з восьми окремих вербально-музичних частин, що об'єднані у єдину композиційну лінію, у певному широкому сенсі «програмну сюїту». У музикознавстві такий жанр передбачає, що окремі частини можуть мати самостійну музичну цінність, але в сукупності вони утворюють цілісний ланцюжок [4, 33]. Кожна частина запису розгортає певний етап шляху, маючи структуровану послідовність тонального плану та темпо-ритмічну організацію, що дозволяє слухачеві поступово проходити заплановані етапи емоційного переналаштування [46; 55].

В основу сюжетного ланцюжка було покладено концепцію «Шлях героя», що виокремилася з роботи Дж. Кемпбела «Тисячолікий герой» [44]. Ця концепція є архетипічним сценарієм, що узагальнює універсальні міфічні та культуральні мотиви подолання труднощів, з якими стикається герой [13]. Скорочений варіант цієї концепції, що включає вісім етапів, був адаптований у вигляді музичних композицій [3; 13]. Кожний музичний епізод передає певний крок шляху героя, запрошуючи слухача уявно пережити відповідні етапи в уяві [40; 43; 48]. Слід зауважити, що в деяких підходах психотерапевтичної практики цей сюжет активно використовується для роботи з внутрішніми супротивами та особистісними кризами, чому він і був обраний як основа [3].

Перед кожною музичною композицією звучить короткий текст, озвучений жіночим голосом, який задає напрямок для роботи уяви слухача. Цей елемент сприяє налаштуванню на процес активної уяви під час прослуховування та

стимулює більш усвідомлене занурення у символічний шлях, дозволяючи слухачеві вибудувати зв'язок між емоційними та когнітивними процесами [40; 43].

Таблиця 2.1

Структура розробленої музичної композиції

№	Назва	Текст (сек)	Музика (сек)
1.	«Вхід у казку»	50	144
2.	«Пошук запиту»	30	168
3.	«Пошук направлення руху»	22	187
4.	«Пошук ресурсу»	35	176
5.	«Шлях»	22	226
6.	«Кульмінація»	46	288
7.	«Трансформація»	39	156
8.	«Вихід з казки»	27	149

У таблиці 2.1 можна побачити детальну структуру аудіозапису. Загальна тривалість аудіозапису становить 29 хвилин і 4 секунди, протягом яких слухача поступово проводять від початкового етапу символічного входу в уявний світ до виходу, що завершується катарсичним звільненням, відповідно до методу керованих уявлень у музиці Г. Бонні [41]. Кожен фрагмент тексту та музики має на меті запросити слухача до емоційного і когнітивного проживання певного етапу, відображаючи образи, пов'язані з кроками на шляху героя [3; 13]. Така структура й змістовна наповненість музичного матеріалу дають можливість для цілеспрямованого регулювання внутрішнього емоційного стану слухача.

Методи дослідження:

Для дослідження динаміки емоційних та особистісних змін під впливом музичного стимульного матеріалу було використано ряд методик. Перш за все, учасники заповнювали анкету для збору основної інформації, яка включала питання про вік, стать та інші загальні характеристики, що могли бути важливими для аналізу результатів. Ці дані були необхідні для подальшого групування учасників та аналізу можливих кореляцій між віковими та гендерними особливостями й емоційними реакціями на музичний стимульний матеріал. Збір таких відомостей дозволив проводити порівняння між різними демографічними групами та визначати загальні тенденції у вибірці.

Надалі було використано метод семантичного диференціалу (*SD* — *C. Osgood*, 1952), адаптований для української вибірки *С. Яновською*, *П. Севост'яновим* і *Р. Туренко* (2023), який застосовувався для оцінки самосприйняття учасників [35]. Методика складається з 12 пар прикметників, що представляють полярні характеристики за трьома основними параметрами: «Оцінка» (емоційно-оціночне ставлення до себе), «Сила» (відчуття внутрішньої потентності) і «Активність» (сприйняття власного енергетичного рівня). Респонденти оцінювали свій стан за семибальною шкалою від 1 до 7, де значення шкали визначають ступінь вираженості кожного прикметника. Дана методика була обрана через її здатність виявляти актуальні зміни в самосприйнятті, що особливо важливо для оцінки впливу музичної композиції на емоційні та когнітивні аспекти самооцінки [35].

Також була використана методика «Шкала диференціальних емоцій» (*DES* — *C. Izard*, 1997). Методика включає 30 прикметників, які описують різні емоційні стани, такі як інтерес, радість, горе, гнів, страх, сором, провина, відраза та інші. Кожен елемент оцінюється за п'ятибальною шкалою (1 – повна відсутність емоції, 5 – максимальне її проявлення), що дозволяє виявити, наскільки виражена кожна емоція в даний момент. *DES* була обрана для дослідження завдяки її конструктивній валідності, яка дозволяє охопити спектр як позитивних, так і негативних емоцій, що важливо для оцінки впливу музичного стимулу на широкий емоційний фон респондентів [50].

Проективний метод «Малюнок дерева» (*Der Baumtest*, *BT* — *K. Koch*, 1967) використовувалася для оцінки емоційного стану учасників та виявлення можливих додаткових аспектів змін стану. Цей метод дозволяє виявити неусвідомлені емоційні аспекти через інтерпретацію символічного проективного зображення дерева, яке учасники малюють протягом обмеженого часу (до 15 хвилин). У дослідженні малюнки аналізувалися за специфічними ознаками, які були згруповані для відображення емоційних станів, таких як агресія, астения, контактність, ригідність, тривожність, депресивність та стабільність. Методика «Малюнок дерева» була обрана з огляду на її здатність відображати глибинні емоційні стани, обходячи

перепони свідомого контролю, що є важливим у контексті оцінки емоційної динаміки під впливом стимульного матеріалу [51].

Після прослуховування музичного твору учасники надавали текстовий самозвіт, що полягав у описі власних емоційних та уявних переживань, пов'язаних із прослуханим матеріалом. Ця частина дослідження була спрямована на виявлення індивідуальних емоційних реакцій та уявних образів, які викликала музика. Текстові відповіді були пізніше проаналізовані за принципами контент-аналізу для виділення типових тем, емоційних патернів та типів сприйняття музичного матеріалу [34]. Було задано чотири типи текстового змісту, що могли відобразитися у даній роботі. Перший — «Прояви уяви», який демонстрував здебільшого вигадані, неіснуючі образи та картини; другий — «Прояви почуттів та відчуттів», у якому досліджувані звертали увагу здебільшого на власні емоції або на відчуття в тілі; третій — «Прояви раціональності», в якому передбачається наявність розмірковувань, вираженого критичного мислення, спроб дати пояснення або інтерпретації та інших логічних конструкцій; і нарешті, четвертий — «Прояви спогадів», тобто зміст, наповнений реальними або близькими до реальних картинами з теперішнього або минулого життя респондента. Ці типи виокремлювалися у вигляді частин загального тексту та пройшли підрахунок кількості слів того чи іншого типу і обчислення відсоткової їх частки щодо всього об'єму тексту [34].

Процедура дослідження:

Дослідження проводилося у три етапи, що дозволяло поступово оцінити емоційні та психологічні зміни в учасників під впливом музичного стимульного матеріалу. Усі учасники проходили дослідження онлайн, використовуючи персональний комп'ютер або мобільний пристрій з доступом до Інтернету, що забезпечувало зручність та конфіденційність участі.

