

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**ЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ЇЇ
МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ**

на здобуття освітнього рівня «магістр»
спеціальність «053-Психологія»

Здобувача 2-го року магістратури
заочної форми навчання
Дарі'ї ЯЦЕНКО
Науковий керівник:
докторка філософії у галузі психології
асистентка кафедри загальної
психології
Аліна БАХВАЛОВА

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедра загальної психології
протокол № _____ від _____
завідувачка кафедри:
кандидат психол.наук, доцент
Ганна ЮРЧИНСЬКА

(підпис)

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ЇЇ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ	
1.1. Теоретичні засади вивчення психологічних властивостей особистості.....	8
1.2. Дослідження музичних уподобань у вітчизняній та зарубіжній психології.....	17
1.3. Дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань.....	27
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ЇЇ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ	
2.1. Опис етапів та вибірки емпіричного дослідження.....	35
2.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження.....	40
Висновки до розділу 2.....	44
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ЇЇ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ	
3.1. Результати дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань.....	45
3.2. Практичне значення результатів дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань у сфері освіти і виховання.....	56
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність. Сучасне життя людини важко уявити без музики. Вона супроводжує нас практично постійно від ранкового підйому й ранкової кави до вечірнього відпочинку, допомагаючи налаштувати настрій, сконцентруватися, розслабитися після напруженого дня або ж знайти натхнення для творчості. Музика виконує багато функцій: вона не лише дарує емоційне задоволення, а й виступає своєрідним «психологічним інструментом», який допомагає регулювати внутрішній стан людини, знімати стрес, підтримувати мотивацію та підсилювати когнітивні процеси. Через музичні уподобання людина демонструє власну унікальність, своєрідність темпераменту, характеру, креативності та емоційної чутливості. Тобто, слухання певних жанрів чи композицій може прямо відобразити психологічний портрет особистості.

У контексті сучасної психології та музикознавства виникає особлива потреба глибше розуміти, як особистісні риси впливають на музичні смаки, а також як музика, у свою чергу, впливає на емоційний, когнітивний і соціальний розвиток людини, це має не лише академічне, а й практичне значення: наприклад, у навчальному процесі музика може підвищувати концентрацію та ефективність засвоєння матеріалу, у професійній діяльності допомагати підтримувати продуктивність та емоційну стабільність, а в психологічній практиці слугувати інструментом арт-терапії та емоційної саморегуляції. Крім того, музика є засобом самовираження і комунікації: через уподобання у жанрах, улюблених виконавцях чи концертах людина показує свою індивідуальність, формує соціальні зв'язки та демонструє культурну приналежність.

Актуальність цього дослідження також пояснюється тим, що більшість наукових праць традиційно концентруються на вивченні творчих особистостей композиторів, виконавців, аналізі музичних творів або історико-стильових особливостей. У таких працях рідко приділяють увагу слухачу

людині, для якої музика є щоденною практикою, способом регулювання емоцій та засобом соціальної взаємодії. Саме слухач визначає, які жанри та композиції стають популярними, як музика впливає на поведінку та емоційний стан суспільства загалом. Тобто роль слухача не менш важлива, ніж роль творця музики, адже без аудиторії музика втрачає свій соціальний та психологічний ефект.

Дослідження взаємозв'язку між психологічними характеристиками особистості та її музичними вподобаннями дозволяє більш комплексно оцінювати феномен музики як соціально-психологічного явища. Воно відкриває нові перспективи для практичного використання музики у розвитку особистості, зокрема у сфері освіти, психологічної підтримки, арт-терапії та формування емоційної компетентності. Знання про те, як риси особистості впливають на вибір музики, допомагає розробляти індивідуальні методики навчання, підбирати ефективні способи саморегуляції емоцій, підтримки психологічного комфорту та розвитку креативності.

Таким чином, актуальність даного дослідження обумовлена як потребою теоретичного осмислення зв'язку між психологічними властивостями особистості та музичними уподобаннями, так і практичною необхідністю використання музики для розвитку та підтримки емоційного благополуччя людини. Розуміння цього взаємозв'язку дозволяє більш глибоко оцінювати особистість у соціальному та культурному контексті, робить можливим прогнозування поведінки та реакцій слухачів, а також сприяє розвитку психологічних, освітніх і терапевтичних практик, орієнтованих на індивідуальні потреби та особливості кожної людини.

Метою дослідження є аналіз психологічних властивостей особистості з її музичними уподобаннями.

Відповідно до мети ми виділили наступні **завдання**:

1. здійснити цілісний теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних властивостей особистості та визначити

основні концепції, що пояснюють формування музичних уподобань;

2. виявити особливості музичних уподобань респондентів та встановити статистично значущий взаємозв'язок між психологічними властивостями особистості та типами музичних вподобань;
3. визначити практичне значення отриманих результатів для освітнього процесу та розробити рекомендації щодо врахування музичних уподобань у роботі з молоддю у сфері освіти і виховання.

Об'єктом дослідження є взаємозв'язок психологічних властивостей особистості з її музичними уподобаннями.

Предметом дослідження є теоретичні та практичні аспекти дослідження психологічних властивостей особистості з її музичними уподобаннями.

Методи дослідження. У процесі виконання наукової роботи були застосовані наступні методи:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та зіставлення наукових джерел з психології музичних уподобань, особистісних властивостей, емоційної стійкості та музичної психології;
- емпіричні: авторська анкета з 11 питань щодо ставлення до музики та її впливу на повсякденне життя; методика «Діагностика емоційної стійкості особистості» А. Хромової для визначення рівня емоційної стабільності; методика дослідження музичних уподобань, у межах якої учасники прослуховували 12 жанрів коротких музичних фрагментів і оцінювали їх за емоційним та когнітивним сприйняттям;
- статистичні: підрахунок показників, відсотковий аналіз, побудова узагальнюючих таблиць і порівняння груп за основними параметрами.

Теоретична і практична значущість дослідження полягає в тому, що вивчення зв'язку психологічних властивостей особистості з її музичними

уподобаннями дозволяє глибше зрозуміти механізми взаємодії особистості з музичним середовищем та емоційними процесами, що супроводжують прослуховування музики. З теоретичної точки зору дослідження сприяє розширенню знань у галузі психології музики, психодіагностики та особистісного розвитку, оскільки дозволяє встановити закономірності між певними рисами особистості (екстраверсією, нейротизмом, креативністю, відкритістю до нового тощо) та уподобаннями конкретних музичних жанрів або стилів. З практичної точки зору результати дослідження можуть бути використані у різних сферах. По-перше, у психологічному консультуванні та психотерапії: знання про взаємозв'язок особистісних характеристик та музичних уподобань дозволяє індивідуалізувати підбір музичних композицій для емоційної підтримки, зняття стресу або розвитку креативності. По-друге, у освітній діяльності: розуміння того, які музичні жанри сприяють концентрації уваги, мотивації та емоційному налаштуванню студентів, дозволяє педагогам ефективніше використовувати музичний супровід у навчальних процесах, а також стимулювати творчий потенціал учнів та студентів. По-третє, у сфері культурного менеджменту та музичної індустрії: результати дослідження допомагають прогнозувати популярність певних жанрів серед конкретних аудиторій і розробляти програми культурних заходів з урахуванням психологічних особливостей слухачів. Крім того, практична значущість полягає у можливості застосування результатів у розробці програм арт-терапії, музичної терапії та креативних тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної інтелігентності, самосвідомості та соціальної взаємодії. Дослідження також надає базу для подальших наукових експериментів, що можуть поглибити знання про вплив музики на психічний стан, адаптацію до стресових ситуацій та формування особистісних рис у молоді.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові публікації, аналітичні звіти, підручники, офіційні документи, статистичні матеріали, а також інтернет-ресурси, що висвітлюють сучасний стан і тенденції

дослідження психологічних властивостей особистості та їх взаємозв'язку із музичними уподобаннями.

Структура й обсяг роботи. Структура та обсяг дослідження зумовлені логікою розв'язання поставленої мети та завдань. Робота складається зі вступу, 3 розділів, поділених на підрозділи, висновків, списку використаної літератури. Обсяг роботи – 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ЇЇ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ

1.1. Теоретичні засади вивчення психологічних властивостей особистості

Психологічні властивості особистості є фундаментальними чинниками, що визначають не лише поведінку та мислення людини, а й її емоційні реакції, соціальну активність, мотивацію та здатність адаптуватися до різних умов навколишнього середовища. Відповідно до Г. Ю. Суріної та Н. В. Мірошкіної, особистість це унікальна, конкретна людина, яка має власні неповторні риси розумового розвитку, емоційної сфери, волі та фізичні характеристики, ці риси формуються у процесі історичного та суспільного розвитку, а також під впливом конкретного життєвого середовища, в якому людина діє. Таким чином, особистість не існує ізольовано: вона завжди є частиною соціуму, відчуває його вплив і одночасно здатна активно впливати на навколишню дійсність [12].

Історично поняття «особистість» набуло формального визначення ще в епоху Відродження і стало значущим у європейській культурі, оскільки воно дозволяло підкреслити активну, свідому роль людини в житті суспільства. Особистість розглядається як активний суб'єкт пізнання та діяльності, який виконує соціальні ролі, приймає рішення і спрямовує власні дії на досягнення певних цілей. Соціальна належність та участь у системі суспільних відносин визначають як психологічну, так і соціальну сутність особистості. Іншими словами, людина постає як особистість завдяки взаємодії з соціумом, культурними нормами, економічними умовами та історично сформованими традиціями.

Цілісне розуміння особистості включає поєднання індивідуальних, соціальних та природних рис. Індивідуальність, тісно пов'язана з поняттям особистості, підкреслює неповторність кожного конкретного індивіда, його

активність, самостійність і творчий потенціал. Саме індивідуальне «Я» виступає духовним центром особистості, ядром внутрішнього світу, навколо якого формуються інші індивідуальні та соціальні якості. Особистість і індивідуальність перебувають у постійній взаємодії та взаємозалежності: розвиток її рис на пряму пов'язаний із самосвідомістю, ціннісними орієнтирами, життєвими пріоритетами та особистим ставленням до власного місця в суспільстві. Саме через цю взаємозалежність формується здатність людини робити усвідомлений вибір, приймати рішення та оцінювати наслідки власних дій [12].

Особливе значення мають психічні властивості особистості, які визначають мислення, поведінку, емоційну стабільність та здатність адаптуватися до соціального середовища. До основних психічних властивостей належать свідомість, інтелект, емоції, воля, життєві цілі, ідейні прагнення та здібності. Кожна з цих складових взаємопов'язана з іншими і формує цілісну структуру психіки. Свідомість забезпечує здатність усвідомлювати власні дії та оцінювати їх наслідки, інтелект відповідає за аналіз інформації та логічне мислення, емоції регулюють внутрішній стан і поведінку у різних життєвих ситуаціях, а воля дозволяє доводити розпочаті справи до завершення, долати труднощі та активно впливати на навколишнє середовище [9, с. 25].

Формування цих властивостей відбувається у процесі життєвого досвіду, виховання, навчання та самовиховання. Вони забезпечують спроможність людини адаптуватися до змін у соціальному середовищі, ефективно виконувати професійні та соціальні ролі, розвивати творчий потенціал і самостійно планувати власне життя. Психічні властивості особистості також визначають спосіб, у який людина сприймає і оцінює події, взаємодіє з іншими людьми, реагує на стресові ситуації та приймає рішення у складних умовах. Відтак, вони стають основою для формування життєвих стратегій, мотивації та поведінкових моделей.

Більш того, психологічні властивості особистості перебувають у тісному взаємозв'язку з емоційною сферою людини та рівнем її соціальної активності, що зумовлює особливості сприйняття навколишнього світу й характер взаємодії з соціальним середовищем. Зокрема, рівень емоційної чутливості визначає глибину та інтенсивність емоційних реакцій особистості на різні явища культури, зокрема музику, літературу, образотворче мистецтво та інші форми художнього самовираження. Особи з високою емоційною чутливістю, як правило, схильні до глибшого переживання естетичних вражень, тоншого розуміння емоційного змісту творів мистецтва та більш вираженої емпатії у міжособистісному спілкуванні.

Водночас такі психологічні властивості, як активність, самостійність та креативність, суттєво впливають на індивідуальні уподобання та життєві стратегії особистості. Вони зумовлюють вибір музичних жанрів і стилів, визначають особливості навчальної діяльності, способи організації дозвілля, а також характер міжособистісних взаємодій у різних соціальних групах. Активні та креативні особистості, як правило, тяжіють до різноманітних форм самовираження, відкриті до нових культурних явищ та демонструють ініціативність у соціальних контактах. У цьому контексті психологічні властивості особистості виступають не лише відображенням її внутрішнього світу, але й важливим чинником формування соціальних зв'язків, соціальної ролі та позиції людини в суспільстві.

Таким чином, особистість постає як складне, цілісне та багат шарове явище, що інтегрує фізичні, психічні, соціальні та духовні аспекти життєдіяльності людини. Психологічні властивості особистості формуються та розвиваються під впливом виховання, освіти, індивідуального життєвого досвіду, а також культурно-історичного контексту, в межах якого відбувається соціалізація індивіда. Саме ці властивості визначають характерні поведінкові патерни, особливості мислення, систему ціннісних орієнтацій та рівень соціальної активності, а також виступають провідним чинником у виборі

музичних уподобань, форм дозвілля та способів особистісного самовираження.

Психічне відображення реальності є надзвичайно складним, багаторівневим та активним процесом, який забезпечує можливість адекватної орієнтації людини у навколишньому середовищі, прийняття обґрунтованих рішень та ефективної регуляції власної поведінки. Воно реалізується через сукупність основних психічних функцій, зокрема відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення та волю, які перебувають у постійній взаємодії та утворюють функціональну основу для розвитку ключових психічних властивостей особистості. До таких властивостей належать уважність, емоційна чутливість, розсудливість, аналітичні здібності, а також здатність прогнозувати наслідки власних дій і вчинків.

