

УДК 159.942.78

*Общая психология, психология личности, история психологии*

## **ВЛИЯНИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА НА ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ МУЖЧИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

**Мамонова Е.Б., Жаферов С.Р.**

В статье представлен комплексный анализ влияния музыкального творчества и музыки на эмоциональную сферу мужчин в возрасте 30–45 лет, основанный на теоретической и эмпирической базе. Так же в статье рассматриваются различные подходы к пониманию эмоциональной сферы и музыкального творчества. Актуальность работы обусловлена растущим интересом к средствам психологической коррекции с использованием музыкального творчества. Важным является и то, что рассматриваемый возраст мужчин в нашей работе считается кризисным в рамках возрастной психологии. В результате исследования были выявлены особенности эмоциональной сферы в группе мужчин, которые занимаются музыкальным творчеством. Эти особенности проявлялись в следующих аспектах: ситуативной и личностной тревожности, эмоциональном интеллекте, эмоциональной направленности и копинг-стратегиях. В исследовании выявлены следующие корреляции в группе мужчин, увлекающихся музыкальным творчеством: межличностный эмоциональный интеллект коррелировал с коммуникативной эмоциональной направленностью, управление эмоций - с личностной тревожностью, внутриличностный эмоциональный интеллект коррелировал отрицательно с эмоциональным копингом и другие корреляции. Практическая значимость исследования заключается в обосновании эффективности использования музыкального творчества как дополнительного инструмента психокоррекции эмоциональной сферы мужчин зрелого возраста.

Ключевые слова: эмоциональная сфера эмоции эмоциональная направленность музыкальная психология музыкальное творчество

## **The Impact of Musical Creativity on the Emotional Sphere of Adult Men**

**Mamonova E. B., Zhaferov S.R.**

The article presents a comprehensive analysis of the influence of musical creativity and music on the emotional sphere of men aged 30–45, based on both theoretical and empirical foundations. The paper examines various approaches to understanding the emotional sphere and musical creativity. The relevance of the study is determined by the growing interest in methods of psychological correction involving musical creativity. It is also important to note that the age group under consideration is regarded as a period of developmental crisis in developmental psychology. The results of the study revealed specific characteristics of the emotional sphere in the group of men engaged in musical creativity. These characteristics were manifested in state and trait anxiety, emotional intelligence, emotional orientation, and coping strategies. The study identified several significant correlations within the group involved in musical creativity: interpersonal emotional intelligence positively correlated with communicative emotional orientation, emotion regulation was associated with trait anxiety, intrapersonal emotional intelligence showed a negative correlation with emotional coping, among other relationships. The practical significance of the study lies in substantiating the effectiveness of musical creativity as an additional tool for the psychological correction of the emotional sphere of adult men.

Keywords: emotional sphere emotions emotional orientation music psychology musical creativity

### **Введение**

Изучение эмоциональной сферы личности представляет собой одну из наиболее сложных и противоречивых задач психологической науки. Исследователи в данной области отмечают, что эмоции и чувства не только определяют мотивацию поведения, но и являются важным механизмом адаптации к изменяющимся условиям внешней среды [6]. В современном обществе люди зрелого возраста все чаще сталкиваются с повышенными нагрузками, такими как

профессиональные проблемы, сложности в семейных отношениях, стресс от социальных ожиданий. В результате этих факторов роль механизмов эмоциональной регуляции существенно возрастает. И вот в этих условиях музыкальное творчество, как одна из форм художественного самовыражения, позволяет человеку переработать внутренние переживания, способствуя достижению эмоционального баланса [10]. Процесс творчества является не просто отражением текущего состояния психики, но может и существенно влиять на него, помогая снижать напряжение и восстанавливать внутреннюю гармонию.