На початковому етапі учасники заповнювали первинну анкету, шкали особистісного семантичного диференціалу (*SD*) та диференціальних емоцій (*DES*) і виконували проєктивну методику «Малюнок дерева». Для малюнка дерева їм надавалася інструкція розмістити аркуш А4 вертикально та малювати простим

олівцем, зазначивши своє ім'я і дату на малюнку. Час для виконання проєктивної методики був обмежений 15 хвилинами. Після завершення цього етапу учасникам рекомендувалася коротка перерва тривалістю 5 хвилин для зменшення когнітивного навантаження.

Другий етап був присвячений прослуховуванню розробленої музичної композиції. Інструкції акцентували увагу на важливості повного занурення у процес прослуховування та спостереження за своїми емоціями, почуттями і фантазіями. Слухачам було запропоновано заплющити очі, щоб сприяти глибшому емоційному переживанню. Після завершення аудіозапису учасники заповнювали текстове поле для опису своїх почуттів і фантазій, що виникали під час прослуховування. Для збереження рівня комфорту і забезпечення якості роботи учасникам також пропонувалася п'ятихвилинна перерва після цього етапу.

На завершальному третьому етапі учасники проходили методики, які були на першому етапі, для оцінки змін емоційного стану. Це дозволило безпосередньо порівняти динаміку емоційних показників до та після прослуховування.

Процедура була організована таким чином, щоб мінімізувати вплив зовнішніх факторів і забезпечити комфорт учасників. Респонденти могли виконувати дослідження у зручній для себе час, але важливою умовою було безперервне та усамітнене виконання. Задля збереження етики та безпеки учасників перед початком вони були детально ознайомлені з умовами участі у дослідженні та своїм невід'ємним правом відмовитися від участі на будь-якому етапі роботи без пояснення причин. Також було обговорено аспекти, пов'язані з питаннями особистої безпеки, зумовленими актуальною ситуацією в державі.

Зокрема, усі учасники були проінформовані, що самостійно несуть відповідальність за своє життя, здоров'я та безпеку, та попереджені про необхідність негайно припинити виконання завдань дослідження у разі зовнішньої загрози життю чи здоров'ю. Наголошувалося на першочерговій потребі забезпечити себе безпечними умовами перебування.

Після завершення дослідження учасникам була запропонована можливість особистого обговорення їхніх відчуттів та надано інформацію про можливість отримання результатів.

2.3. Дані описової статистики

З метою основного визначення значних змін в отриманих результатах до та після прослуховування було проведено описову статистику середніх значень. Для підбору коректних математично-статистичних методів для аналізу отриманих даних, було проведено перевірку закону нормальності розподілу результатів за допомогою односпрямованого критерію Колмогорова-Смирнова з корекцією Ліллієфорса. Для більш детального ознайомлення розглянемо отримані результати, представлені в таблицях 2.2–2.5.

Таблиця 2.2

Середнє значення по вибірці у методиках – «До» та «Після» прослуховування музичного стимульного матеріалу та в різниці між цими даними.

Показник	Середнє значення по вибірці		
	До просл.	Після просл..	Різниця даних
SD Оцінка	5,00 ± 4,39	5,98 ± 4,52	0,98 ± 3,92
SD Сила	4,08 ± 4,24	5,19 ± 4,76	1,10 ± 3,95
SD Активність	3,57 ± 4,98	4,41 ± 5,52	0,84 ± 5,51
DES Інтерес	9,91 ± 2,86	10,05 ± 3,17	0,14 ± 3,12
DES Радість	8,81 ± 3,05	9,27 ± 3,26	0,45 ± 2,89
DES Здивування	5,99 ± 2,92	6,44 ± 2,70	0,45 ± 3,17
DES Горе	5,93 ± 2,73	4,64 ± 2,55	-1,29 ± 2,33
DES Гнів	4,74 ± 2,65	3,90 ± 2,28	-0,85 ± 2,40
DES Відраза	5,38 ± 3,33	4,23 ± 2,66	-1,15 ± 2,73
DES Презирство	5,34 ± 2,65	4,26 ± 2,27	-1,08 ± 2,19
DES Страх	5,33 ± 2,96	4,26 ± 2,27	-1,07 ± 2,37
DES Сором	5,52 ± 2,81	4,66 ± 2,39	-0,86 ± 2,08
DES Провина	5,40 ± 2,99	4,53 ± 2,51	-0,86 ± 2,61
DES ПЕ	24,71 ± 6,22	25,76 ± 6,68	1,05 ± 5,67
DES ПНЕ	21,40 ± 9,63	17,02 ± 8,64	-4,37 ± 7,59

Таблиця 2.2 (продовження)

Середнє значення по вибірці у методиках – «До» та «Після» прослуховування музичного стимульного матеріалу та в різниці між цими даними.

Показник	Середнє значення по вибірці		
	До просл.	Після просл..	Різниця даних
DES ІТДЕ	16,24 ± 7,30	13,45 ± 6,35	-2,79 ± 5,42
BT агресія	1,78 ± 1,45	1,66 ± 1,48	-0,12 ± 1,49
BT астения	1,81 ± 1,51	2,01 ± 1,48	0,20 ± 1,44
BT контактність	1,55 ± 1,18	1,65 ± 1,31	0,10 ± 1,20
BT ригідність	1,44 ± 1,07	1,23 ± 1,03	-0,21 ± 1,05
BT тривожність	1,63 ± 1,25	1,65 ± 1,27	0,02 ± 1,32
BT депресивність	1,77 ± 1,11	2,06 ± 1,18	0,29 ± 1,13
BT стабільність	3,05 ± 1,52	2,55 ± 1,61	-0,50 ± 1,67

У таблиці 2.2 наведено середні значення показників до та після прослуховування музики, а також різницю між цими даними. Для шкали семантичного диференціалу (*SD*) відзначаються підвищення за шкалами «Оцінка» ($0,98 \pm 3,92$), «Сила» ($1,10 \pm 3,95$) та «Активність» ($0,84 \pm 5,51$), що свідчить про зростання позитивного сприйняття власної особистості, відчуття внутрішньої сили та активності після музичного впливу.

Шкала диференційованих емоцій (*DES*) демонструє позитивну динаміку за кількома емоційними показниками. Показники позитивних емоцій, такі як «Інтерес» ($0,14 \pm 3,12$), «Радість» ($0,45 \pm 2,89$) та «Здивування» ($0,45 \pm 3,17$), мають незначне зростання. Показники гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій, такі як «Горе» ($-1,29 \pm 2,33$), «Гнів» ($-0,85 \pm 2,40$), «Відраза» ($-1,15 \pm 2,73$), «Презирство» ($-1,08 \pm 2,19$), «Страх» ($-1,07 \pm 2,37$), «Сором» ($-0,86 \pm 2,08$) та «Провина» ($-0,86 \pm 2,61$), демонструють без виключення зниження після прослуховування, що також вказує на позитивний вплив музики на емоційний фон. Ці зміни підтверджуються зростанням загального індексу позитивних емоцій (ІПЕ — $1,05 \pm 5,67$) та зниженням індексів негативних (ІГНЕ — $-4,37 \pm 7,59$) та тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ — $-2,79 \pm 5,42$), що свідчить про загальне поліпшення емоційного стану учасників.

За методикою «Малюнок дерева» є зовсім незначні зрушення. Так, зокрема, є зовсім незначне зниження показників «Агресія» ($-0,12 \pm 1,49$) та «Ригідність» ($-0,21 \pm 1,05$), які є занадто малими, щоб говорити про наявність достовірних значних змін. Таким же незначущим чином підвищуються показники «Астенія» ($0,20 \pm 1,44$), «Контактність» ($0,10 \pm 1,20$) та «Тривожність» ($0,02 \pm 1,32$), що вказує на відсутність достовірних змін за ними.