Саме узгоджене та системне функціонування психічних процесів виступає фундаментальною основою формування індивідуальних рис характеру й темпераменту особистості, визначаючи особливості її поведінки, стиль діяльності та способи реагування на впливи зовнішнього середовища. Взаємодія таких психічних процесів, як відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення, емоції та воля, забезпечує цілісність психічної діяльності людини та сприяє формуванню стабільних психологічних властивостей. Саме завдяки цій узгодженості психіка виконує регулятивну функцію, спрямовану на адаптацію особистості до мінливих умов соціального середовища, підтримання внутрішньої рівноваги та досягнення поставлених цілей.

Узгоджене функціонування психічних процесів безпосередньо впливає на рівень соціальної активності людини, її здатність до ефективної взаємодії з оточенням, побудови міжособистісних стосунків та інтеграції в соціальні групи. Особистості з гармонійно розвиненими психічними процесами, як правило, демонструють вищий рівень комунікативної компетентності, гнучкість мислення, емоційну врівноваженість та здатність до саморегуляції. Це, своєю чергою, позитивно позначається на результативності діяльності в різних сферах життя, зокрема в освітньому процесі, професійній діяльності та

творчій самореалізації. У навчальній сфері узгоджені психічні процеси забезпечують ефективне засвоєння знань, розвиток пізнавальних інтересів та формування навичок самостійної роботи, тоді як у професійній діяльності вони сприяють підвищенню продуктивності, відповідальності та здатності приймати виважені рішення. У сфері творчості психологічні властивості особистості виступають провідним чинником самовираження, генерації нових ідей та реалізації особистісного потенціалу, що в цілому сприяє особистісному зростанню та соціальній адаптації [9, с. 26].

Перші наукові уявлення про регулятивну функцію психіки у поведінці людини були сформульовані ще І. М. Сеченовим, який розглядав нервову систему як матеріальну основу психічної діяльності та поведінкових реакцій. Учений підкреслював, що будь-яка поведінка людини має рефлекторну природу і зумовлена взаємодією організму з навколишнім середовищем. Ідеї І. М. Сеченова стали підґрунтям для подальшого розвитку фізіологічних і психологічних концепцій, у межах яких психіка почала розглядатися не лише як відображення реальності, а і як активний механізм регуляції поведінки та діяльності.

У подальших дослідженнях вітчизняних і зарубіжних учених було доведено, що психічні процеси не є статичними або незмінними структурами. Навпаки, вони характеризуються динамічністю та здатністю до розвитку і трансформації впродовж усього життя людини. Рівень їхньої сформованості та активності може істотно змінюватися під впливом навчання, професійної діяльності, соціального досвіду та взаємодії з різноманітними життєвими ситуаціями. У процесі діяльності людина поступово автоматизує окремі дії та операції, що сприяє підвищенню їхньої ефективності та зниженню енергетичних витрат. Водночас збереження можливості свідомого контролю та аналітичного осмислення нових завдань забезпечує гнучкість поведінки та здатність до творчого підходу в нестандартних умовах [9, с. 26].

Психічні властивості особистості виступають відносно стійкими, інтегральними характеристиками, які формуються на основі психічних

процесів і станів та проявляються у поведінці, діяльності й спілкуванні людини. До основних психічних властивостей традиційно відносять темперамент, характер і здібності, кожна з яких виконує специфічну функцію у структурі особистості та відіграє важливу роль у формуванні її індивідуальності, соціальної активності та життєвих стратегій [9, с. 25].

Темперамент визначає динамічні особливості психічної діяльності людини, зокрема швидкість, інтенсивність і ритм перебігу психічних процесів та емоційних реакцій. У класичній психології виокремлюють чотири основні типи темпераменту: сангвінічний, флегматичний, холеричний та меланхолійний. Кожен із цих типів формує специфічний стиль поведінки, рівень енергійності, стресостійкість і особливості соціальної взаємодії. Так, сангвініки, як правило, характеризуються високою активністю, оптимізмом та комунікабельністю, легко адаптуються до нових умов і швидко встановлюють соціальні контакти. Флегматики відзначаються врівноваженістю, послідовністю та стійкістю у діяльності, що дозволяє їм ефективно виконувати завдання, які потребують зосередженості та витривалості. Холерики вирізняються високою емоційною збудливістю, рішучістю та ініціативністю, однак у деяких ситуаціях можуть проявляти імпульсивність і недостатню саморегуляцію. Меланхоліки зазвичай є чутливими, схильними до глибоких переживань та рефлексії, що робить їх вразливими до стресів, але водночас сприяє розвитку емпатії та творчого мислення [15, с. 170]. Отже, темперамент задає біологічно зумовлену основу емоційного реагування, яка в подальшому поєднується з іншими психічними властивостями для формування індивідуальних поведінкових стратегій.

Характер, на відміну від темпераменту, є соціально зумовленою психологічною характеристикою особистості та формується в процесі виховання, соціалізації та накопичення життєвого досвіду. Він являє собою стійку сукупність психологічних рис, що визначають типові способи поведінки людини, її ставлення до інших людей, колективу, суспільства та до самої себе. У структурі характеру поєднуються як позитивні риси, зокрема

працьовитість, відповідальність, чесність, наполегливість і сміливість, так і негативні прояви, такі як лінь, нерішучість, егоїзм або марнославство. Співвідношення та ступінь вираженості цих рис формують індивідуальний стиль поведінки, що надає кожній особистості унікальності.

Особливості характеру безпосередньо впливають на те, як людина сприймає життєві ситуації та реагує на них. Одна й та сама подія може викликати різні поведінкові реакції залежно від характерологічних рис: одна особистість діятиме активно й рішуче, демонструючи ініціативність і впевненість, тоді як інша виявлятиме обережність, схильність до аналізу та рефлексії. Таким чином, характер виступає важливим регулятором поведінки, визначаючи напрями соціальної активності та способи реалізації особистісного потенціалу в різних сферах життя [7, с. 230]. Здібності людини відображають її конкретні психофізіологічні та інтелектуальні особливості, що проявляються в навчанні, професійній діяльності, творчості та практичних навичках. Вони формуються через досвід, практичну діяльність та розвиток навичок. Наприклад, математичні здібності дозволяють людині вирішувати складні задачі, логічні здібності аналізувати ситуації та планувати дії, а творчі здібності сприяють розвитку мистецтва, науки та інноваційних проєктів. Розвинені здібності забезпечують успішну соціальну інтеграцію людини, її ефективну взаємодію з оточенням та самореалізацію у вибраній сфері діяльності [1, с. 247].

Важливою складовою психічного розвитку є свідомість, яка формувалася історично, під впливом праці, навчання та соціальних відносин. Свідомість дозволяє людині цілеспрямовано відображати реальність, аналізувати події та приймати усвідомлені рішення. Проблеми виникають тоді, коли емоції пригнічуються або не знаходять виходу: енергія невисловлених емоцій накопичується всередині, що може призводити до психосоматичних розладів, вегето-судинної дистонії, депресій та панічних станів. Тобто ефективна регуляція психічних процесів та емоцій є ключовою для здоров'я та загального благополуччя людини [11, с. 59].

Психічні властивості особистості це не просто абстрактні характеристики, а живі, взаємопов'язані механізми, які дозволяють людині адаптуватися до світу, взаємодіяти з іншими людьми та самореалізовуватися у різних сферах життя. Вони формують індивідуальний стиль поведінки, визначають способи реагування на стресові ситуації, вибір діяльності та соціальні взаємодії, а також безпосередньо впливають на емоційний стан, мотивацію та особистісний розвиток.

Психічні властивості особистості безпосередньо впливають на різні сфери життя людини, зокрема на навчальну, професійну та соціальну діяльність. У навчальному процесі надзвичайно важливими є такі властивості, як здатність концентрувати увагу, обсяг і якість пам'яті, аналітичне мислення та здатність до логічного аналізу. Саме вони визначають успішність засвоєння матеріалу, швидкість навчання та ефективність запам'ятовування інформації. Студенти з розвинутою здатністю до концентрації та критичного мислення легше розуміють складні концепції, порівнюють різні підходи та застосовують отримані знання на практиці. Пам'ять і здатність систематизувати інформацію дозволяють не лише відтворювати матеріал, але й робити висновки та прогнози на основі аналізу наявних даних. Крім того, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції допомагають долати стресові ситуації під час іспитів або виконання складних завдань, що підвищує ефективність навчання.

У професійній діяльності значення психічних властивостей також важко переоцінити. Організаційні здібності, вміння планувати час і ресурси, стресостійкість та здатність контролювати власні емоції визначають рівень успішності в роботі, особливо у сферах, пов'язаних із відповідальністю та високою динамікою подій. Наприклад, люди, які володіють розвинутою здатністю до самоконтролю та емоційної регуляції, легше справляються із конфліктними ситуаціями, швидше приймають обґрунтовані рішення та підтримують ефективну взаємодію в колективі. Гнучкість мислення, творчий підхід до вирішення проблем та здатність до адаптації до нових умов стають ключовими у професіях, що потребують інновацій та нестандартних рішень.

У творчій сфері особливо значущими є такі психічні властивості, як уява, здатність до самовираження, гнучкість мислення та емоційна чутливість. Вони дозволяють людині створювати нові ідеї, експериментувати з різними підходами, виражати власні переживання через мистецтво, музику, літературу чи наукові дослідження. Наприклад, музикант чи художник із розвиненою емоційною чутливістю та уявою здатний передати складні переживання аудиторії або створити оригінальний твір, що відображає внутрішній світ автора.

Таким чином, психологічні властивості особистості формують її індивідуальність, визначають стиль поведінки, спосіб взаємодії з оточенням та впливають на особистісний розвиток. Темперамент, характер і здібності взаємодіють між собою, створюючи унікальний стиль поведінки кожної людини. Темперамент визначає базові емоційні реакції та динаміку поведінки, характер стійкі психологічні риси та етичні орієнтири, а здібності забезпечують потенціал для досягнення успіху у навчанні, професійній та творчій діяльності.

Свідомість і психічне відображення навколишньої дійсності забезпечують усвідомлену регуляцію дій, аналіз подій, планування та прийняття обґрунтованих рішень. У взаємодії ці властивості формують цілісну систему, яка дозволяє людині не лише адаптуватися до соціального середовища, а й активно впливати на нього, самостійно обираючи способи поведінки, діяльності та творчого самовираження.

Комплексний підхід до вивчення психічних властивостей особистості дозволяє глибше зрозуміти особистість як цілісну систему, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні аспекти. Він дає змогу виявити, яким чином різні характеристики взаємодіють між собою, як вони впливають на поведінку та прийняття рішень, а також на розвиток креативності, емоційної стійкості та соціальної адаптації. Знання про психологічні властивості людини дозволяє ефективніше організовувати навчальний процес, будувати командну

роботу, створювати умови для самовираження та розвитку потенціалу кожного індивіда.

Отже, психічні властивості особистості є не лише фундаментом її поведінкової та емоційної сфери, а й ключовим чинником у розвитку навчальної, професійної, творчої та соціальної активності. Вони визначають спосіб, у який людина сприймає світ, взаємодіє з іншими, адаптується до змін і реалізує свій потенціал, створюючи унікальний стиль життя та самовираження.

1.2. Дослідження музичних уподобань у вітчизняній та зарубіжній психології

Дослідження музичної культури в українському музикознавстві тривалий час зосереджувалися переважно на окремих її складових, зокрема на вивченні творчих постатей композиторів, аналізі їхньої індивідуальної стилістики, жанрових особливостей та художньої спадщини. Значна кількість наукових праць присвячена детальному розбору окремих музичних творів, їхньої формальної структури, гармонічної мови, мелодики та ритмічної організації. Окремий напрям досліджень охоплює історико-стильові аспекти розвитку музики, питання еволюції жанрів, а також проблеми інтерпретації та виконавської майстерності. Водночас у багатьох випадках ширший соціокультурний контекст функціонування музики, її роль у повсякденному житті суспільства та взаємозв'язок із психологічними особливостями сприйняття залишалися поза межами ґрунтовного аналізу.

Однак музична культура як складне соціокультурне явище не може бути зведена лише до творчості композиторів або суто технічних характеристик музичних творів. Вона формується та розвивається як результат динамічної взаємодії трьох основних учасників музичного процесу: композитора, виконавця та слухача. Кожен із цих елементів виконує власну функцію та водночас перебуває у постійному взаємовпливі з іншими.

Композитор створює художній задум, виконавець інтерпретує його відповідно до власного професійного досвіду, стилістичних уподобань і технічних можливостей, а слухач сприймає, оцінює та наділяє музику особистісним і соціальним значенням. Саме ця багаторівнева взаємодія визначає не лише напрями розвитку музичних жанрів і стилів, а й загальну культурну цінність музики як форми духовного освоєння світу.

Особливої уваги в цьому контексті заслуговує роль слухача, яка в традиційних музикознавчих дослідженнях часто недооцінювалася. Водночас слухач є активним учасником музичного процесу, адже без його сприйняття музичний твір залишається лише зафіксованою нотним або звуковим записом потенційною формою мистецтва. Саме слухач «оживляє» музичний твір, надаючи йому емоційного, смислового та соціального наповнення. Суспільні форми існування музики, такі як концерти, фестивалі, аудіо- та відеозаписи, радіо- і телевізійні трансляції, цифрові платформи та соціальні мережі, безпосередньо впливають на характер музичної творчості, популярність окремих жанрів і стилів, а також на вимоги до рівня виконавської майстерності. Потреби та очікування слухацької аудиторії формують попит, визначають напрями музичного ринку та створюють умови для появи нових художніх форм і експериментальних підходів.

Важливим аспектом вивчення музичної культури є аналіз впливу музики на емоційний та психічний стан людини, що є однією з ключових тем сучасної психології музики та музикотерапії. Результати численних досліджень свідчать про те, що музика здатна суттєво впливати на настрій, рівень психоемоційної напруги, фізіологічні показники та загальне самопочуття слухачів. Різні музичні жанри та стилі викликають специфічні емоційні реакції, що зумовлено як їхніми акустичними характеристиками, так і індивідуальними особливостями сприйняття.

Так, весела, ритмічна та енергійна музика зазвичай сприяє підвищенню життєвого тону, активізації рухової та розумової діяльності, створенню відчуття радості, оптимізму та емоційного піднесення. Такі музичні

композиції часто використовуються як засіб мотивації, у спортивних тренуваннях, фітнес-програмах, а також у ситуаціях, що потребують концентрації та активності. Вони допомагають мобілізувати внутрішні ресурси організму та підтримувати високий рівень працездатності.

Натомість повільні, ліричні або меланхолійні музичні твори здатні викликати глибокі емоційні переживання, пов'язані зі смутком, ностальгією або споглядальністю. Водночас така музика може виконувати й терапевтичну функцію, сприяючи зниженню рівня стресу, внутрішньому заспокоєнню та емоційному розвантаженню. Саме тому ліричні композиції часто використовуються у практиках релаксації, медитації, саморефлексії та психологічної підтримки.

Класична музика традиційно асоціюється з гармонією, врівноваженістю та високим естетичним потенціалом. Вона сприяє розвитку когнітивних процесів, таких як увага, пам'ять і мислення, допомагає зосередитися та підтримує емоційне саморегулювання. Джаз, завдяки імпровізаційній природі та складній ритмічній структурі, створює умови для глибокого емоційного занурення, розвитку креативності та відчуття свободи самовираження. Рок і метал, у свою чергу, часто виконують функцію емоційного «вивільнення», посилюючи відчуття енергії, сили волі та наполегливості, а також дозволяючи слухачеві безпечно проживати напружені або негативні емоції.

Хіп-хоп і фолк-музика мають виразний соціальний та ідентифікаційний потенціал. Вони сприяють самовираженню, формуванню почуття належності до певної спільноти, проживанню ритму та колективного досвіду. Водночас ці жанри можуть поєднувати активність із поетичністю та меланхолійністю, створюючи умови для емоційного балансу та соціальної інтеграції особистості. Таким чином, музика постає не лише як форма мистецтва, а й як потужний психологічний і соціокультурний інструмент, що впливає на емоційний стан людини, її поведінку, цінності та способи взаємодії з навколишнім світом. Важливо підкреслити, що вплив музики на людину

завжди тісно пов'язаний із внутрішнім станом слухача. На настрій, сприйняття та емоційний відгук впливає не лише ритм, мелодія чи жанр твору, але й особисті характеристики людини: її психоемоційний стан, темперамент, індивідуальні смаки та життєвий досвід. Один і той самий музичний твір може викликати абсолютно різні емоції у різних людей або навіть у однієї людини в різні періоди життя. Наприклад, енергійна композиція може надихати слухача в робочий день, але викликати втому або роздратування в інший момент, коли організм потребує відпочинку.

Культурний та соціальний контекст також відіграє значну роль у сприйнятті музики. Виховання, соціальне оточення, традиції та музичні уподобання родини визначають базові смаки людини та її реакцію на різні жанри. Молодь може активно слідкувати за сучасними трендами, обираючи популярні композиції, тоді як люди старшого віку часто тяжіють до музики, з якою вони виростили, відчувачи в ній емоційну стабільність та зв'язок із минулим.

Музика постає не лише як естетичне або художнє явище, а як потужний багатовимірний чинник психологічного, емоційного та соціального розвитку особистості. Її вплив виходить далеко за межі мистецького сприйняття, охоплюючи сферу внутрішніх переживань, формування емоційної сфери, міжособистісної комунікації та соціальної взаємодії. Музика здатна модифікувати емоційні стани, впливати на самопочуття, сприяти регуляції поведінки та виступати засобом адаптації людини до навколишнього середовища. Саме усвідомлення цього тісного взаємозв'язку між музикою та психікою людини створює передумови для її цілеспрямованого використання у навчальному процесі, психологічній і психотерапевтичній практиці, творчій діяльності, а також у повсякденному житті.

У цьому контексті особливої ваги набуває роль слухача як активного суб'єкта музичної культури. На відміну від традиційного уявлення, за яким центральними фігурами музичного процесу виступають композитор і виконавець, сучасні наукові підходи підкреслюють, що саме слухач надає

музичному твору соціальної, емоційної та культурної значущості. Сприймаючи музику, інтерпретуючи її відповідно до власного досвіду, емоційного стану та системи цінностей, слухач фактично завершує художній акт. Таким чином формується динамічна система взаємодії між композитором, виконавцем і слухачем, яка визначає не лише індивідуальне сприйняття музики, а й загальні тенденції розвитку музичного середовища, популярність жанрів і стилів, а також соціальну функцію музичного мистецтва в цілому [18; 16].

У сучасному суспільстві музика давно перестала виконувати роль другорядного фону повсякденного життя. Вона трансформувалася у важливий інструмент емоційної саморегуляції, який людина використовує свідомо та цілеспрямовано. Через музику індивід може впливати на власний настрій, коригувати психофізіологічний стан, знижувати рівень напруження або, навпаки, активізувати внутрішні ресурси для виконання складних завдань. Музика дозволяє зняти стрес після напруженого дня, переключити увагу, зануритися у власні переживання або мобілізувати сили для дії. Водночас вона слугує ефективним засобом самовираження, надаючи можливість передавати емоційні стани іншим людям, встановлювати емоційний контакт та формувати відчуття належності до певної спільноти.

Особливістю музики є її універсальний характер, адже вона функціонує як своєрідна «мова емоцій», зрозуміла людям незалежно від національної належності, культурного походження чи соціального статусу. Саме ця властивість зумовлює її здатність об'єднувати людей, створювати спільний емоційний простір і слугувати засобом соціальної інтеграції. Музика супроводжує людину на різних етапах життя, від дитинства до зрілого віку, виконуючи різні функції - від розважальної до глибоко терапевтичної.

Емпіричні дослідження підтверджують надзвичайну значущість музики у повсякденному житті сучасної людини. Зокрема, результати дослідження агентства Dive & Discovery Research демонструють, що музика займає важливе місце в житті українців. Серед 857 опитаних респондентів 85

% зазначили, що слухають музику щодня або майже щодня, приділяючи цьому в середньому близько 105 хвилин на добу [4]. Такі показники свідчать про високу інтенсивність музичного споживання та її глибоку інтегрованість у повсякденні практики.

Особливо показовим є той факт, що 89 % слухачів використовують музику свідомо та з конкретною метою, розглядаючи її як засіб емоційної регуляції. Слухачі застосовують музику для покращення настрою, зменшення тривоги, досягнення розслаблення, відволікання від негативних думок або тимчасового «виходу» з напруженої реальності. Це свідчить про зміну ставлення до музики: вона перестає бути пасивним елементом дозвілля та набуває статусу активного інструменту психологічної підтримки, самопомоги та підтримання емоційного комфорту. Усвідомлення впливу музики на психічний стан людини сприяє її більш цілеспрямованому використанню для покращення якості життя.

Сучасна наукова література також приділяє значну увагу вивченню музики як засобу емоційної регуляції. Зокрема, у систематичному огляді Чонг Х., Кім Х. та Кім Б. було проаналізовано 47 наукових публікацій, присвячених цій проблематиці, що дозволило виявити стійку тенденцію до зростання наукового інтересу до ролі музики у психологічному благополуччі людини. У дослідженнях музика розглядається як ефективний компонент копінг-стратегій, який допомагає людям справлятися зі стресовими ситуаціями, знаходити емоційну підтримку, здійснювати рефлексію власних переживань і тимчасово дистанціюватися від складних життєвих обставин [3].

Особливої актуальності ця функція музики набуває в умовах соціальних криз. Під час війни музика стала однією з найпоширеніших стратегій подолання стресу серед українців, поряд із турботою про близьких, фізичною активністю та іншими формами самопідтримки. Вона допомагає зберігати психологічну стійкість, підтримувати внутрішню рівновагу та відновлювати відчуття контролю над власним емоційним станом.

Важливим напрямом досліджень є також аналіз взаємозв'язку між музичними уподобаннями та психологічними рисами особистості. Так, результати дослідження Скайкало С. свідчать про те, що спосіб використання музики тісно корелює з індивідуальними особистісними характеристиками. Особи з високим рівнем нейротизму частіше звертаються до музики як засобу уникнення негативних емоцій, зниження тривожності та внутрішнього напруження. Натомість екстраверти надають перевагу композиціям, які стимулюють активність, підвищують енергію та сприяють позитивному емоційному тону. Люди з високим рівнем відкритості до нового використовують музику як інструмент самовираження, отримуючи задоволення від новизни, складності та оригінальності музичних форм [22].

Взаємозв'язок між особистісними рисами, музичним споживанням та емоційним станом є складним і багатограним. Він визначається не лише стабільними психологічними характеристиками, але й ситуативними факторами, такими як поточний настрій, життєві обставини або рівень переживаного стресу. Систематичний огляд літератури Россі С., Оасі О. та Коломбо Б., що охопив 115 наукових статей і дані 2203 респондентів, продемонстрував, що як стабільні, так і тимчасові риси особистості істотно впливають на те, яким чином музика впливає на емоційний стан і загальне самопочуття людини. Дослідники акцентують увагу на принципі емоційної конгруентності, відповідно до якого люди схильні обирати музику, що відповідає їхньому поточному емоційному стану. Такий вибір сприяє ефективнішій регуляції емоцій, адаптації до життєвих ситуацій та відновленню внутрішньої психологічної рівноваги [13; 21].

Таким чином, музика постає як універсальний і багатофункціональний інструмент емоційної регуляції, здатний здійснювати вплив на психологічний стан людини на різних етапах її життєвого шляху, незалежно від віку, соціального статусу чи життєвого досвіду. Вона не лише сприяє стабілізації настрою, зниженню рівня емоційної напруги та подоланню стресових станів, а й виконує глибшу функцію -допомагає людині усвідомлювати власні

переживання, формувати цілісне уявлення про себе та відкривати внутрішній світ. Через музичне сприйняття особистість отримує можливість проживати емоції у безпечній формі, усвідомлювати їхній зміст та інтегрувати у власний досвід, що є важливим чинником психологічного розвитку та самопізнання.

В умовах сучасного життя, яке характеризується високою інтенсивністю інформаційних потоків, постійною напругою, невизначеністю та наявністю численних стресових чинників, музика набуває особливої актуальності як доступний, природний і водночас ефективний засіб підтримки психологічного комфорту. Вона не потребує спеціальної підготовки, матеріальних витрат або складних умов для використання, що робить її універсальним інструментом самопідтримки. Саме завдяки цій доступності музика органічно інтегрується у повсякденне життя людини, стаючи постійним супутником навчання, роботи, відпочинку та особистісного розвитку.

Окрім індивідуального психологічного впливу, музика відіграє важливу роль у формуванні соціальних взаємодій. Вона створює відчуття спільності, емоційної єдності та причетності до певної соціальної або культурної групи. Спільні музичні переживання - від відвідування концертів і фестивалів до колективного прослуховування музики в онлайн-просторі - стають важливими соціальними практиками, які виходять за межі простого дозвілля. У таких формах взаємодії музика виконує функцію соціального медіатора, сприяючи обміну емоціями, переживаннями та життєвим досвідом між людьми.

У цьому контексті музика перестає бути лише засобом індивідуальної емоційної саморегуляції та набуває значення потужного чинника соціальної інтеграції. Вона об'єднує людей незалежно від їхнього культурного, соціального чи вікового бекграунду, створюючи спільний емоційний простір. Саме завдяки цій властивості музика здатна долати соціальні бар'єри, формувати колективну ідентичність та сприяти розвитку соціальної згуртованості.

Сучасні наукові й соціологічні дослідження підтверджують, що музика є універсальною формою емоційного вираження та психологічної регуляції, яка глибоко впливає на повсякденне життя людини, її внутрішній стан і характер соціальних взаємодій. Вона виконує одночасно кілька взаємопов'язаних функцій: може стимулювати активність або, навпаки, сприяти релаксації; допомагає досягати стану внутрішньої гармонії; активізує креативні ресурси особистості; підтримує психологічну стабільність у складних життєвих ситуаціях. Така багатофункціональність робить музику унікальним психологічним ресурсом, що поєднує емоційний, когнітивний та соціальний виміри.

Як універсальний інструмент емоційної регуляції, музика дозволяє людині свідомо управляти власним настроєм, справлятися зі стресом, підтримувати психічну рівновагу та покращувати загальне психоемоційне благополуччя. Водночас ефективність її впливу значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей слухача, зокрема рис особистості, життєвого досвіду, рівня емоційної чутливості та поточного психічного стану. Саме тому музика не має універсального впливу для всіх, а проявляє свою дію у складній взаємодії з внутрішнім світом конкретної людини. У цьому сенсі вона постає не лише як форма мистецтва, а як важливий механізм самопідтримки, саморегуляції та соціальної адаптації, що допомагає особистості функціонувати в умовах сучасного світу.

Окремої уваги заслуговує вплив музики на когнітивні процеси людини, зокрема на пам'ять, увагу та здатність до концентрації. Наукові дослідження свідчать, що правильно підібраний музичний супровід може позитивно впливати на виконання монотонних або рутинних завдань, зменшуючи суб'єктивне відчуття втоми та підтримуючи стабільний рівень працездатності. Водночас вплив музики на концентрацію є неоднозначним і залежить від її жанрових та структурних особливостей. Так, композиції з яскраво вираженим вокалом або складним текстовим змістом можуть відволікати увагу, тоді як інструментальна музика або композиції з помірним темпом і ритмічною

стабільністю здатні покращувати фокусування та сприяти глибшій концентрації.

Музика також відіграє значну роль у стимуляції творчих здібностей і розвитку креативності. Дослідження показують, що під час прослуховування певних музичних композицій активізуються асоціативне мислення та творча уява, що дозволяє людині генерувати більш оригінальні і нестандартні ідеї [20]. У цьому контексті музика виступає каталізатором творчого процесу, створюючи емоційне підґрунтя для інноваційного мислення та художнього самовираження. Саме тому одним із завдань нашого дослідження стало визначення того, яким чином різні музичні вподобання впливають на рівень і характер творчої активності, а також на її різновиди.