Натомість більш значне зниження демонструє показник «Стабільність» ($-0,50 \pm 1,67$), що вказує на підвищення певної емоційної рухливості та деяку дестабілізацію. Та підвищення демонструю показник «Депресивність» ($0,29 \pm 1,13$). Що з одного боку може вказувати на зростання пригніченості та емоційного стану печалі, а з іншого, за умов суперечки з іншими даними або на зв'язок із загальною дестабілізацією у стані або на складність виокремлення саме депресивних ознак малюнку.

Таблиця 2.3

Середнє значення по вибірці у чотирьох типових проявах в історіях виявлених за принципами контенту аналізу

Показник	Середнє значення по вибірці
Прояви уяви	$35,99 \pm 35,02$
Прояви почуттів та відчуттів	$33,01 \pm 33,66$
Прояви раціональності	$29,88 \pm 104,19$
Прояви спогадів	$5,11 \pm 12,43$

Як показано у таблиці 2.3, домінуючими проявами у текстових відгуках учасників стали «Прояви уяви» ($35,99 \pm 35,02$) та «Прояви почуттів та відчуттів» ($33,01 \pm 33,66$), що вказує на виразний емоційний відгук і залучення уяви під час прослуховування музики. Менші середні значення отримані для показників «Прояви раціональності» ($29,88 \pm 104,19$) та «Прояви спогадів» ($5,11 \pm 12,43$), що може свідчити про те, що музика, ймовірно, зосереджує увагу слухачів на емоційній та уявній складових, зменшуючи інтенсивність раціонального реагування та реагування спогадами.

Перевірку нормальності розподілу представлена в таблицях 2.4 та 2.5.

Таблиця 2.4

Перевірка на нормальність розподілу у результатах «До» та «Після» прослуховування, а також різниці цих даних

Показник	Стат. кр.	р (2-ст.)	Стат. кр.	р (2-ст.)	Стат. кр.	р (2-ст.)
	До		Після		Різниця	
SD Оцінка	,116	,006	,148	,000	,121	,003
SD Сила	,132	,001	,147	,000	,134	,001
SD Активність	,106	,019	,159	,000	,128	,001
DES Інтерес	,190	,000	,161	,000	,157	,000
DES Радість	,112	,010	,137	,000	,133	,001
DES Здивування	,167	,000	,145	,000	,118	,005
DES Горе	,168	,000	,273	,000	,189	,000
DES Гнів	,262	,000	,409	,000	,254	,000
DES Відраза	,242	,000	,341	,000	,255	,000
DES Презирство	,251	,000	,312	,000	,224	,000
DES Страх	,216	,000	,301	,000	,233	,000
DES Сором	,223	,000	,292	,000	,207	,000
DES Провина	,211	,000	,311	,000	,211	,000
DES ІПЕ	,086	,171	,059	,200	,115	,007
DES ІГНЕ	,186	,000	,281	,000	,147	,000
DES ІТДЕ	,160	,000	,242	,000	,152	,000
BT агресія	,146	,000	,184	,000	,248	,000
BT астенія	,217	,000	,178	,000	,229	,000
BT контактність	,201	,000	,179	,000	,209	,000
BT ригідність	,218	,000	,241	,000	,253	,000
BT тривожність	,239	,000	,265	,000	,226	,000
BT депресивність	,187	,000	,206	,000	,230	,000
BT стабільність	,173	,000	,180	,000	,199	,000

Таблиця 2.4 демонструє результати перевірки нормальності розподілу показників «До» та «Після» прослуховування для методик *SD*, *DES* та *BT*, а також різниці між ними. У більшості випадків розподіл відрізняється від нормального ($p < 0,05$), що виявляє необхідність використання непараметричних методів аналізу.

Таблиця 2.5

Перевірка на нормальність розподілу у результатах самозвіту після прослуховування

Показник	Стат. кр.	p (2-ст.)
Прояви уяви	,197	,000
Прояви почуттів та відчуттів	,163	,000
Прояви раціональності	,387	,000
Прояви спогадів	,462	,000

У таблиці 2.5 представлено результати перевірки нормальності розподілу у текстових проявах, які вказують на значне відхилення від нормального розподілу для всіх чотирьох проявів ($p < 0,05$). Це також підтверджує необхідність застосування непараметричних методів для подальшого аналізу.

Обробка результатів виконувалася за допомогою програмного забезпечення *Google Sheets* та *IBM SPSS* із застосуванням таких методів, як: описові статистики, кластерний аналіз (методом к-середніх), методи порівняння залежних вибірок методи порівняння залежних вибірок — критерій Вілкоксона, та незалежних — Манна-Уїтні і Краскела-Уолліса; кореляційний аналіз Спірмена.

Висновки до другого розділу:

В роботі використано спеціально розроблений стимульний музичний матеріал, що має циклічну жанрову форму і складається з восьми вербально-музичних епізодів. Даний матеріал має на меті провести слухача шляхом подолання внутрішніх бар'єрів та труднощів і призвести до катарсичних переживань.

Враховуючи мету та завдання дослідження, найбільш адекватними методами для діагностики емоційних станів учасників було обрано такі інструменти, як: метод семантичного диференціалу (SD) Ч. Осгуда в адаптації С. Яновської, П. Севост'янова та Р. Туренка (2023 р.) — для вивчення аспектів самосприйняття в конкретний момент часу; шкала диференціальних емоцій К. Ізарда (DES) — для оцінки широкого спектру емоційних реакцій; методика «Малюнок дерева» (BT) К. Коха — для проєктивної оцінки глибинного емоційного стану.

Зважаючи на сформульовані завдання та якості отриманих даних, зокрема їхню невідповідність закону нормального розподілу, найбільш доцільними методами математико-статистичної обробки результатів дослідження визначено: описові статистики, кластерний аналіз (методом к-середніх), методи порівняння залежних та незалежних вибірок — критерії Вілкоксона, Манна-Уїтні та Краскела-Уолліса; кореляційний аналіз Спірмена.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ МУЗИЧНОГО СТИМУЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

3.1. Виявлення динаміки емоційних станів досліджуваних в залежності від впливу розробленої музичної композиції

Проаналізуємо емоційний вплив музичного стимулу на особистість до та після прослуховування музичного стимульного матеріалу. Для цього розглянемо таблицю 3.1.

Таблиця 3.1

Розрахунки динаміки емоційних станів «До» та «Після» за критерієм для пов'язаних вибірок

Віллоксона

Показник	Ранги	N	Ср. рн.	Z	p (2-ст.)
SD Оцінка (Після - До)	Від'ємні ранги	26	33.37	-2,669	.008**
	Додатні ранги	47	39.01		
	Незмінні ранги	13	---		
SD Сила (Після - До)	Від'ємні ранги	22	29.48	-2,930	.003**
	Додатні ранги	44	35.51		
	Незмінні ранги	20	---		
SD Активність (Після - До)	Від'ємні ранги	29	41.74	-2,278	.023*
	Додатні ранги	53	41.37		
	Незмінні ранги	4	---		
DES Радість (Після - До)	Від'ємні ранги	28	35.80	-2,092	.036*
	Додатні ранги	46	38.53		
	Незмінні ранги	12	---		
DES Горе (Після - До)	Від'ємні ранги	53	34.10	-4,866	.000**
	Додатні ранги	12	28.13		
	Незмінні ранги	21	---		
DES Гнів (Після - До)	Від'ємні ранги	33	23.15	-3,163	.002**
	Додатні ранги	11	20.55		
	Незмінні ранги	42	---		
DES Відраза (Після - До)	Від'ємні ранги	40	25.13	-4,331	.000**
	Додатні ранги	8	21.38		
	Незмінні ранги	38	---		
DES Презирство (Після - До)	Від'ємні ранги	40	26.19	-4,369	.000**
	Додатні ранги	9	19.72		
	Незмінні ранги	37	---		
DES Страх (Після - До)	Від'ємні ранги	40	26.11	-3,969	.000**
	Додатні ранги	10	23.05		
	Незмінні ранги	36	---		