У межах аналізу цього питання особливу теоретичну цінність мають праці П. Дж. Рентфроу та С. Д. Гослінга, які досліджували взаємозв'язок між музичними уподобаннями та особистісними характеристиками. У їхньому масштабному емпіричному дослідженні взяли участь понад три тисячі респондентів, які відповідали на запитання щодо власних музичних смаків та проходили стандартизовані психологічні тести для оцінки рис особистості. Отримані результати засвідчили, що музичні уподобання мають відносну стабільність і можуть слугувати своєрідним індикатором особистісних характеристик. Зокрема, було виокремлено чотири узагальнені типи особистості: рефлексивні та схильні до складних емоційних переживань індивіди надають перевагу джазу та блюзу; емоційно експресивні й бунтівні особистості частіше обирають рок-музику; оптимістично налаштовані, врівноважені та традиційно орієнтовані люди тяжіють до класичної музики; енергійні, життєрадісні та соціально активні особистості віддають перевагу ритмічним жанрам, зокрема поп-музиці та хіп-хопу, ці висновки підтверджують ідею про те, що музика не лише відображає внутрішній світ людини, а й виступає важливим засобом його формування та вираження.

Детальніше дослідження показали, що слухачі рок-музики зазвичай відкриті до нового досвіду, екстравертні, емоційні, схильні до ризику, фізично

активні та часто впевнені у своїх інтелектуальних здібностях. Ті, хто слухає джаз або блюз, проявляють творчу уяву, цінують естетичний досвід, толерантні та схильні відкидати консервативні ідеали. Слухачі класики зазвичай спокійні, соціально відкриті, надійні, життєрадісні, люблять допомагати іншим і дотримуються більш традиційного мислення. Тим часом шанувальники ритмічної музики характеризуються високою енергійністю, товариськістю, почуттям гумору, при цьому вони уникають суворих традицій і цінують самовираження.

Особливо цікавим стало вивчення музичних уподобань під час пандемії COVID-19. Дослідження показали, що у цей період люди стали більше слухати музику як засіб регулювання емоцій, відволікання від негативних думок та підтримки почуття зв'язку з іншими. Також змінились звички: учасники експериментів шукали музику, яка мала більш сильний емоційний ефект, допомагала долати ескапізм і рутини буденного життя [14].

У психології музичні уподобання є важливим об'єктом досліджень, оскільки вони дозволяють краще зрозуміти, як музика впливає на емоції, поведінку та соціальну взаємодію. Вивчення переваг у виборі жанрів, виконавців чи конкретних композицій дає змогу виявити мотиви вибору музики та її роль у розвитку особистості. Особливо актуальною є оцінка музичних смаків молоді, оскільки цей віковий період характеризується активним соціальним, когнітивним та емоційним розвитком, а музика часто виступає одним із ключових механізмів самовираження та психологічної адаптації.

1.3. Дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань

У 2022 році команда британських науковців з Кембриджського університету здійснила масштабне міжнародне дослідження, спрямоване на вивчення взаємозв'язку між психологічними рисами особистості та

музичними вподобаннями людей. Участь у проєкті взяли понад 350 000 респондентів із більш ніж 50 країн світу, що забезпечило отримання репрезентативних даних щодо музичних смаків у різних культурних, соціальних та економічних контекстах. Таке широкомасштабне дослідження дозволило не лише виявити загальні закономірності, але й порівняти музичні уподобання представників різних культурних середовищ, соціальних груп і вікових категорій, що зробило висновки науково вагомими та універсально застосовними.

Учасники дослідження надавали детальну інформацію про власні музичні вподобання, включно з улюбленими жанрами, виконавцями та частотою прослуховування музики, а також демографічні дані -стать, вік, рівень освіти, професію та місце проживання. Крім того, респонденти проходили психологічний тест ТПРІ, який оцінює ключові риси особистості за моделлю «Великої п'ятірки» (екстраверсія, добросовісність, відкритість до нового, приємність та нейротизм). Для поглиблення аналізу кожен учасник слухав короткі аудіокліпи у 16 різних музичних жанрах, включаючи поп, рок, хіп-хоп, джаз, блюз, метал, класичну музику та фолк, після чого оцінював їх за власними уподобаннями. Така методика дозволяла не лише фіксувати суб'єктивні вподобання, а й корелювати їх із конкретними психологічними характеристиками, що відкривало нові перспективи у вивченні впливу психіки на культурні практики.

Результати дослідження засвідчили чіткі закономірності у взаємозв'язку між рисами особистості та музичними вподобаннями. Так, екстраверти проявляли переважну прихильність до сучасних, енергійних та динамічних жанрів, таких як поп, рок або хіп-хоп, які сприяють емоційному піднесенню, стимулюють соціальну активність та підвищують настрій. Особистості з високим рівнем добросовісності віддавали перевагу більш спокійним, передбачуваним та структурованим композиціям, уникаючи агресивних або інтенсивних треків. Тоді як учасники з підвищеним рівнем нейротизму частіше обирали заспокійливі, релаксуючі або ліричні музичні

твори, що допомагають стабілізувати емоційний стан та регулювати тривожність. Ці закономірності підкреслюють, що психологічні риси особистості визначають емоційні потреби слухача і безпосередньо впливають на вибір музики як засобу емоційної регуляції.

Цікавим є той факт, що географічне розташування респондентів впливало на музичні вподобання значно менше, ніж індивідуальні психологічні характеристики. Люди з подібними рисами особистості у різних країнах демонстрували схожі музичні смаки. Наприклад, екстраверти з різних куточків світу проявляли особливу прихильність до композиції «Shivers» Еда Ширана, тоді як респонденти з підвищеним рівнем нейротизму віддавали перевагу пісні «Smells Like Teen Spirit» гурту Nirvana. Керівник дослідження Девід Грінберг підкреслив, що музичні уподобання формуються як результат комплексної взаємодії різних рис особистості, а музика в цьому контексті виступає своєрідним «мостом», який об'єднує людей із різних культур і соціальних середовищ [17].

Сучасні наукові роботи у галузі психології музики та музичних уподобань приділяють увагу не лише жанровим перевагам, але й тому, як ці вподобання відображають психологічні особливості та емоційний стан людини. Дослідження А. Норта показують, що шанувальники джазу та класичної музики, як правило, характеризуються підвищеною креативністю, відкритістю до нового досвіду та глибоким емоційним сприйняттям. Прихильники поп-музики демонструють високий рівень організованості, працелюбності та соціальної адаптивності. Любителі металу, за даними дослідника, відзначаються одночасно високим рівнем емоційної чутливості та доброзичливістю у міжособистісних контактах.

Р. Кеттелл запропонував концепцію, що музичні уподобання можуть відображати несвідомі аспекти особистості, які складно зафіксувати стандартними методами психологічної оцінки. Його дослідження свідчили, що шанувальники року, хеві-металу та панку шукають нові емоційні стимули, інтенсивні переживання та сильні емоції, тоді як любителі класичної, духовної

або релігійної музики демонструють більш консервативні та стабільні риси характеру, цінують внутрішню гармонію і передбачуваність у культурному сприйнятті [19].

На основі цих принципів М. Андерсон розробив тест I.P.A.T., який дозволяє оцінювати музичні уподобання респондентів через прослуховування 120 уривків класичної та джазової музики. За результатами тестування можливо робити висновки про особистісні характеристики, психоемоційні схильності та потенціал творчої активності учасників, що відкриває нові перспективи у психологічній діагностиці та у використанні музики як інструменту психорегуляції та розвитку особистості [8, с. 15].

Таким чином, сучасні дослідження демонструють, що музичні уподобання є не лише відображенням естетичних смаків, а й глибоким психоемоційним маркером особистості, здатним відображати як свідомі, так і несвідомі її риси. Взаємозв'язок музики та психологічних характеристик підкреслює значення музичного середовища як засобу емоційної регуляції, самовираження, соціальної інтеграції та когнітивного розвитку людини в різних життєвих контекстах.

У цілому, сучасні дослідження підтверджують, що музика є не просто засобом розваги чи фоновим супроводом повсякденного життя, а глибоким психоемоційним явищем, що відображає і одночасно формує внутрішній світ людини. Музика впливає на емоційний стан, регулює психофізіологічні процеси, стимулює когнітивні функції та сприяє соціальній взаємодії, а також надає унікальну можливість розкрити індивідуальні психологічні особливості через аналіз музичних уподобань. Це відкриття має практичне значення для психології, педагогіки, арт-терапії та музикотерапії, оскільки дозволяє ефективно використовувати музичні інструменти для розвитку творчого потенціалу, стабілізації емоційного стану та покращення загального психоемоційного благополуччя.

П. Ренфру, Л. Голдберг та Д. Левітін у своїх роботах наголошують, що вибір музики є складним багатofакторним процесом, який залежить не лише

від культурних вподобань, соціального середовища чи рівня освіти, але й від внутрішнього емоційного стану, типу темпераменту, індивідуальних психологічних характеристик, а також від поточного настрою. Музика виконує широкий спектр функцій у житті людини: вона сприяє регуляції емоцій, підтримує концентрацію під час інтелектуальної діяльності, стимулює фізичну активність, надихає на творчість і самовираження, а також надає естетичне задоволення. Процес сприйняття музики передбачає складну когнітивну роботу, під час якої слухач не лише сприймає звукові сигнали, а й розпізнає структурні елементи композиції - ритм, гармонію, мелодію, тембр, динаміку, -одночасно переживаючи закладені композитором емоції. Цей процес активує глибинні асоціативні та емоційні механізми психіки, формуючи внутрішні образи, спогади та емоційні переживання, які часто впливають на подальші рішення та поведінку людини [2, с. 322].

Фізіологічний вплив музики на організм є об'єктивно підтвердженим низкою наукових досліджень. Музика здатна безпосередньо впливати на серцевий ритм, кров'яний тиск, частоту дихання, рівень гормональної активності та навіть на обмін речовин. Ритмічні та мелодійні структури композицій можуть стимулювати рухову активність, підвищувати життєвий тонус і енергетику людини, тоді як спокійні або ліричні твори сприяють релаксації, відновленню внутрішнього балансу та зниженню рівня стресу. Таким чином, музика створює своєрідне "фізіологічне тло" для емоційних реакцій, завдяки чому слухач переживає радість, натхнення, спокій чи легке хвилювання у відповідь на знайомі або нові мотиви [1, с. 199].

Сучасні дослідження у провідних університетах світу, таких як Кембридж, Макгілл та Стенфорд, доводять, що музичні вподобання людини тісно пов'язані з її психологічними рисами, описаними в моделі «Великої п'ятірки»: екстраверсія, доброзичливість, відкритість до досвіду, добросовісність і нейротизм [11]. Екстраверти зазвичай обирають енергійну, ритмічну та динамічну музику, яка стимулює соціальну активність, підвищує настрої і сприяє відчуттю емоційного піднесення. Люди з високим рівнем

доброзичливості схильні слухати м'які, мелодійні композиції, які сприяють співпереживанню та встановленню емоційного контакту з оточенням. Особи, відкриті до нового, демонструють перевагу до складних, експериментальних або нетрадиційних музичних жанрів, що відображає їх прагнення до нових вражень та креативного мислення.

Добросовісні слухачі віддають перевагу впорядкованим, структурованим та передбачуваним стилям, тоді як люди з підвищеним рівнем нейротизму найчастіше обирають спокійну, релаксуючу музику, яка допомагає стабілізувати емоційний стан та зменшити рівень тривожності, ці закономірності свідчать про те, що музика є не просто відображенням індивідуальних смаків, а активним чинником психологічного розвитку. Вона впливає на емоційне самопочуття, сприяє когнітивній активності, стимулює творчий потенціал, допомагає формувати соціальні навички та служить засобом самовираження. Музика виступає універсальним інструментом комунікації та психоемоційної підтримки, її значення виходить далеко за межі суто естетичної насолоди, оскільки вона здатна виконувати терапевтичну функцію, знімати стрес і сприяти розвитку емоційної та соціальної компетентності.

Сьогодні знання про музичні уподобання та їх взаємозв'язок з психологічними характеристиками широко застосовуються у психотерапевтичній практиці, арт-терапії, освітньому процесі, тренінгах розвитку креативності, а також у сфері музикотерапії. Використання музики у цих контекстах дозволяє адаптувати музичні програми під індивідуальні потреби, враховуючи психологічні та емоційні особливості учасників, підвищуючи ефективність навчання, творчої роботи та терапевтичних втручань.

Отже, музика займає особливе місце у житті людини. Вона не лише супроводжує нас у повсякденності, але й формує наше сприйняття світу, допомагає зберігати внутрішню рівновагу, підтримує гармонію між психічними, емоційними та фізіологічними процесами, а також відкриває

широкі можливості для самовираження, розвитку творчого потенціалу та соціальної інтеграції. Музика стає універсальним засобом розвитку, підтримки та адаптації людини у складних умовах сучасного життя, виконуючи одночасно естетичну, когнітивну, емоційну та соціальну функції.

Висновки до розділу 1

У першому розділі досліджено теоретико-методологічні основи вивчення взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань. Аналіз літератури показав, що особистість є комплексною системою, що включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, а її психологічні властивості визначають поведінку, способи взаємодії із середовищем та вибір музики.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів свідчать про те, що музика є потужним інструментом емоційної регуляції, самовираження та розвитку креативності. Вона не лише відображає індивідуальні особистісні риси, але й активно впливає на настрій, мотивацію та соціальні взаємодії. Аналіз праць А. Норта, Р. Кеттелла, П. Ренфру, Л. Голдберга та сучасних досліджень університетів Кембриджа, Макгілла та Стендфорда показав, що музичні уподобання тісно корелюють із ключовими рисами особистості, такими як екстраверсія, нейротизм, відкритість до досвіду, добросовісність та доброзичливість.