Таблиця 3.1 (продовження)

Розрахунки динаміки емоційних станів «До» та «Після» за критерієм для пов'язаних вибірок

Вілкоксона

Показник	Ранги	N	Ср. рн.	Z	p (2-ст.)
DES Сором (Після - До)	Від'ємні ранги	39	28.76	-3,974	.000**
	Додатні ранги	13	19.73		
	Незмінні ранги	34	---		
DES Провина (Після - До)	Від'ємні ранги	38	27.26	-3,192	.001**
	Додатні ранги	14	24.43		
	Незмінні ранги	34	---		
DES ШЕ (Після - До)	Від'ємні ранги	33	37.47	-2,002	.045*
	Додатні ранги	48	43.43		
	Незмінні ранги	5	---		
DES ІГНЕ (Після - До)	Від'ємні ранги	62	38.44	-5,374	.000**
	Додатні ранги	12	32.67		
	Незмінні ранги	12	---		
DES ІГДЕ (Після - До)	Від'ємні ранги	54	34.76	-4,618	.000**
	Додатні ранги	13	30.85		
	Незмінні ранги	19	---		
BT депресивність (Після - До)	Від'ємні ранги	21	22.33	-2,298	.022*
	Додатні ранги	32	30.06		
	Незмінні ранги	33	---		
BT стабільність (Після - До)	Від'ємні ранги	36	29.74	-2,558	.011*
	Додатні ранги	19	24.71		
	Незмінні ранги	31	---		

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Аналізуючи таблицю 3.1, можна сказати, що результати аналізу за критерієм Вілкоксона для пов'язаних вибірок свідчать про істотні зміни у психологічних та емоційних станах учасників після прослуховування музичної композиції. Даний результат перетинається з результатами дослідження вітчизняних науковців Н. Зарецької та Г. Макаренка, які в ході роботи з мешканцями Києва та деокупованих Ірпеня та Бучі виявили значущий позитивний результат від впливу спеціально дібраних музичних стимулів [12].

У детальному наближенні, за умов даного дослідження, семантичний диференціал (SD), що охоплює три ключові аспекти: «Оцінка», «Сила» та «Активність», виявив значущі зміни у самосприйнятті за всіма цими шкалами.

Так, показник «Оцінка», що відображає емоційне ставлення до себе в конкретний момент часу, показав достовірні зміни ($p = 0,008$). А перевага саме

додатних рангів вказує на покращення емоційного самосприйняття, тому що при підрахунках дані, отримані до прослуховування, були відняті від даних, отриманих після прослуховування. Тож, переважання додатних рангів по будь-якому з показників вказує на те, що ранг до прослуховування був меншим за ранг після прослуховування, і за умов арифметичної операції віднімання, врешті залишатиметься додатне значення, тобто є підвищення показників за даною шкалою.

Тож, повертаючись до розгляду показника «Оцінка», можна із впевненістю сказати, що після прослуховування музики учасники почали більш позитивно оцінювати себе на той момент часу, що може свідчити про позитивний ефект музики на самооцінку та самосприйняття, принаймні в тимчасовому плані.

Показник «Сила», що відображає відчуття внутрішньої потентності та контролю над ситуацією, також значуще підвищився ($p = 0,003$, додатні ранги переважають). Після музичного досвіду респонденти продемонстрували підйом у сприйнятті власної сили, що, ймовірно, можна розглядати як підвищення стану потентності, можливо укріплення впевненості у власних силах.

Показник «Активність», який відображає рівень енергійності та готовності до дій, також зазнав позитивних змін ($p = 0,023$, додатні ранги переважають). Це свідчить про загальне підвищення відчуття власного енергетичного рівня та готовності до активної поведінки, що може бути наслідком емоційної стимуляції музики.

Слід зауважити, що всі три показники *SD* яскраво відображають сутність закладеної в основу музичної композиції концепції «Шлях героя», яка має на меті підвищити рівень впевненості у собі, віри у власний потенціал та спонукати до подальшої активності [3; 13]. Тож можна відмітити, що концептуально та змістовно даний сюжет відобразився у показниках *SD*.

Також у дослідженні представлена шкала диференціальних емоцій (*DES*), яка оцінює 10 базових емоцій та групує їх у три індекси, що також показала суттєві зрушення, які вказують на значні зміни в емоційному фоні учасників.

Так, єдиними показниками, що не зазнали достовірно значущих змін, виявилися «Інтерес» ($p = 0,408$) та «Здивування» ($p = 0,230$). Це свідчить про те, що прослуховування музики не вплинуло на рівень залученості та пізнавальної мотивації респондентів. Є вірогідність, що такий результат за даними показниками пов'язаний з тим, що учасники вже завчасно мали високий рівень мотивації та погоджувалися на участь у дослідженні зі стану особистої зацікавленості у цій діяльності. Також кожен респондент був особисто детально поінформований про хід дослідження, тож навряд чи міг би відчути здивування в процесі. Але також слід розглядати ці показники як результат недостатньо сильного або ефективного впливу саме на ці емоційні прояви.

В свою чергу, показник «Радість», що відображає загальний рівень щастя, значно зріс після прослуховування ($p = 0,036$, додатні ранги переважають). Це свідчить про достовірне покращення емоційного фону і вказує на здатність музики поліпшувати настрій. Є сенс в цьому ж контексті одразу розглянути «Індекс позитивних емоцій» (ІПЕ), що поєднує показники «Інтерес», «Радість» і «Здивування». Важливо зауважити, що позитивні зміни у показнику «Радість» виявилися настільки значними, що навіть за відсутності значущих змін у показниках «Інтерес» та «Здивування» ІПЕ показав помірні позитивні зрушення ($p = 0,045$, додатні ранги переважають), вказуючи на загальне покращення емоційного стану.

Натомість спектри гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій демонструють стійке зниження. Значне зменшення показника «Горе» ($p < 0,001$, від'ємні ранги переважають) свідчить про затухання емоційного болю чи суму, що може вказувати на «втішаючий» ефект музики. Це відповідає численним дослідженням впливу музичних стимулів на депресію, зокрема дослідженню Д. Шнека та Д. Бергера, що розкриває роль музики у психічній та фізіологічній акомодатії особистості [54], а також дослідженню С. Канцлера та його співавторів, яке відобразило помітне покращення симптомів стресу та депресії під час акустичної нейростимуляції [47].

Також виявлено сильне зниження рівня за показником «Гнів» ($p = 0,002$, від'ємні ранги переважають), що може свідчити про зменшення агресивності чи

роздратування. Це дозволяє припустити, що музика має також і заспокійливий потенціал у контексті проявів гніву. Цей аспект є особливо цікавим, адже науковці досліджували важливість відповідності стимульного матеріалу до вхідного стану респондента [16]. У даному випадку відібрати респондентів із відповідним станом не виявилось можливим, але, незважаючи на це, показник все одно знизився, що свідчить про більш універсальний заспокійливий ефект музичних стимулів певного характеру.

Дуже потужне зменшення показників продемонстрували також шкали «Відраза» та «Презирство» ($p < 0,001$, від'ємні ранги переважають), що вказує на сильне нівелювання реакцій відторгнення та антипатій. Це може бути, з одного боку, пояснено загальним релаксаційним ефектом даної музичної композиції, яка сприяє загальному зниженню спектру негативних емоцій. А з іншого боку, враховуючи результати *SD*, які демонструють значне покращення самосприйняття, можна припустити, що більш прийнятне сприйняття себе мотивує до загального прийняття в широкому сенсі.

Цілком закономірно, що за такої картини цього спектру емоційних показників «Індекс гострих негативних емоцій» (ІГНЕ) значно знизився ($p < 0,001$, від'ємні ранги переважають), що достовірно вказує на зниження напруги, агресії та пригніченості.

Схожа ситуація спостерігається і в показниках шкали «Індекс тривожно-депресивних емоцій» (ІТДЕ), яка включає в себе такі емоції, як «Страх», «Сором» і «Провина». Усі ці показники, разом із загальним індексом ІТДЕ, зазнали значного зниження (усі $p < 0,001$, від'ємні ранги переважають), що може свідчити про зниження рівня тривожності, самокритичності та почуття вини, підкреслюючи ефективність музики як інструменту зменшення тривожних або депресивних емоцій. Це також перегукується із результатами *SD*, зокрема у показнику почуття провини, що відгукується у самосприйнятті, а також із вищезгаданим дослідженням С. Канцлера, в якому також відображено значне зниження показників тривожності [47].

Нарешті, результати за шкалою «*BaumTest*» (BT), серед яких було виділено такі сукупні групи характеристик малюнка, як «Агресія», «Астенія», «Контактність», «Ригідність», «Депресивність», «Тривожність», «Стабільність», також демонструють цікаві зміни в деяких аспектах емоційного стану.

Зокрема, виділяється невелике підвищення показника «Депресивність» ($p = 0,022$), додатні ранги переважають), що вірогідно свідчить про підвищення емоційного навантаження та відчуття пригніченості. Але також, за умов, що в такому разі дані протирічать результати попередніх методикам, це може вказувати на складність достеменно інтерпретувати всі окремі ознаки проєктивного малюнку.

Дана методика також демонструє зниження показника «Стабільність» ($p = 0,011$, від'ємні ранги переважають), що може свідчити про певну емоційну дестабілізацію, спричинену музикою. Цей ефект може пояснюватися тимчасовою емоційною реакцією на аудіальний стимул, тобто наслідком загального емоційного збудження. Оскільки, як відомо з досліджень Г. Бонні про вплив музики на змінені стани, даний стимул дійсно здатний призвести до глибоких емоційних переживань, що безумовно впливають на втрату відчуття стабільності [40; 41]. Інші шкали цієї методики значущих змін не зазнали.

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що аналіз змін у психологічному стані учасників після прослуховування музики достовірно вказує на позитивні результати. Зростання позитивних емоцій (таких як радість) та зниження негативних (гнів, страх, сором та інші) підкреслює ефективність даного стимульного матеріалу як емоційного регулятора, здатного знижувати рівень тривожності, депресивних проявів та негативного емоційного забарвлення. Ба більше, підвищення самооцінки загалом і відчуття власної сили та активності свідчить про те, що музика здатна надати респондентам почуття впевненості в собі та енергійності.

Таким чином, можна сказати, що прослуховування даного музичного стимульного матеріалу позитивно вплинуло на емоційний та психологічний стан респондентів, зменшивши прояви стресу та негативу, одночасно сприяючи підвищенню позитивного самосприйняття.

3.2. Порівняльний аналіз статевих та вікових відмінностей у динаміці емоційних станів в залежності від впливу розробленої музичної композиції

Додатково, було проведено аналіз відмінностей у динаміці емоційних станів між жінками та чоловіками після прослуховування музичного твору за допомоги критерію Манна-Уїтні. Учасники були розподілені за статтю: жіноча група включала 52 людини, а чоловіча — 34. Щоб ознайомитися з результатами розглянемо таблицю 3.4.

Таблиця 3.4

Розрахунки різниці в динаміці емоційних станів До та Після між жінками та чоловіками за критерієм Манна-Уїтні

Показник	Стать	Ср. рн.	U	W	Z	p (2-ст.)
DES ПЕ - Різниця даних	Жіноча	49,37	579,000	1174,000	-2,702	,007**
	Чоловіча	34,53				

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Із показників, що продемонстрували достовірну різницю між жінками та чоловіками, виділився лише один — «Індекс позитивних емоцій» (ПЕ) ($p = 0,007$), який відображає динаміку позитивного емоційного фону. Спираючись на отримані середні ранги (для жінок це значення 49,37, а для чоловіків — 34,53), можна сказати, що у жінок спостерігається більше зростання позитивних емоцій у відповідь на прослуховування музичного стимульного матеріалу, тоді як чоловіки демонструють менший приріст у цьому індексі.

Статистичні показники, такі як значення U-критерію (579,000) та Z-критерію (-2,702), підкреслюють достовірність отриманої різниці. Загалом, ці результати дозволяють припустити, що жінки, ймовірно, відчули більш виражений позитивний емоційний вплив від музики, що може бути пов'язано з більшою емоційною чутливістю або іншими індивідуально-психологічними характеристиками опитаних жінок.

Але з огляду на те, що з 23 можливих показників лише один виявив значущу різницю, можна попередньо припустити, що в цілому стимульний матеріал носить

доволі універсальний характер та здебільшого його вплив на емоційний стан особистості не залежить від статі.

Окрім порівняння за статтю, було проаналізовано кореляцію між віком учасників та динамікою емоційних змін. У таблиці 3.5 представлено виявлені результати кореляційного аналізу щодо зв'язку віку та динаміки емоційних станів.

Таблиця 3.5

Кореляція різниці у даних за віком

Показник	Коефіцієнт кореляції	p (2-ст.)
DES Гнів - Різниця даних	-,235*	,030

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Єдиним показником, що мав достовірний значущий результат після прослуховування музичної композиції, виявився «Гнів»: коефіцієнт кореляції ($r = -0,235$) показує, що існує слабкий зворотний зв'язок між віком учасників та зниженням рівня гніву, і ця кореляція є статистично значущою ($p = 0,030$).

Отриманий негативний коефіцієнт кореляції вказує на те, що з віком тенденція до зниження рівня гніву після прослуховування музики є більш вираженою. Інакше кажучи, молодші учасники, ймовірно, демонстрували менше зниження гніву у порівнянні зі старшими, які, своєю чергою, більш активно знижували рівень цієї емоції після музичного досвіду. Це може свідчити про те, що старші респонденти мають більш розвинені навички емоційної регуляції або ж музика більш ефективно сприяє зниженню гніву в старшій віковій категорії.

Отже, за результатами кореляційного аналізу можна якоюсь мірою припустити, що даний стимульний матеріал допомагає в регуляції емоції гніву, причому цей ефект більш виражений у старших учасників. Цей висновок може бути важливим для подальших досліджень, що вивчають вікові відмінності в емоційній реакції на музику та в механізмах емоційної регуляції.

Однак, повертаючись до питання універсальності стимульного матеріалу, важливо зазначити, що зниження показника «Гнів» спостерігалось як у молодших, так і у старших учасників, хоч і з більш вираженою різницею у старшій групі. За

іншими показниками значущих відмінностей за віком не виявлено, що вказує на певну незалежність впливу музичного стимульного матеріалу від вікових градацій у межах вибірки.

Узагальнюючи результати, можна відмітити більш активне зростання позитивних емоцій у жінок, ніж у чоловіків, а також більше нівелювання гніву у старших людей, ніж у молодших після прослуховування стимульного матеріалу. У всьому іншому даний матеріал є універсальним і показує значущі результати незалежно від статі та віку.