Таким чином, теоретичний аналіз свідчить про існування стійких зв'язків між психологічними властивостями людини та її музичними вподобаннями, що створює наукову основу для подальших емпіричних досліджень. Вивчення цих взаємозв'язків дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми вибору музики, її вплив на емоційний стан, когнітивні процеси та соціальні взаємодії, а також застосовувати отримані знання у психологічній практиці, музикотерапії та розвитку креативного потенціалу особистості.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ЇЇ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ

2.1. Опис етапів та вибірки емпіричного дослідження

У рамках дослідження була побудована теоретична модель, що відображає взаємозв'язок між емоційною стійкістю як психологічною характеристикою особистості та музичними вподобаннями студентської молоді. У моделі передбачено, що емоційна стійкість виступає ключовою особистісною змінною, яка може впливати на вибір музичних жанрів, інтенсивність прослуховування музики та способи її використання в повсякденному житті для емоційної регуляції та підтримання психологічного комфорту (рис.1). Музичні вподобання, у свою чергу, розглядаються як залежна змінна, що формується під впливом індивідуально-психологічних особливостей, емоційних потреб та стилів реагування на стресові ситуації.

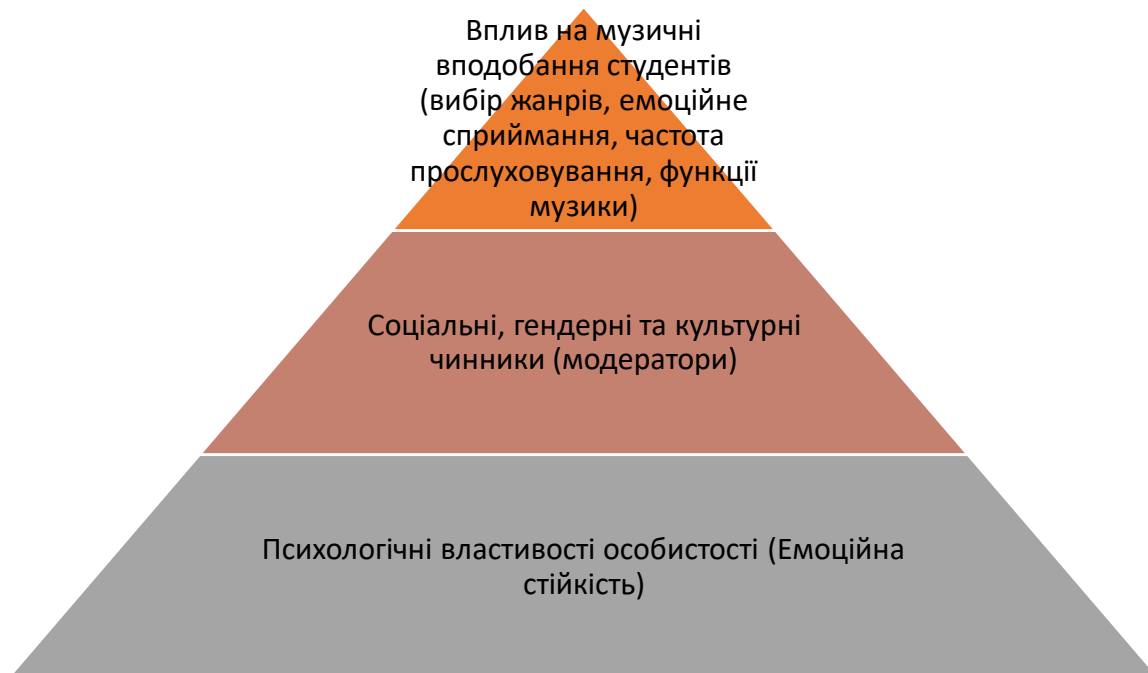


Рис. 1 – Теоретична модель дослідження

Для проведення емпіричного дослідження була сформована спеціально підібрана вибірка, що включала 60 студентів 1–4 курсів віком від 17 до 21

року, серед яких 30 жінок та 30 чоловіків. Вибірка була добровільною, а участь у дослідженні передбачала попереднє ознайомлення студентів із його метою, завданнями та методами збору інформації. Кожен учасник надав письмову згоду на обробку персональних даних та був детально проінформований про конфіденційність усіх відповідей і можливість відмовитися від участі у будь-який момент. Однією з основних умов включення у вибірку було регулярне прослуховування музики, активний інтерес до різних жанрів та готовність усвідомлено оцінювати власні музичні уподобання.

Перед початком безпосередніх експериментальних процедур було проведено детальні попередні бесіди з кожним учасником. Під час цих індивідуальних зустрічей уточнювалися особистісні вподобання, звички щодо прослуховування музики, ставлення до різних жанрів та роль музики у повсякденному житті. Було виявлено, що більшість студентів слухають музику щодня, приділяючи цьому від 1 до 3 годин на день, при цьому жанрові уподобання значно варіювалися. Деякі учасники віддавали перевагу популярній музиці та рок-композиціям, інші орієнтувалися на класичну музику, джаз, блюз або експериментальну електроніку. Значною мірою вибір композицій залежав від поточного емоційного стану: студенти, які відчували потребу у стимуляції та активізації, обирали енергійні та ритмічні твори, тоді як ті, хто прагнув релаксації, заспокоєння або концентрації, надавали перевагу спокійним мелодіям, класичним або інструментальним композиціям.

Окрім жанрових відмінностей, під час попередніх бесід виявилися й різні цілі прослуховування музики. Так, значна частина студентів зазначала, що використовує музику для підняття настрою та емоційної підтримки, частина - для концентрації та поліпшення продуктивності під час навчання, а ще деякі студенти вказували на використання музики як засобу зняття стресу, релаксації або саморефлексії після активного навчального дня чи інтенсивних соціальних взаємодій, дані дозволили окреслити психологічні особливості учасників у побутовому контексті та створити первинну картину того, як

музика інтегрується у їхнє щоденне життя, впливаючи на емоційний стан, поведінкові реакції та соціальні взаємодії.

Що стосується вікового аспекту, група виявилася досить однорідною: 17–21 рік, середній вік -близько 19 років, що дозволяє розглядати учасників як осіб, що перебувають у активному періоді формування індивідуальних психологічних характеристик та одночасно ще експериментують із власними музичними й емоційними вподобаннями. Розподіл за курсами (по 15 студентів з кожного курсу) надавав можливість простежити, чи впливає академічна зрілість, рівень навчального досвіду та соціалізація у навчальному середовищі на вибір музики, цілі прослуховування та вплив музики на когнітивні та емоційні процеси. Гендерний баланс (50 % жінок та 50 % чоловіків) забезпечував можливість виявлення та аналізу потенційних відмінностей у сприйнятті музики, емоційних реакціях та ставленні до різних жанрів.

З точки зору психологічних характеристик, попередні бесіди дозволили розподілити групу за базовими особистісними ознаками та схильностями. Екстраверти, які відзначали активний спосіб життя, соціальну відкритість та схильність до нових соціальних контактів, надавали перевагу енергійним, ритмічним жанрам -поп, рок, хіп-хоп, які сприяють підвищенню настрою, стимулюють соціальну взаємодію та створюють відчуття емоційного піднесення. Студенти, які описували себе як більш спокійних, врівноважених і схильних до самоаналізу, частіше віддавали перевагу класичній музиці, джазу або мелодійним інструментальним композиціям, які допомагають концентруватися, знижують рівень стресу та сприяють внутрішній гармонії. Ті учасники, які характеризували себе високим рівнем творчості та інтересом до нестандартного досвіду, проявляли схильність до експериментальних жанрів, таких як інді, електронна музика, авангардні та ф'южн-проекти, що стимулюють креативне мислення, сприйняття нових сенсорних і емоційних вражень та розширюють емоційний спектр. Студенти, які визнавали власну емоційну чутливість та схильність до емоційного рефлексування, зазначали, що вони частіше обирають релаксуючі або заспокійливі композиції для

регулювання настрою, підтримки внутрішньої рівноваги та психологічної стабільності в умовах високого навантаження.

Крім того, під час попередніх спостережень і бесід було звернено увагу на контекст використання музики у повсякденному житті студентів. Деякі учасники слухали музику під час занять спортом або фізичної активності, що підвищувало мотивацію та енергійність; інші - під час виконання домашніх завдань та навчальної роботи, що допомагало концентрувати увагу та знижувало вплив зовнішніх подразників; окремі студенти зазначали використання музики у соціальних ситуаціях - під час спільних зустрічей, вечірок або онлайн-взаємодії, що сприяло формуванню емоційних зв'язків та підтримці групової динаміки. Таким чином, музика виступала не лише інструментом індивідуальної емоційної регуляції, а й важливим соціальним фактором, що впливає на взаємодію між учасниками, встановлення емоційного контакту та соціальну інтеграцію у молодіжному середовищі.

У підсумку, проведене формування вибірки та попереднє вивчення особистісних характеристик учасників дозволило створити повну картину впливу музики на студентів у різних аспектах: емоційному, когнітивному, соціальному та творчому. Отримані дані стали основою для подальших експериментальних досліджень, які дозволять оцінити специфіку музичних уподобань, їх взаємозв'язок із рисами особистості та вплив на повсякденну поведінку, психологічний стан та рівень соціальної активності студентів.

Під час бесід також уточнювалися мотиваційні аспекти слухання музики. Більшість студентів зазначала, що музика допомагає регулювати емоції, знижувати стрес і тривожність, підвищувати продуктивність під час навчання та робити навчальний процес приємнішим. Деякі студенти розглядали музику як засіб самовираження або як інструмент соціальної взаємодії через обговорення композицій, відвідування концертів чи обмін рекомендаціями з друзями. Важливо, що більшість учасників відзначала здатність музики створювати емоційний «фон» для різних життєвих ситуацій: навчання, відпочинок, фізична активність чи творчість.

Попередні бесіди також дозволили визначити рівень звички до експериментування з музикою. Частина студентів активно шукає нові жанри та нетипові композиції, інші більш консервативні у виборі і слухають лише улюблені стилі. Таким чином, група дослідження була різноманітною і збалансованою за віком, статтю та психологічними особливостями, виявленими під час попередніх бесід. Такий підхід дозволив комплексно оцінити вплив особистісних характеристик на музичні уподобання студентів і створив умови для достовірного аналізу взаємозв'язків між психологією та музикою, а також підготував основу для подальшого використання результатів у практичній діяльності.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. Перший етап включав підготовку та аналіз наукової літератури. Було вивчено сучасні праці у сфері психології музики та особистісних характеристик, що дозволило сформулювати попередню гіпотезу: психологічні риси особистості впливають на вибір музичних жанрів, а музичні уподобання можуть відображати індивідуальні психологічні особливості та емоційний стан студента.

Другий етап полягав у підборі методик для збору даних. Було використано три реальні інструменти:

1. Анкета на 11 питань щодо музики та її впливу на життя (дод. А.). Анкета містить питання про уподобані музичні жанри, частоту прослуховування, вплив музики на настрій, концентрацію, фізичний стан та соціальні взаємодії. Анкета дозволяє отримати первинне уявлення про ставлення студента до музики та її ролі у повсякденному житті.
2. Методика «Діагностика емоційної стійкості особистості» (А. Хромова) охоплює всі складові емоційної стійкості. Вона складається з набору тверджень, які дають змогу визначити психологічні риси та характерні особливості поведінки людини, а також оцінити ступінь прояву різних компонентів емоційної стійкості.

3. Методика дослідження музичних уподобань. Учасники прослуховували короткі музичні уривки тривалістю 30-45 секунд у 12 жанрах (поп, рок, хіп-хоп, джаз, класика, блюз, електронна музика, фанк, соул, метал, панк та інді) та оцінювали їх за шкалою від 1 до 5 за трьома критеріями: привабливість композиції, емоційний вплив і бажання слухати подібну музику у майбутньому.

Третій етап передбачав проведення дослідження. Студенти проходили опитування та прослуховували музичні уривки у тихому приміщенні з індивідуальними навушниками, що знижувало вплив сторонніх подразників і забезпечувало точність результатів. Всі інструкції щодо проходження тестів та оцінки музики були однаковими для всіх учасників, що гарантувало стандартизованість процедури.

Четвертий етап включав збір та обробку даних. Анкетні та тестові дані були внесені в електронну базу для подальшого аналізу. Використовувався описовий метод.

П'ятий етап передбачав аналіз результатів і їх інтерпретацію.

Таким чином, організація дослідження включала послідовні етапи: підготовку та формулювання гіпотез, підбір реальних методик (анкета на 10 питань, методика «Діагностика емоційної стійкості особистості» (А. Хромова), методика дослідження музичних уподобань), формування вибірки студентів, проведення дослідження, збір та обробку даних, статистичний аналіз і інтерпретацію результатів, а також дотримання етичних стандартів. Такий підхід дозволив комплексно оцінити взаємозв'язок психологічних властивостей та музичних уподобань студентів 17-21 років, забезпечивши надійність та практичну значущість результатів.

2.2. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань студентів

було обрано комплексний і багаторівневий підхід, який передбачав поєднання кількісних та якісних методів збору інформації. Такий підхід забезпечував можливість не лише виявити загальні тенденції у виборі музики, а й глибоко зрозуміти психологічні механізми, що визначають музичні уподобання, їхню динаміку та взаємозв'язок із емоційними реакціями, когнітивними процесами та соціальною поведінкою студентів. Обґрунтування вибору методів ґрунтувалося на декількох ключових принципах: репрезентативність вибірки, стандартизованість інструментів вимірювання, здатність методик фіксувати реальні уподобання та поведінкові реакції, а також наукова валідність і надійність отриманих даних.

Першим і основним методом було анкетування. Анкетна методика є ефективним інструментом збору систематизованої інформації про поведінкові та емоційні звички студентів у широкому спектрі життєвих ситуацій. Анкета, яка застосовувалася в дослідженні, включала 10 детально розроблених питань, що охоплювали такі аспекти: улюблені музичні жанри, частоту і регулярність прослуховування музики, вплив музики на емоційний стан, концентрацію уваги та фізичне самопочуття, роль музики у соціальних взаємодіях та самовираженні, схильність до експериментів із новими жанрами і творчий підхід у виборі композицій. Анкетування дозволило отримати від учасників як кількісні дані (частота, оцінки впливу, рейтинги жанрів), так і якісні (коментарі, мотивація прослуховування, емоційні відчуття), що створило можливість комплексного аналізу індивідуальних і групових особливостей музичної поведінки студентів.