3.3. Виділення профілів музичного сприйняття за допомогою кластеризації вибірки на основі даних самозвіту після прослуховування розробленої музичної композиції

В межах дослідження, окрім методик «До» та «Після» прослуховування, досліджуваним було запропоновано надати самозвіт з приводу емоцій та образів, що народжувалися під час прослуховування. За допомогою контент-аналізу було виділено наступні 4 типи: «Прояви уяви», «Прояви почуттів та відчуттів», «Прояви раціональності», «Прояви спогадів». Отримані відсоткові значення за цими 4 типами змісту було проведено через швидку кластеризацію, результати якої наведено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Розподіл по кластерах за змістом історій наданих досліджуваними після прослуховування стимульного матеріалу

	Кластер			F	p
	1	2	3		
Тип змісту↓ / Кількіс. досл.→	26	20	40		
Прояви уяви	7,60	7,66	68,62	133,914	,000**
Прояви почуттів та відчуттів	14,97	87,18	17,64	161,614	,000**
Прояви раціональності	45,01	4,10	9,79	28,506	,000**
Прояви спогадів	10,01	1,06	3,95	3,442	,037*

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Як можна бачити з таблиці 3.6, розподіл досліджуваних згрупувався за трьома кластерами, які базуються на домінуванні різних типів змісту в текстах. Кожен кластер характеризує специфічний підхід до сприйняття музичного досвіду.

Кластер 1, названий «Раціональний сприймач», включає 26 досліджуваних, які зосереджені на раціональному підході до сприйняття музики, що проявляється в аналітичному оцінюванні процесу. У їх текстах помірно переважають «Прояви раціональності» (45,01%), у той час як «Прояви уяви» (7,60%), «Прояви почуттів та відчуттів» (14,97%) та «Прояви спогадів» (10,01%) виражені слабо. Це підкреслює схильність учасників до більш логічного і структурованого аналізу музичного стимулу.

Кластер 2, до якого увійшли 20 осіб, було умовно названо «Чуттєвий сприймач». У цих досліджуваних тип текстового змісту «Прояви почуттів та відчуттів» досягає найвищого показника серед усіх кластерів (87,18%), натомість «Прояви уяви» (7,66%), «Прояви раціональності» (4,10%) та «Прояви спогадів» (1,06%) у їх текстах помітно низькі. Це вказує на те, що емоційне та чуттєве сприйняття є для цих учасників центральним способом реагування на музичний матеріал.

Кластер 3, який було умовно названо «Фантазійний сприймач», є найбільшим зі всіх кластерів і включає 40 учасників. Ця група активно демонструє домінування змісту «Прояви уяви» (68,62%), тоді як «Прояви почуттів та відчуттів» (17,64%), «Прояви раціональності» (9,79%) та «Прояви спогадів» (3,95%) залишаються на нижчих рівнях, що створює своєрідну фантазійну атмосферу у сприйнятті музики даними учасниками.

Розподіл учасників за кластерами демонструє різноманіття підходів до сприйняття музики: від аналітичного до чуттєвого і уявного, що свідчить про здатність стимульного матеріалу викликати широкий спектр емоційних та когнітивних реакцій. Значущі відмінності між кластерами за всіма чотирма типами змісту (уяви, почуттів, раціональності та спогадів) підтверджуються низькими значеннями p (усі $p < 0,05$), що вказує на стійкість і репрезентативність виявлених патернів сприйняття музики у межах вибірки.

Також було проведено порівняльний аналіз загальних та окремих показників за кластерами. На жаль, результатів, що були б дійсно цікавими для подальшого дослідження, не знайдено. Єдиний показник, що відобразив достовірну різницю, — це показник «Презирство» за шкалою диференціальних емоцій і тільки після прослуховування музики, що наведено у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Порівняння всіх показників за кластерами

	Кластер	Ср. ранг	Хі-кв.	ст.св.	р
DES Презирство (Після прослуховування)	1	49,65	6,424	2	,040*
	2	34,85			
	3	43,83			

* - $p \leq 0,05$; ** - $p \leq 0,01$.

Таблиця 3.7 демонструє, що прояви показника «Презирство» після прослуховування переважають у Кластера 1 «Раціональний сприймач» і є найменшими у Кластера 2 «Чуттєвий сприймач». Це можливо якоюсь мірою вказує на те, що учасники, які більше орієнтовані на почуття, загалом більш толерантно ставилися до виконання такого роду діяльності, як прослуховування музики, ніж ті, хто пріоритезує раціональні принципи.

Однак у загальному контексті значущої різниці в результатах між кластерами виявлено не було, тож незалежно від пріоритетів у сприйнятті, даний стимульний матеріал відносно рівномірно вплинув на емоційні стани досліджуваних.

Висновки до третього розділу:

Дане дослідження показує, що розроблений музичний стимульний матеріал демонструє значний вплив на емоційний стан особистості. Результати показують, що прослуховування музики знижує рівень негативних емоцій, таких як гнів, страх, сором, депресивність та інші, одночасно стимулюючи зростання позитивних емоцій і самооцінки.

Аналіз за статевими відмінностями вказує, що жінки демонструють більший приріст позитивного емоційного фону у порівнянні з чоловіками. А кореляційний аналіз за віком виявив, що старші учасники більше знижують рівень гніву після прослуховування музики, ніж молодші. Це може свідчити про вікові відмінності у здатності до емоційної регуляції або про більшу ефективність музики як заспокійливого засобу для старших учасників.

Проте, загалом, більшість показників не продемонстрували значних відмінностей за статтю та віком, що вказує на універсальність впливу даного музичного матеріалу.

Кластерний аналіз текстів виявив три основних типи сприйняття музики: «Рациональний сприймач», «Чуттєвий сприймач» та «Фантазійний сприймач», що вказує на різні емоційно-когнітивні стратегії сприйняття, які використовуються респондентами під час взаємодії з музикою. Такий підхід підтверджує, що музичний досвід може бути багатограним, залучаючи різні рівні свідомості та сприйняття — від аналітичного диференційованого мислення до глибокого емоційного та феноменологічного реагування та фантазування.

Таким чином, результати дослідження підтверджують сформувані гіпотези про те, що даний стимульний матеріал може виступати як універсальний емоційний регулятор, що покращує емоційний фон та загальний психологічний стан незалежно від віку та статі. Ці дані мають практичне значення як для застосування розробленої музичної композиції, так і для подальшої розробки засобів музичної сюжетної композиції, як цілеспрямованого інструменту в психологічній практиці, особливо в роботі з емоційною регуляцією.

ВИСНОВКИ

1. Емоційні стани особистості являють собою внутрішньо емоційну ситуацію, яка обумовлена конкретними обставинами що склалися, це сукупність емоційних ознак, що описують особистість в кожний момент життя, це настрої особистості, її емоційне самопочуття і т.п. Емоційні стани особистості мають тісний зв'язок з музикою, яка є потужним інструментом емоційного впливу на особистість. Було розкрито багатшаровість та неоднозначність музичного сприйняття, розмаїття впливу музики на психіку та організм людини, а також складність і глибину комунікації людини з музичним мистецтвом. Музичне сприйняття є складним художньо-пізнавальним актом, який виникає в процесі засвоєння людиною музичного мистецтва і веде до формування в уяві слухача цілісного художнього образу твору та глибокого осмислення його емоційного змісту. Воно має двосторонній характер, де з одного боку виступає суб'єкт сприйняття — слухач з його попередніми настановами на сприйняття, а з іншого — об'єкт, тобто музика, з її характеристиками та якостями. Сприйняття музичних композицій відбувається на різних рівнях: акустичному, інтонаційному, духовно-ціннісному, емоційно-семантичному, евристичному. Все це було враховано при розробці спеціальної музичної композиції, заснованої на концепції «Шлях героя», сюжетне розгортання якої проводить слухача шляхом подолання перепонів до успіху та катарсичної кульмінації.