Другим методом дослідження стала методика «Діагностика емоційної стійкості особистості» (А. Хромова), яка спрямована на виявлення компонентів емоційної стійкості та психологічних рис особистості. Вона включає набір тверджень і питань, відповіді на які дозволяють оцінити такі параметри, як здатність до саморегуляції, стійкість до стресових ситуацій, адаптивність, внутрішню стабільність, рівень тривожності та емоційної чутливості. Застосування цієї методики дозволило не лише визначити базові

психологічні характеристики студентів, а й відстежити, яким чином вони корелюють із музичними уподобаннями та емоційними реакціями на різні жанри музики, що надало можливість простежити індивідуальні відмінності у способах регулювання емоцій та поведінкових реакцій під впливом музичного стимулу.

Третім методом дослідження стала спеціалізована методика оцінки музичних уподобань, яка передбачала безпосереднє прослуховування коротких музичних уривків різних жанрів та їх оцінку за трьома критеріями: загальна привабливість композиції, емоційний вплив на слухача та бажання прослуховувати подібні твори у майбутньому, цей метод дозволяв отримати об'єктивні дані про реальні емоційні реакції студентів на музику, відмінні від суб'єктивних уподобань, зафіксованих в анкеті. Поєднання цих трьох аспектів дозволяло аналізувати, як різні психологічні риси особистості співвідносяться із конкретними жанровими виборами та емоційною реактивністю.

Комплексне використання цих методик обґрунтоване їхньою комплементарністю та взаємним доповненням. Анкетування дає змогу виявити суб'єктивне ставлення студентів до музики, частоту її використання та роль у повсякденному житті. Методика Хромова дозволяє оцінити психологічні властивості та особистісні риси, які формують реакцію на музичні стимули. Методика оцінки музичних уподобань фіксує безпосередні емоційні відповіді на музику, що дає змогу зіставляти психологічний профіль студента з конкретними емоційними ефектами від різних жанрів. У сукупності ці інструменти створюють максимально повну картину взаємозв'язку психологічних характеристик та музичних уподобань, дозволяючи аналізувати як загальні закономірності, так і індивідуальні особливості.

Для забезпечення високої надійності та об'єктивності дослідження були дотримані ключові принципи методологічної стандартизації. Зокрема, умови прослуховування музики були однаковими для всіх учасників: використовувалися індивідуальні навушники в тихому приміщенні, інструкції надавалися у стандартизованому форматі, а всі відповіді учасників

залишалися конфіденційними. Добровільна участь студентів та попереднє ознайомлення їх із цілями та процедурами дослідження гарантувало свідомість і зацікавленість у процесі. Методики були адаптовані до вікових, соціокультурних та освітніх особливостей студентської групи 17-21 років, що забезпечувало коректність отриманих даних.

Обґрунтованість вибору цих методів також полягає у їхній практичній значущості та науковій валідності. Вони дозволяють не лише кількісно оцінити музичні уподобання та емоційні реакції студентів, а й отримати якісні дані про психологічний контекст вибору музики, визначити закономірності взаємозв'язку між особистісними рисами та музичною поведінкою, а також застосовувати ці знання у практичних сферах. Зокрема, результати такого дослідження можуть бути використані у психології та психотерапії, арт-терапії, освітньому процесі для стимуляції творчого розвитку та розвитку креативності, а також для формування ефективних стратегій саморегуляції емоцій та зниження стресу у студентів.

Таким чином, застосування комплексного підходу та багатометодового дослідження забезпечує всебічне і глибоке розуміння взаємозв'язку між психологічними характеристиками особистості та музичними уподобаннями студентів, що дозволяє не лише виявити закономірності у групі, а й визначити індивідуальні стратегії емоційної регуляції через музику, формувати практичні рекомендації для освітнього та психологічного середовища, а також сприяти розвитку культурної та музичної компетентності молоді.

Висновки до розділу 2

У результаті організації емпіричного дослідження було сформовано збалансовану та репрезентативну вибірку з 60 студентів 1-4 курсів віком від 17 до 21 року, серед яких рівномірно представлені чоловіки та жінки. Добровільна участь студентів, письмова згода та попередня бесіда дозволили не лише дотримати етичних стандартів, а й отримати глибоке розуміння індивідуальних особливостей кожного учасника, його ставлення до музики та мотивації прослуховування. Попередній аналіз показав різноманітність жанрових вподобань, стилів прослуховування та функцій музики у житті студентів, що дозволяє оцінити вплив психологічних властивостей на музичну поведінку.

Застосування комплексного підходу з використанням трьох методик анкети на 11 питань щодо музики, методики Хромова та методики дослідження музичних уподобань забезпечило можливість одночасного вивчення суб'єктивних оцінок, особистісних характеристик та реальних емоційних реакцій на музичні жанри. Такий підхід дозволив встановити взаємозв'язки між психологічними рисами студентів та їх музичними вподобаннями у контрольованих умовах, забезпечивши надійність та достовірність отриманих даних.

Таким чином, проведене дослідження створило міцну основу для подальшого аналізу та інтерпретації результатів, дозволяючи зробити висновки про роль музики у емоційній регуляції, формуванні індивідуального стилю поведінки та розвитку креативності студентської молоді. Комплексність організації та методологічна обґрунтованість дослідження забезпечують практичну цінність його результатів, які можуть бути використані в освітній, психологічній та арт-терапевтичній практиці.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ІЗ ЇЇ МУЗИЧНИМИ УПОДОБАННЯМИ

3.1. Результати дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань

За результатом застосування авторської анкети ми побачили наступні результати.

Таблиця 1

Відповіді на питання 1 – улюблені жанри

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
Поп	42	70%	24	80%	18	60%
Рок	30	50%	12	40%	18	60%
Хіп-хоп	36	60%	18	60%	18	60%
Джаз	18	30%	12	40%	6	20%
Класика	12	20%	12	40%	0	0%
Блюз	12	20%	9	30%	3	10%
Електронна музика	24	40%	9	30%	15	50%
Фанк	12	20%	9	30%	3	10%
Соул	18	30%	15	50%	3	10%
Метал	12	20%	3	10%	9	30%
Панк	6	10%	3	10%	3	10%
Інді	18	30%	12	40%	6	20%

Аналіз відповідей на питання про улюблені музичні жанри показав, що серед студентів найбільш популярною є поп-музика: 70% обрали цей жанр, причому жінки відчутно її більше слухають (80%), ніж чоловіки (60%). Хіп-хоп також користується великою популярністю його обрали 60% студентів, і тут розподіл між жінками та чоловіками рівний. Рок більше приваблює чоловіків (60%), тоді як серед жінок цей жанр обрали 40%, що свідчить про гендерні відмінності у вподобаннях. Жінки проявляють більший інтерес до більш ліричних і емоційних жанрів: джаз (40% жінок проти 20% чоловіків), класика (40% жінок і 0% чоловіків), блюз (30% жінок проти 10% чоловіків) та соул (50% жінок і лише 10% чоловіків). Інді також частіше обирають жінки

(40% проти 20%), тоді як електронна музика та метал більш популярні серед чоловіків (50% і 30% відповідно). Панк має найменшу популярність (10%) і не демонструє суттєвої різниці між гендерами. Музичні вподобання студентів мають чітку гендерну диференціацію: жінки тяжіють до більш емоційно-ліричних жанрів, тоді як чоловіки віддають перевагу більш динамічним і «важким» стилям. У цілому ж, поп-музика та хіп-хоп залишаються універсально популярними серед обох гендерів.

Таблиця 2

Відповіді на питання 2 – скільки часу на день слухаєте музику?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
Менше 30 хв	6	10%	3	10%	3	10%
30–60 хв	12	20%	6	20%	6	20%
1–2 год	18	30%	9	30%	9	30%
2–4 год	12	20%	6	20%	6	20%
Понад 4 год	12	20%	6	20%	6	20%

Більшість студентів слухає музику щодня від однієї до двох годин такий варіант обрали 30% респондентів, при цьому жінки і чоловіки представлені порівну. 20% студентів відводять на прослуховування 30-60 хвилин, ще 20% слухають музику від 2 до 4 годин, і приблизно така ж частка проводить за музикою понад 4 години на день. Лише 10% студентів слухають музику менше півгодини. Гендерних відмінностей у цьому питанні майже не спостерігається: жінки та чоловіки розподілилися майже рівномірно у всіх категоріях.

Таблиця 3

Відповіді на питання 3 – наскільки музика впливає на настрій?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
1 (Зовсім не впливає)	0	0%	0	0%	0	0%
2	6	10%	3	10%	3	10%
3	6	10%	3	10%	3	10%

4	18	30%	9	30%	9	30%
5 (Дуже сильно)	30	50%	15	50%	15	50%

Результати показують, що музика має помітний вплив на настрій студентів. Жоден респондент не обрав варіант «Зовсім не впливає», що свідчить про те, що музика хоча б трохи впливає на всіх учасників. 10% студентів відчувають невеликий ефект, ще 10% помірний. Значна частка респондентів 30% відзначила, що музика впливає на їхній настрій сильно, а половина студентів (50%) заявила, що музика впливає настрій дуже сильно. Гендерні відмінності практично відсутні: жінки та чоловіки розподілилися порівну у всіх категоріях, тобто музика є універсальним емоційним стимулом для студентів, який допомагає регулювати настрій, піднімати дух і підтримувати емоційний баланс у повсякденному житті.

Таблиця 4

Відповіді на питання 4 – музика допомагає концентруватися під час навчання/роботи?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
1 (Ніколи)	6	10%	3	10%	3	10%
2 (Рідко)	6	10%	3	10%	3	10%
3 (Іноді)	12	20%	6	20%	6	20%
4 (Часто)	18	30%	9	30%	9	30%
5 (Завжди)	18	30%	9	30%	9	30%

Результати показують, що музика часто допомагає студентам концентруватися під час навчання або роботи, але не у всіх випадках. Найбільша частка респондентів по 30% зазначила, що музика допомагає «часто» або «завжди». 20% студентів відчувають допомогу лише іноді, тоді як по 10% зазначили «ніколи» або «рідко». Гендерних відмінностей практично не спостерігається.

Таблиця 5

Відповіді на питання 5 – використовуєте музику для регулювання емоцій?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
1 (Ніколи)	0	0%	0	0%	0	0%
2 (Рідко)	6	10%	3	10%	3	10%
3 (Іноді)	6	10%	3	10%	3	10%
4 (Часто)	24	40%	12	40%	12	40%
5 (Завжди)	24	40%	12	40%	12	40%

Результати показують, що музика відіграє важливу роль у регулюванні емоцій студентів. Жоден респондент не обрав варіант «ніколи», що свідчить про те, що всі студенти хоча б іноді використовують музику для підняття настрою, заспокоєння чи зняття стресу. 10% студентів зазначили «рідко», ще 10% «іноді». Найбільші групи по 40% відзначили, що музика допомагає їм «часто» або «завжди». Гендерних відмінностей не спостерігається.

Таблиця 6

Відповіді на питання 6 – чи впливає музика на фізичну активність?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
1 (Ніколи)	6	10%	6	20%	0	0%
2 (Рідко)	6	10%	6	20%	0	0%
3 (Іноді)	12	20%	6	20%	6	20%
4 (Часто)	18	30%	6	20%	12	40%
5 (Завжди)	18	30%	6	20%	12	40%

Результати показують, що музика по-різному впливає на фізичну активність студентів. Близько третини опитаних відзначають, що музика «часто» або «завжди» стимулює їх до руху, спорту чи танців, ще 20% відчують цей ефект іноді. Лише невелика частка по 10% зазначили «ніколи» або «рідко». Виявляються помітні гендерні відмінності. Чоловіки значно частіше повідомляють, що музика їх мотивує: по 40% обирають варіанти «часто» та «завжди», а жоден чоловік не вказав «ніколи» чи «рідко». Жінки

навпаки частіше відчують помірний ефект: 20% відзначають «часто» або «завжди», ще 20% «іноді», і 40% обрали «ніколи» або «рідко».

Таблиця 7

Відповіді на питання 7 – наскільки музика допомагає відчувати соціальну приналежність?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
1 (Зовсім не допомагає)	6	10%	3	10%	3	10%
2 (Трохи)	6	10%	3	10%	3	10%
3 (Помірно)	12	20%	6	20%	6	20%
4 (Значно)	18	30%	9	30%	9	30%
5 (Дуже сильно)	18	30%	9	30%	9	30%

Результати свідчать, що музика відіграє важливу роль у відчутті соціальної приналежності серед студентів. Найбільша частка респондентів по 30% відзначила, що музика допомагає їм «значно» або «дуже сильно». Ще 20% студентів відчують помірний ефект, а по 10% вказали, що музика «трохи» або «зовсім не допомагає». Гендерних відмінностей практично немає.

Таблиця 8

Відповіді на питання 8 – як часто експериментуєте з новими жанрами?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
1 (Ніколи)	6	10%	6	20%	0	0%
2 (Рідко)	12	20%	12	40%	0	0%
3 (Іноді)	12	20%	6	20%	6	20%
4 (Часто)	18	30%	3	10%	15	50%
5 (Дуже часто)	12	20%	3	10%	9	30%

Результати показують, що студенти по-різному підходять до експериментів з новими музичними жанрами. 10% респондентів взагалі ніколи не пробуєть щось нове, а ще 20% роблять це рідко. 20% експериментують іноді, 30% часто, і 20% дуже часто. Помітна гендерна різниця: жінки частіше

обмежуються рідкісними експериментами 40% вибрали «рідко», і тільки 10% «часто» або «дуже часто». Чоловіки навпаки більш схильні до пошуку нових жанрів: 50% роблять це часто, а 30% дуже часто, при цьому ніхто не обрав варіант «ніколи» чи «рідко».

Таблиця 9

Відповіді на питання 9 – наскільки важлива для вас музика?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
1 (Зовсім не важлива)	0	0%	0	0%	0	0%
2 (Малозначуща)	6	10%	3	10%	3	10%
3 (Помірно важлива)	6	10%	3	10%	3	10%
4 (Важлива)	18	30%	12	40%	6	20%
5 (Дуже важлива)	30	50%	12	40%	18	60%

Результати свідчать про те, що музика є важливою складовою життя студентів. Жоден респондент не вказав, що музика «зовсім не важлива», лише 10% оцінили її як «малозначущу» і ще 10% «помірно важливу». Найбільші групи 30% студентів вважають музика «важливою», а половина (50%) «дуже важливою». Гендерні відмінності тут помітні: серед жінок 40% оцінили музику як «важливу» і ще 40% «дуже важливу», тоді як серед чоловіків більшість (60%) обрали варіант «дуже важлива», і лише 20% «важлива». Для чоловіків музика виконує особливо значущу роль, а для жінок вона теж важлива, але більш рівномірно розподілена між «важливою» та «дуже важливою».

Таблиця 10

Відповіді на питання 10 – у яких ситуаціях слухаєте музику?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
Транспорт/дорога	30	50%	15	50%	15	50%
Навчання/робота	18	30%	12	40%	6	20%
Відпочинок	24	40%	12	40%	12	40%
Спорт/рух	18	30%	6	20%	12	40%
Концерти/фестивалі	12	20%	6	20%	6	20%

Інше	6	10%	3	10%	3	10%
------	---	-----	---	-----	---	-----

Результати показують, що студенти слухають музику у різних ситуаціях, і найчастіше це відбувається під час транспорту або дороги 50% респондентів обрали цей варіант, при цьому жінки та чоловіки розподілилися порівну. Відпочинок також є популярним часом для музики 40% студентів слухають її, і тут знову розподіл між гендерами рівний. Музика активно супроводжує навчання та роботу: 30% студентів слухають її під час навчальних чи робочих процесів, при цьому серед жінок цей показник вищий (40%), ніж серед чоловіків (20%). Під час спорту або руху 30% обирають музику, і тут чоловіки проявляють більшу активність (40%), тоді як серед жінок 20%. Концерти та фестивалі менш популярні, їх обрали 20% студентів, і практично рівномірно по гендерах. Варіант «інше» обрали 10% респондентів.

Таблиця 11

Відповіді на питання 11 – яким способом слухаєте музику?

Варіант	n (всі)	% (всі)	n (жінки)	% (жінки)	n (чоловіки)	% (чоловіки)
Наушники	42	70%	24	80%	18	60%
Колонки вдома	24	40%	12	40%	12	40%
Мобільні додатки/стрімінг	36	60%	18	60%	18	60%
Радіо/ТБ	12	20%	6	20%	6	20%
Інше	6	10%	3	10%	3	10%

Результати показують, що більшість студентів слухає музику через навушники 70% респондентів, при цьому жінки роблять це частіше (80%), ніж чоловіки (60%). Другим за популярністю є використання мобільних додатків або стрімінгових сервісів 60% обрали цей варіант, і тут гендерний розподіл рівномірний. Слухати музику через колонки вдома обрали 40% студентів, і серед жінок і чоловіків цей показник однаковий. Радіо та ТБ менш популярні 20%, а варіант «інше» обрали лише 10% респондентів.

За результатами проведеного опитування студентів віком від 17 до 21 року можна зробити кілька важливих висновків щодо ролі музики у їхньому

житті. Аналіз улюблених жанрів показав, що поп-музика та хіп-хоп є найпопулярнішими серед усіх студентів, причому жінки частіше слухають поп і ліричні жанри на кшталт джазу, класики, блюзу та соулу, тоді як чоловіки віддають перевагу динамічним і «важким» стилям, таким як рок, метал і електронна музика. Інші жанри, такі як панк та інді, обирають порівняно невелика кількість респондентів. Щоденний час, проведений за музикою, різниться: більшість студентів слухає її від 1 до 2 годин на день, ще третина від 2 до 4 годин і більше. Гендерних відмінностей у цьому питанні практично не спостерігається. Музика значно впливає на настрій студентів: половина опитаних зазначила, що вона «дуже сильно» впливає, а ще 30% «сильно». Вона також допомагає концентруватися під час навчання або роботи: приблизно третина респондентів відчуває допомогу «часто» або «завжди». Музика виконує важливу емоційну функцію, допомагаючи регулювати настрій, знімати стрес або піднімати настрій. Більшість студентів (80%) користуються музикою «часто» або «завжди» з цією метою. Щодо фізичної активності, результати показують помітну гендерну різницю: чоловіки частіше відзначають, що музика стимулює їх до руху, спорту чи танців, тоді як у жінок ефект більш помірний. Музика також сприяє відчуттю соціальної приналежності: понад половина студентів відчувають, що вона допомагає їм бути частиною групи, спільноти або колективу, і цей ефект не залежить від гендеру. Музика є значущою частиною повсякденного життя: 80% студентів вважають її «важливою» або «дуже важливою», при цьому чоловіки частіше оцінюють її як «дуже важливу». Найчастіші ситуації прослуховування транспорт, відпочинок, навчання та спорт. Чоловіки частіше слухають музику під час фізичної активності, жінки під час навчання або роботи. Щодо способів прослуховування, більшість студентів віддає перевагу персоналізованим методам: 70% слухають через навушники, 60% через мобільні додатки або стрімінг. Колонки вдома та радіо/ТБ використовуються менше, а невелика частка респондентів обрала варіант «інше». Жінки частіше користуються

наушниками, а чоловіки частіше слухають музику під час активності та за допомогою електронних пристроїв.

Таким чином, музика виконує у житті студентів як емоційні, так і соціальні функції: вона допомагає регулювати настрій, підтримувати концентрацію, мотивує до активності та сприяє відчуттю приналежності до спільнот. Розподіл відповідей свідчить, що музика є невід'ємною складовою повсякденного життя студентів, а її значущість проявляється у різних аспектах, залежно від ситуації, способу прослуховування та гендерних особливостей.

За результатом застосування методики «Діагностика емоційної стійкості особистості» (А. Хромова) ми побачили наступне.

Таблиця 12

Рівень емоційної стійкості студентів (n = 60)

Рівень емоційної стійкості	Кількість	%	Жінки	%	Чоловіки	%
Високий	15	25%	8	27%	7	23%
Середній	33	55%	16	53%	17	57%
Низький	12	20%	6	20%	6	20%

Дослідження складових емоційної стійкості за факторами - «інтелект» (абстрактність - конкретність мислення), «емоційна нестійкість - емоційна стійкість», «схильність до почуттів - дотримання соціальних норм», «низький самоконтроль - високий самоконтроль» показало, що більшість студентів демонструють достатній рівень самоконтролю, добре організовані, дотримуються соціальних і групових норм, а також проявляють виражені вольові якості. Аналіз реактивної тривожності виявив, що 30% студентів мають високий рівень, що свідчить про напруженість і тривогу у стресових ситуаціях. Низький рівень реактивної тривожності спостерігається у 15% студентів і характеризується спокійною поведінкою та здатністю до самоконтролю у складних ситуаціях. Більшість студентів 55% демонструють середній рівень реактивної тривожності, що вказує на здатність оптимально

реагувати на стресові події. Щодо особистісної тривожності, підвищений рівень виявлено у 25% студентів, що проявляється у схильності сприймати ситуації як небезпечні, особливо ті, що впливають на самооцінку або пов'язані з вимогами зовнішнього середовища. Низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 16% студентів, а оптимальний у 59%, що свідчить про емоційну врівноваженість, здатність до самоконтролю та адекватну оцінку подій.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що студенти з високим рівнем емоційної стійкості здатні до самоконтролю, емоційно стабільні, рішучі, із оптимальним рівнем тривожності, мотивовані на досягнення успіху та внутрішньо спрямовані. Студенти з низьким рівнем емоційної стійкості частіше відчують труднощі у контролі емоцій і поведінки, менш рішучі та більш схильні до уникнення невдач, проявляють підвищену тривожність і реактивність.

На основі результатів, отриманих за попередніми методиками, ми провели дослідження музичних вподобань і побачили наступне. Виявилось, що реакція студентів на музику прямо пов'язана з їх психологічними характеристиками, зокрема з рівнем емоційної стійкості, самоконтролем та тривожністю.

Серед 60 опитаних студентів високий рівень емоційної стійкості виявлено у 25%, середній у 55%, а низький у 20%. Студенти з високою емоційною стійкістю демонстрували збалансовані оцінки різних жанрів, однаково позитивно реагуючи на поп-музику, хіп-хоп та рок, які виявилися найбільш універсально популярними серед усіх респондентів. Вони відзначали композиції як привабливі, емоційно впливові та такі, що хочеться слухати повторно, що узгоджується з їхньою здатністю до самоконтролю, організованістю та оптимальним рівнем тривожності, що дозволяє адекватно реагувати на різні стимулятори, у тому числі музичні. Студенти із середнім рівнем емоційної стійкості оцінювали музичні уривки більш варіативно, реагуючи сильніше на емоційно насичені композиції, такі як соул, джаз або

блюз, і менш активно на «важкі» жанри, наприклад метал чи панк, це безпосередньо відповідає їх помірному рівню самоконтролю і здатності дотримуватися соціальних норм, а також середньому рівню тривожності, який дозволяє їм помірковано реагувати на емоційні стимули. Студенти з низьким рівнем емоційної стійкості демонстрували найбільшу варіативність у своїх оцінках музики, часто обираючи композиції, які допомагають регулювати настрій або зменшувати стрес, зокрема електронну музику, хіп-хоп та поп. Підвищена реактивна та особистісна тривожність у цих студентів пояснює їхню схильність шукати у музиці емоційну підтримку та стимул. Вони частіше проявляють труднощі у контролі емоцій та поведінки, менш рішучі та більш орієнтовані на уникнення невдач.

Взаємозв'язок між музичними уподобаннями та психологічними характеристиками показав, що чим вищий рівень емоційної стійкості, тим більш універсально студент оцінює різні жанри і менше потребує музики для регуляції емоцій. Студенти з низькою стійкістю більш емоційно реагують на музику та схильні експериментувати з жанрами, які надають стимул або емоційну розрядку. Гендерні відмінності проявляються переважно у виборі жанрів: жінки з високою емоційною стійкістю частіше обирали класичну музику, джаз і соул, а чоловіки електронну музику, метал та хіп-хоп. Отже, музика для студентів не лише виконує естетичну функцію, а й слугує інструментом психологічної підтримки: регулює настрій, стимулює активність і сприяє соціальній взаємодії. Рівень емоційної стійкості, самоконтроль і тривожність визначають, як студенти сприймають музику та реагують на різні жанри, підтверджуючи важливість врахування психологічних властивостей особистості у дослідженні музичних уподобань.

3.2. Практичне значення результатів дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань у сфері освіти і виховання

Дослідження взаємозв'язку психологічних властивостей особистості та музичних уподобань має важливе практичне значення у сфері освіти та виховання. Воно допомагає краще зрозуміти студентів, їхні емоційні реакції, інтереси та потреби, а також спрямувати навчальний процес і виховну роботу так, щоб вони були більш ефективними та комфортними. Результати показали, що 25% студентів мають високий рівень емоційної стійкості, 55% середній і 20% низький. При цьому жінки та чоловіки розподілилися досить рівномірно. Детальніше аналіз факторів емоційної стійкості показав, що більшість студентів добре організовані, дотримуються соціальних і групових норм, проявляють волюваті якості та мають достатній самоконтроль. Щодо реактивної тривожності, 30% студентів виявили високий рівень, що свідчить про напруженість і тривожні реакції у стресових ситуаціях, 15% низький рівень, тобто вони спокійно реагують на складні події та мають хорошу здатність до самоконтролю, а решта 55% середній рівень, що показує оптимальну здатність до адаптації у стресових ситуаціях. Особистісна тривожність також була різною: 25% студентів відзначали підвищену тривожність, 16% низьку, а 59% оптимальний рівень, що свідчить про емоційну врівноваженість та адекватну оцінку подій.

Музичні вподобання студентів теж виявили цікаві закономірності. Найбільше вони віддавали перевагу поп-музиці (70%), хіп-хопу (60%) та року (50%). Гендерні відмінності були помітні: жінки частіше обирали поп, джаз, класичну музику, блюз та соул, а чоловіки рок, метал і електронну музику. Аналіз оцінок композицій за критеріями привабливості, емоційного впливу та бажання слухати у майбутньому показав, що студенти з високим рівнем емоційної стійкості більш відкриті до різних жанрів, оцінюють їх комплексно і відзначають сильний емоційний вплив. Студенти зі середнім рівнем

емоційної стійкості демонстрували помірну зацікавленість, а студенти з низьким рівнем стійкості частіше оцінювали позитивно енергійні та динамічні жанри, такі як рок, метал і хіп-хоп.

Такі результати дозволяють зробити кілька важливих висновків для освіти та виховання. По-перше, студенти з високим рівнем емоційної стійкості більш відкриті до різних музичних стилів, що свідчить про їхню емоційну гнучкість і здатність адаптуватися до нових ситуацій. По-друге, студенти з низьким рівнем емоційної стійкості схильні до більш енергетично насиченої музики, яка допомагає регулювати їхній емоційний стан і знижувати тривожність. Третій важливий момент музика відображає психологічні особливості особистості. Студенти з високим самоконтролем і дотриманням норм частіше обирали музичні жанри, які сприяють соціальній інтеграції, такі як поп, джаз та соул. Натомість студенти з підвищеною тривожністю обирали більш екстремальні жанри, які допомагають «випустити пару» і впоратися з емоційним напруженням.