2. Було визначено особливості емоційного стану людини до та після сприйняття розробленої музичної композиції, показано значущий позитивний емоційний вплив на слухачів, що проявився у змінах як на рівні окремих емоцій (прослуховування розробленої композиції знижує рівень негативних емоцій, таких як гнів, страх, сором, репресивність), так і у загальному психоемоційному фоні, також, значущому збільшенні оцінно-самооцінних показників за факторами Оцінка, Сила та Активність.

3. Було визначено вплив розробленої музичної композиції: жінки демонструють більший приріст позитивних емоцій у порівнянні з чоловіками, а з віком більшою мірою знижується рівень гніву. Це може свідчити про вікові

відмінності у здатності до емоційної регуляції або про більшу ефективність музики як заспокійливого засобу для більш старших учасників. Однак, за більшістю показників не було визначено значущих відмінностей за статтю та віком, що може бути свідомством універсальності впливу даного музичного матеріалу.

4. Прослуховування розробленої музичної композиції сприяло чотирьох типів образів та сюжетів: «Прояви уяви», «Прояви почуттів та відчуттів», «Прояви раціональності», «Прояви спогадів», що відображає особливості сприйняття музики, які варіюються від раціонального аналізу і саморефлексії до глибоких емоційних та уявних переживань.

5. Кластерний аналіз виявив типові патерни сприйняття музичного матеріалу, що дозволяє визначити групи учасників із різними емоційними та когнітивними реакціями на музику. На його основі було виведено три основні групи приймачів стимульного матеріалу — «Раціональний сприймач», «Чуттєвий сприймач» та «Фантазійний сприймач». Виявлені типи підтверджують існування відмінностей у психоемоційній реакції на музичний стимул залежно від особистісних характеристик, що також свідчить про індивідуальний характер сприйняття музики.

Концепція, закладена в основу музичної композиції, продемонструвала здатність викликати глибокі емоційні переживання та позитивні зміни в емоційному стані відповідно до заданого сюжету. Використання цієї композиції сприяло емоційному зануренню учасників у процес прослуховування, і це додатково дозволяє розглядати даний музичний стимульний матеріал як ефективний інструмент для роботи з емоційним станом.

Таким чином, дослідження підтвердило, що спеціально розроблена музична композиція має достовірний позитивний вплив на емоційний стан особистості, знижуючи рівень негативних емоцій та сприяючи підвищенню позитивних реакцій, незалежно від віку та статі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бажан О., Печерська А. Вплив музики на організм людини. *Проблеми біомединженерии. Наука и технологии* : Зб. наук. пр., м. Харків, 16 листоп. 2017 р. Харків: АНПРЭ, ХНУРЭ, 2017. С. 101–102. URL: <https://openarchive.nure.ua/entities/publication/479cd79c-614a-4a23-a2e6-7f2b17529c2c>
2. Барчі Б. В. Музикотерапія як арт-терапевтична техніка саморегуляції функціонального стану особистості. *Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції*, м. Мукачєво, 22–23 квіт. 2020 р. Мукачєво, 2020. С. 219–222. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/6650>
3. Бойчук Ю.Д., Казачінер О.С. Техніка «Шлях героя» в казкотерапії. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Т. 2, № 31. С. 97–100. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.18>
4. Боровик М. К. Музичні форми та жанри. Київ : Акад. Наук Укр. РСР, 1962. 61 с.
5. Вятоха І. Ю. Тембровий слух: психологічні особливості змісту та розвитку. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. 2012. X, № 23. С. 68–79. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/9.pdf>
6. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-15>
7. Гуд А., Ільченко А. Особливості сприйняття особистістю творів різних видів мистецтва. *Нові технології навчання*. 2023. № 97. С. 34–41. URL: <https://doi.org/10.52256/2710-3560.97.2023.97.04>
8. Гуцол С. Ю. Психологічні аспекти спорідненості музики і міфу. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. 2013. XII, № 17. С. 53–61. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v12/i17/8.pdf>

9. Данченко Н. Г. Слухове сприйняття акустичної музики в теоретичній концепції П'єра Шеффера. *Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство»*. 2021. № 44. С. 54–59. URL: <https://doi.org/10.31866/2410-1176.44.2021.235307>
10. Дідич Г. Зміст і структура процесу музичного сприймання. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного ун-ту ім. В. Винниченка. Серія : Педагогічні науки*. 2016. № 143. С. 27–31. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2016_143_8.
11. Добровольська Р. О. Педагогіка музичної терапії: закордонний досвід. *Педагогічні науки: теорія та практика*. 2024. № 1. С. 150–155. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2024-1-21>.
12. Зарецька Н., Макаренко Г. Психологічне відновлення музичними засобами в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 52. С. 29–41. URL: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.4>.
13. Кирюшко Н. В. Ініціальний шлях героя в романах фентезі. *Літературознавчі студії*. 2015. Вип. 43, ч. 1. С. 278–286.
14. Кравцова Н. Є., Швець І. Б., Василевська-Скупа Л. П. Особливості корекції психофізіологічного стану та соматичного здоров'я людини засобами вокалотерапії. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 14. Теорія і методика мистецької освіти*. 2024. № 31. С. 17–23. URL: <https://doi.org/10.31392/udu-nc.series14.2024.31.03>
15. Крет М., Левчук Н. Музикотерапія як чинник впливу на психоемоційний стан особистості. *Нова педагогічна думка*. 2021. Т. 106, № 2. С. 164–168. URL: <https://doi.org/10.37026/2520-6427-2021-106-2-164-168>
16. Крет М., Левчук Н. Психотерапевтичний вплив музики на особистість. <https://ru.scribd.com/>. URL: <https://ru.scribd.com/document/635825984/психотерапевтичний-вплив-музики-на-особистість>.
17. Куцин Е. К. Особливості взаємозв'язку музичної і сучасної психології у процесі сприйняття музики як науково-педагогічна проблема. *Topical issues of the development of modern science : abstracts of VII International scientific and practical*

- conference, м. Софія, 11–13 берез. 2020 р. Sofia, Bulgaria, 2020. С. 293–295. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/7157/1/Features_of_the_relationship_between_music_and_modern_psychology_in_the_process_of_perception_of_music_as_a_scientific_and_pedagogical_problem.pdf.
18. Литвинчук Л. М. Психологічні механізми дії музики. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 17. С. 224–233. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2012-17.%p>.
 19. Львов О. Музикотерапія як напрямок. історія, розвиток, перспективи, техніки. <https://www.researchgate.net>. URL: https://www.researchgate.net/publication/334593943_Muzikoterapia_ak_napramok_Istoria_rozvitok_perspektivi_tehniki.
 20. Максимов М. В. Сприймання музики як творчість слухача. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-у психології імені Г. С. Костюка*. 2012. XII, № 15-2. С. 205–211. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v12/i15/ii/29.pdf>.
 21. Малашевська І., Лазука М. Вплив музики на формуванні особистості молодого покоління. *Педагогічні науки*. 2020. № 93. С. 44–49. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2020-93-6>.
 22. Мартинюк А., Малашевська І. Особливості використання музикотерапії як методу збереження психічного здоров'я особистості. *Молодь і ринок*. 2023. № 2/210. С. 66–71. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.275312>
 23. Мкртічян О. А. Роль музичного мистецтва в розвитку комунікативної компетентності вихователя. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. № 2. С. 66–70. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.2.10>
 24. Нарішкіна О., Плохих В. Вплив різноманітного звукового фону на ефективність короткочасної пам'яті студентів. *Наука і освіта*. 2015. № 1. С. 120–125.
 25. Плохих В. В., Яковлева Т. А., Майер Ю. В. Функціональний зв'язок пристрасності до прослуховування музики з психологічними захистами студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. №. 1. Р. 46–56. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-7>