Музика також впливає на концентрацію та навчальну мотивацію. Студенти з високим рівнем емоційної стійкості використовують музику для підвищення зосередженості та внутрішньої мотивації. Для студентів з низьким рівнем стійкості музика може виконувати роль саморегулятора, допомагаючи зменшити негативний вплив стресових факторів і підвищити ефективність навчання. Дані підкреслюють важливість індивідуального підходу у використанні музики в освіті та вихованні. Для емоційно стабільних студентів корисні різноманітні жанри та творчі музичні завдання, а для студентів із підвищеною тривожністю ефективні заспокійливі композиції і структуровані музичні вправи, що сприяють стабілізації емоційного стану. Регулярне включення музичних занять може допомогти студентам знизити рівень стресу, підвищити самоконтроль і навчальну мотивацію.

Крім того, музичні уподобання можна використовувати як додатковий індикатор психологічного стану студентів. Наприклад, схильність слухати енергетичну музику у студентів із низьким рівнем стійкості може

сигналізувати про потребу у розвитку самоконтролю та стресостійкості. А більш збалансовані музичні вподобання у студентів із високим рівнем емоційної стійкості підтверджують їхню здатність до саморегуляції та адаптивного реагування на події.

Практичне значення результатів нашого дослідження у сфері освіти та виховання важко переоцінити. Насамперед, вони дають змогу враховувати індивідуальні психологічні особливості студентів під час планування навчального процесу. Знання про рівень емоційної стійкості, самоконтролю та тривожності дозволяє педагогам та психологам точніше підбирати методи навчання, оптимально розподіляти навантаження і створювати сприятливе середовище для засвоєння матеріалу. Наприклад, студенти з високим рівнем емоційної стійкості легше справляються зі стресовими ситуаціями та складними завданнями, тоді як ті, хто має підвищену тривожність, можуть потребувати додаткової підтримки та більш гнучкого підходу до організації навчального процесу.

Також, музика може стати ефективним інструментом підтримки емоційної стабільності та підвищення концентрації. Відповідно до наших результатів, студенти з високою емоційною стійкістю більш відкриті до різних музичних жанрів і здатні використовувати музику для регулювання свого настрою та мотивації. Для студентів із середнім або низьким рівнем емоційної стійкості правильно підібрані музичні композиції можуть слугувати своєрідним «психологічним ресурсом», допомагаючи знизити рівень тривожності, зосередитися під час навчання та поліпшити загальний емоційний стан.

По-третє, результати дослідження сприяють розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Аналізуючи музичні вподобання разом із психологічними характеристиками, викладачі та психологи можуть допомогти студентам краще розуміти власні емоції, навчитися керувати ними та ефективно реагувати на складні ситуації. Крім того, спільне обговорення музичних уподобань у навчальному чи виховному процесі сприяє соціальній

інтеграції, формує відчуття приналежності до групи та покращує міжособистісні стосунки. Крім цього, знання про музичні уподобання та психологічний стан студентів дозволяє застосовувати індивідуальний підхід у виховній роботі та психологічних тренінгах. Наприклад, у рамках групових занять можна підбирати музичні вправи та аудіо-тренінги, які стимулюють позитивні емоції, активізують пізнавальну діяльність або допомагають знімати напруження.

Отже, інтеграція психологічної діагностики та аналізу музичних уподобань створює реальні можливості для більш ефективної організації навчального процесу. Вона дозволяє підвищити психологічний комфорт студентів, підтримувати їхню емоційну стабільність, стимулювати творчу активність та сприяти формуванню соціально відповідальних, емоційно врівноважених особистостей. Музика в цьому контексті перестає бути лише естетичним задоволенням і стає потужним інструментом розвитку особистості, саморегуляції та психологічної підтримки, що має безпосереднє практичне значення для сучасної освіти і виховання.

Висновок до розділу 3

Проведене дослідження підтвердило наявність тісного зв'язку між психологічними властивостями особистості студентів та їхніми музичними вподобаннями. Було встановлено, що студенти з високим рівнем емоційної стійкості демонструють більш збалансовані музичні уподобання, позитивно оцінюють різні жанри та використовують музику як інструмент підтримки емоційного стану і концентрації. Студенти зі середнім рівнем емоційної стійкості віддають перевагу емоційно насиченій музиці, а ті, хто має низьку стійкість, шукають у музиці спосіб регулювати власний настрій та знімати напруження.

Результати показали також гендерні відмінності: жінки частіше обирають ліричні та мелодійні жанри (поп, джаз, класика, блюз, соул), а чоловіки динамічні та «важкі» стилі (рок, метал, електронна музика). Музика виконує важливі функції: регулює настрій, сприяє концентрації та навчальній мотивації, стимулює фізичну активність та підтримує соціальну інтеграцію.

Практичне значення цих результатів полягає в тому, що вони дають змогу враховувати індивідуальні психологічні особливості студентів у навчальному процесі та вихованні. Використання музики як інструменту емоційної підтримки та розвитку саморегуляції дозволяє підвищити ефективність навчання, сприяти емоційній стабільності та формувати соціально активні, гармонійно розвинені особистості.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було здійснено комплексний аналіз наукових підходів до розуміння психологічних властивостей особистості та механізмів формування музичних уподобань, що дозволило окреслити ключові концепції, які пояснюють взаємодію емоційної сфери, темпераменту, соціального досвіду та індивідуальних потреб у процесі музичного сприймання. Теоретичний огляд сучасних джерел показав, що музичні вподобання студентської молоді формуються на перетині особистісних характеристик, емоційно-регулятивних механізмів, когнітивних особливостей переробки музичної інформації та соціокультурних факторів, що підтверджує багатовимірний характер цього феномену.

Практична частина дослідження дала змогу виявити специфічні особливості музичних уподобань студентів та простежити їхній зв'язок з окремими психологічними характеристиками. Встановлено, що найпопулярнішими жанрами серед молоді є поп-музика та хіп-хоп, тоді як інші стилі рок, метал, електронна музика, джаз, класика чи інді демонструють виразні гендерні відмінності. Отримані результати свідчать про високу значущість музики в житті студентської молоді: більшість респондентів слухають музику щоденно, переважно у навушниках та через стрімінгові сервіси, використовуючи її як інструмент для емоційної регуляції, мотивації, підвищення продуктивності та підтримання концентрації. Значна частина студентів відзначає сильний вплив музики на настрій, а також її здатність зменшувати стрес і покращувати самопочуття в умовах інтенсивного навчального навантаження. Важливою є і соціальна функція музики: вона сприяє формуванню групової ідентичності, створює відчуття приналежності та допомагає встановлювати міжособистісні контакти.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування музики як ефективного інструмента підтримки психологічного благополуччя студентів у навчальному середовищі. Дані дослідження дають

підстави рекомендувати впровадження музичних елементів у освітній процес: використання фонові музики під час творчих завдань, застосування індивідуальних плейлистів для стабілізації емоційного стану, організацію музично орієнтованих командоутворюючих активностей, а також створення умов, за яких студенти можуть використовувати музику для підвищення концентрації та подолання навчального стресу. Урахування індивідуальних і гендерних відмінностей у музичних уподобаннях може сприяти більш ефективній комунікації, розвитку психологічної стійкості та зміцненню взаємодії в студентських колективах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандурка О. М. Основи психології та педагогіки. Підр. К. : Алерта, 2003. С. 369
2. Герман Н.І., Панченко В. В. Вплив музики на особистість. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2012. Вип. 36. С. 319-324.
3. Гозак, С., Єлізарова, О., Станкевич, Т., Парац, А., Чорна, В., Товкун, Л., Лебединець, Н., & Бондар, О. (2023). Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни. Психосоматична медицина та загальна практика URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i4.463>
4. Горлач, П. Що і як слухають українці та чого не вистачає: Результати дослідження музичних вподобань у 2023 році. Суспільне Культура. URL:<https://suspilne.media/culture/643078-so-i-ak-sluhaut-ukrainci-rezultati-doslidzenna-muzicnih-vpodoban-u-2023-roci/>
5. Гуменюк О.Є. психологія Я-концепції: Навчальний посібник.- Тернопіль: Економічна думка, 2004. 250с.
6. Ляо Бінь. Моделювання процесу формування музично-естетичної компетентності підлітків The 17th International Scientific and Practical Conference «SCIENCE, TRENDS AND PERSPECTIVES». Tokyo, Japan, 18–19 May 2020. P. 233–237.
7. Максименко С. Д. Загальна психологія. 3-тє видання перероблене та доповнене: Підручник. К.: ЦУЛ, 2008. С. 272.
8. Максименко С. Д. Психологія особистості. Психологія і особистість. No 1. 2016. С. 11-17.
9. Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. В., Папуча М. В., Соловієнко В. О. Загальна психологія : підручник. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.
10. Пальм Ш. Ф. Загальна психологія: Навч. пос. К. : ЦУЛ, 2009. С. 256.

11. Психологія емоцій та почуттів: підручник. О. М. Цільмак, Ю. І. Шмаленко, Н. Е. Мілорадова, С. О. Гарькавець та ін. за загальною ред. О. М. Цільмак, Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.
12. Суріна Г. Ю., Мірошкіна Н. В. Психологія особистості : курс лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОПП «Психологія» спеціальності «Психологія» денної та заочної форм здобуття вищої освіти Г. Ю. Суріна, Н. В. Мірошкіна. Миколаїв : МНАУ, 2025. 134 с.
13. Ansani A., Mallia L., Saarikallio S. Music in Mood Regulation Brief scale (B-MMR): Italian version and insights on musical preferences, expertise, and reward experiences *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*. 2025. P. 1–17. DOI: 10.1525/mp.2025.2326557
14. Carlson E., Wilson J., Baltazar M., Duman D., Peltola H. R., Toiviainen P., Saarikallio S. The Role of Music in Everyday Life During the First Wave of the Coronavirus Pandemic: A Mixed-Methods Exploratory Study *Frontiers in Psychology*. 2021. 12.
15. Chong H. J., Kim H. J., Kim B. Scoping Review on the Use of Music for Emotion Regulation *Behavioral Sciences*. 2024. 14(9). Article 793.
16. Deshmukh S., Gupta P. Psychological effects of music on mental health *International Journal of Health Sciences*. 2022. 6(S2). P. 7244–7251. DOI: 10.53730/ijhs.v6nS2.6753
17. Greenberg D. M. et al. Universals and variations in musical preferences: A study of preferential reactions to Western music in 53 countries *Journal of Personality and Social Psychology*. 2022.
18. *Journal of Healthcare Engineering*. Retracted: Analysis of the Effectiveness of Music Therapy on Mental Health of College Students. *Journal of Healthcare Engineering*, 2023. DOI: 10.1155/2023/9765207
19. Rentfrow P. J., Gosling S. D. The Do Re Mi's of Everyday Life: The Structure and Personality Correlates of Music Preferences *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. 84(6). P. 1236–1256.

20. Rentfrow, Peter J. "The Role of Music in Everyday Life: Current Directions in the Social Psychology of Music." *Social and Personality Psychology Compass*, vol. 6, no. 5, Wiley, May 2012, pp. 402–16.
21. Rossi C., Oasi O., Colombo B. Personality characteristics, music-listening, and well-being: A systematic and scoping review *Research in psychotherapy*. 2024. 27(1). DOI: 10.4081/ripppo.2024.742
22. Saarikallio S. Development and validation of the Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR) *Music Perception*. 2012. 30(1). P. 97–105. DOI: 10.1525/mp.2012.30.1.97

Додаток А

Будь ласка, надайте відповіді на питання. Відповіді допоможуть зрозуміти, яку роль відіграє музика у вашому житті.

1. Які музичні жанри ви слухаєте найчастіше? (можна обрати кілька варіантів)

- Поп
- Рок
- Хіп-хоп
- Джаз
- Класика
- Блюз
- Електронна музика
- Фанк
- Соул
- Метал
- Панк
- Інді
- Інші (вказіть) _____

2. Скільки часу на день ви зазвичай слухаєте музику?

- Менше 30 хвилин
- 30–60 хвилин
- 1–2 години
- 2–4 години
- Понад 4 години

3. Наскільки музика впливає на ваш настрій?

- Зовсім не впливає
- Слабо впливає
- Помірно впливає
- Сильно впливає
- Дуже сильно впливає

4. Як часто ви слухаєте музику під час навчання або роботи для концентрації?

- Ніколи
- Рідко (приблизно раз на місяць або рідше)
- Іноді (приблизно раз на тиждень)
- Часто (кілька разів на тиждень)
- Завжди або майже завжди

5. Як часто ви використовуєте музику для регулювання емоцій (заспокоїтись, підняти настрій, зняти стрес)?

- Ніколи
 - Рідко (раз на місяць або рідше)
 - Іноді (раз на тиждень)
 - Часто (кілька разів на тиждень)
 - Дуже часто (майже щодня)
6. Як часто музика стимулює вашу фізичну активність (танці, спорт, рух)?
- Ніколи
 - Рідко (раз на місяць або рідше)
 - Іноді (раз на тиждень)
 - Часто (кілька разів на тиждень)
 - Дуже часто (майже щодня)
7. Наскільки музика допомагає вам відчувати соціальну приналежність (співати разом, обговорювати виконавців, відвідувати концерти)?
- Зовсім не допомагає
 - Трохи допомагає
 - Помірно допомагає
 - Значно допомагає
 - Дуже сильно допомагає
8. Як часто ви експериментуєте з новими музичними жанрами чи стилями?
- Ніколи
 - Рідко (раз на кілька місяців)
 - Іноді (приблизно раз на місяць)
 - Часто (кілька разів на місяць)
 - Дуже часто (майже щотижня)
9. Наскільки важливою для вас є музика у повсякденному житті?
- Зовсім не важлива
 - Малозначуща
 - Помірно важлива
 - Важлива
 - Дуже важлива
10. У яких ситуаціях ви найчастіше слухаєте музику? (можна обрати кілька варіантів)
- У транспорті / дорогою
 - Під час навчання або роботи
 - Під час відпочинку
 - Під час занять спортом
 - На концертах або фестивалях
 - Інше (вказіть) _____

11. Яким способом ви зазвичай слухаєте музику? (можна обрати кілька варіантів)

- Через навушники
- Через колонки вдома
- Через мобільні додатки / стрімінгові сервіси
- Радіо або телебачення
- Інше (вказіть) _____