26. Полубоярина І., Пляка Л. Музична арт-терапія як метод психокорекції та розвитку особистості. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2023. Т. 3. С. 50–55. URL: https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.03.050
27. Субота М. В. Вплив музики на екологічну культуру підлітків. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. 2013. Т. 7, № 33. С. 470–478. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i33/52.pdf>.
28. Субота М. В. Розвиток музичної психології як науки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. 2016. Т. 12, № 22. С. 288–295. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v12/i22/31.pdf>.
29. Субота М. В. Сприйняття музики як психологічної категорії. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. 2014. Т. 7, № 37. С. 167–176. URL: <http://www.appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i37/20.pdf>.
30. Субота М. В. Суб'єктні особливості сприймання музики як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка*. 2012. Т. 6, № 7. С. 203–214. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i7/18.pdf>.
31. Терещенко С. В. Арт-терапевтичні властивості музичного мистецтва. *Корекційна педагогіка*. 2022. Vol. 2, no. 52. P. 63–66. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/52.2.12>
32. Федій О. А. Музикотерапія в професійній діяльності сучасного педагога. *Вісник Луганського національного ун-ту ім. Т. Шевченка. Педагогічні науки*. 2009. № 11 (174). С. 282–292.
33. Цао Ш. Концепція «Органічної музики» Тан Дуна на прикладі фортепіанної сюїти «Спогади про вісім акварельних картин». *Наукові збірки львівської національної музичної академії ім. М.В. лисенка*. 2019. Вип. 44. С. 166–179.
34. Юськів Б. М. Контент-аналіз. Історія розвитку і світовий досвід. Рівне : Перспектива, 2006. 203 с.
35. Яновська С. Г., Севостьянов П. О., Туренко Р. Л. Психометричні показники та адаптація методу Ч. Осгуда «семантичний диференціал» (українська версія

- методу). No. 74. 2023. P. 24–30. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-03>
36. Ярکو М., Каралюс М. Аналіз музичних творів у версії герменевтики музичного тексту. *Молодь і ринок*. 2020. № 3/182. С. 145–151. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2020.216805>
37. Ярошенко О. Музична терапія у стресових ситуаціях, спричиненими воєнними діями. *Grail of Science*. 2024. № 37. С. 380–382. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.15.03.2024.060>
38. Berezutsky V. I., Berezutskaya M. S. Case of Frederic Chopin: Could Music Be a Symptom?. *Journal of the grodno state medical university*. 2020. Vol. 18, no. 2. P. 211–216. URL: <https://doi.org/10.25298/2221-8785-2020-18-2-211-216>
39. Bonny H. L. Music consciousness: the evolution of guided imagery and music. Barcelona Publishers, 2002. 404 p.
40. Bonny H. L. Music & your mind: listening with a new consciousness. Barrytown, N.Y : Station Hill Press, 1990. 177 p.
41. Bonny H. L. The role of taped music programs in the GIM process: theory and product. Baltimore : ICM Books, 1978. 64 p.
42. Burić K. Receptive Music therapy as an Additional Intervention in the Rehabilitation Program of Cardiovascular Patients. *Cardiologia Croatica*. 2021. Vol. 16, no. 5-6. P. 217–222. URL: <https://doi.org/10.15836/ccar2021.217>
43. Bynghwa J. Active imagination and four quartets. *Journal of the T. S. eliot society of korea*. 2018. Vol. 28, no. 2. P. 77–101. URL: <https://doi.org/10.14364/t.s.eliot.2018.28.2.77-101>
44. Campbell J. Hero with a Thousand Faces. Harper Collins Publishers Limited, 2010. 352 p.
45. Chen L. Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Frontiers in neuroscience*. 2023. Vol. 17. URL: <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1236638>

46. D.Yu. R. Ways of working on musical compositions. *The american journal of social science and education innovations*. 2021. Vol. 03, no. 01. P. 436–440. URL: <https://doi.org/10.37547/tajssei/volume03issue01-79>
47. Effects of acoustic neurostimulation in healthy adults on symptoms of depression, anxiety, stress and sleep quality: a randomized clinical study / S. A. Kanzler et al. *Exploration of Neuroprotective Therapy*. 2023. P. 481–496. URL: <https://doi.org/10.37349/ent.2023.00064>
48. Frances R., Dowling W. J. *The Perception of Music*. Psychology Press, 1988. 390 p.
49. Ferwerda B., Schedl M., Tkalcic M. *Personality & emotional states: understanding users' music listening needs*. UMAP workshops. 2015.
50. Izard C. E. *Human emotions*. Boston, MA : Springer US, 1977. URL: <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2209-0>
51. Koch K. *Der Baumtest. Der Baumzeichenversuch als psychodiagnostisches Hilfsmittel*. Huber, Bern, 2000. 268 p.
52. McNiff S. Jung on active imagination. *Art therapy*. 1998. Vol. 15, no. 4. P. 269–272. URL: <https://doi.org/10.1080/07421656.1989.10759337>
53. Rossi C., Oasi O., Colombo B. Personality characteristics, music-listening, and well-being: a systematic and scoping review. *Research in psychotherapy: psychopathology, process and outcome*. 2024. URL: <https://doi.org/10.4081/ripppo.2024.742>
54. Schneck D. J., Berger D. S. The role of music in physiologic accommodation. *IEEE Engineering in Medicine and Biology Magazine*. 1999. Vol. 18, no. 2. P. 44–53. URL: <https://doi.org/10.1109/51.752975>
55. Shan M.-K., Chiu S.-C. Algorithmic compositions based on discovered musical patterns. *Multimedia tools and applications*. 2009. Vol. 46, no. 1. P. 1–23. URL: <https://doi.org/10.1007/s11042-009-0303-y>

АНОТАЦІЯ

Ганна КЛІМУШЕВА.

Вплив засобів музичної композиції на емоційний стан особистості

Дана робота досліджує вплив розробленої музичної композиції на емоційний стан особистості. До дослідження долучилось 90 людей, з яких 86 виконали все відповідно до інструкцій та їх дані було проаналізовано. Отримані результати підтверджують ефективність розробленого музичного стимульного матеріалу у зниженні негативних емоцій, таких як горе, гнів, страх, провина, презирство та підвищенні позитивних, таких як радість, позитивне самосприйняття, віри у свої сили. Також було виявлено, що вплив стимульного матеріалу не залежить від статі та віку, що робить даний матеріал універсальним за цими характеристиками. Робота демонструє практичну цінність розробленої музичної композиції як інструменту емоційної регуляції.

Ключові слова: емоційний стан, музична композиція, емоційна регуляція, самосприйняття, музикотерапія, сюжетна композиція, музичне сприйняття, музичний вплив.

ABSTRACT

Hanna KLIMUSHEVA

The influence of musical composition techniques on a person's emotional state

This master's thesis investigates the impact of a specially designed musical composition on the emotional state of individuals. The research involved 90 participants, of whom 86 fully complied with the instructions, and their data were analyzed. The results confirm the effectiveness of the developed musical stimulus material in reducing negative emotions such as grief, anger, fear, guilt, and contempt, as well as enhancing positive emotions such as joy, positive self-perception, and confidence in one's abilities. It was also found that the influence of the stimulus material does not depend on gender or age, making it universal in these aspects. The study demonstrates the practical value of the developed musical composition as a tool for emotional regulation.

Keywords: emotional state, musical composition, emotional regulation, self-perception, music therapy, narrative composition, musical perception, musical influence.