Обращаясь к истории изучения влияния музыки на эмоциональную сферу человека мы видим, что с давних времен такие мыслители Античности как Платон и Пифагор, говорили о возможностях музыки гармонизировать душу и тело [11]. Важно отметить, что эти наблюдения мыслителей древности носили по большей части описательный характер, но, уже начиная с конца 19 века эти работы стали носить эмпирический характер, например, в работах Сеченова, Бехтерева [14]. В рамках современной психологической науки данная тема приобретает новые грани: музыкальное влияние рассматривается не только как средство релаксации, но и как важный инструмент коррекции психоэмоционального состояния человека. Стоит отметить, что ряд исследований указывают на то, что регулярные занятия музыкальным творчеством и прослушивание музыки могут приводить к снижению уровня тревожности и улучшению когнитивных функций, таких как внимание и память [1,13]. Однако, важно учитывать, что изучение данных тенденций влияния музыкального творчества остаются мало освещенными для мужчин зрелого возраста, особенно для мужчин 30–45 лет. Кроме того, известно, что данный период характеризуется нормативными кризисами, в результате которых мужчины переоценивают свои достижения, а так же сталкиваются с эмоциональной скованностью, обусловленной культурными стереотипами [3,4]. Таким образом, в данных условиях музыкальное творчество может являться ресурсом для преодоления внутренних конфликтов, однако, стоит учитывать, что специфика его воздействия на эмоциональную сферу мужчин требует углубленного анализа.

Обращая внимание на актуальность нашего исследования, стоит отметить, что она обусловлена растущим интересом к методам психологической коррекции, ориентированным на творчество. В условиях ускоренного ритма жизни мужчины зрелого возраста часто испытывают дефицит способов эмоциональной разрядки, что приводит к накоплению стресса и снижению адаптивных возможностей [3]. Музыкальная терапия, включая активное творчество, доказала свою эффективность в гармонизации личности, развивая когнитивные, коммуникативные и социальные навыки [11]. Так же известно, что при прослушивании любой музыки задействуются все отделы мозга [5]. В частности, при прослушивании музыки задействуется гипоталамус, и импульсы, в зависимости от пережитых воспоминаний, формируют эмоции [12]. Влияние

музыки на психику зависит от ряда факторов, таких как: ритмичность, тональность, уровень громкости, высокие и низкие частоты, резкие перепады, текст и т.д. [5]. Тем не менее, существующие работы в основном фокусируются на общих эффектах музыки, без учета гендерных и возрастных особенностей испытуемых. Например, эффект Моцарта демонстрирует улучшение познавательных процессов под влиянием классической музыки, но его применение к эмоциональной сфере мужчин зрелого возраста остается малоисследованным [14]. В целом, виден пробел в понимании того, как музыкальное творчество может способствовать снижению тревожности и повышению эмоциональной устойчивости в данной возрастной группе мужчин. Поэтому важно выявить влияние на многокомпонентную систему эмоциональной сферы мужчин данного возраста.

Эмоциональная сфера личности охватывает широкий спектр психических процессов, включая эмоции как базовые реакции на внешние стимулы, чувства как устойчивые отношения к объектам и эмоциональные состояния, такие как настроение или стресс [6]. Теоретические подходы к ее изучению развивались от эволюционной перспективы, где эмоции служат адаптивным механизмом выживания, к современным концепциям, подчеркивающим их роль в мотивации и регуляции поведения [6]. Это путь теоретического развития от представлений Дарвина до концепций Симонова и Изарда. В контексте зрелого возраста эмоциональная сфера приобретает особую сложность: мужчины 30–45 лет часто сталкиваются с трудностями психологического характера, переоценкой достижений, и это приводит к эмоциональному напряжению и к необходимости новых форм саморегуляции [3, 4]. Эти кризисы проявляются в повышенной тревожности, снижении жизненной удовлетворенности и изменениях в копинг-стратегиях, где преобладают либо адаптивные, либо избегательные реакции.

Тревожность как компонент эмоциональной сферы трактуется как состояние беспокойства, выполняющее сигнальную функцию, но при чрезмерной интенсивности становящееся дезадаптивным [6]. В свою очередь, эмоциональный интеллект дополняет эту картину, представляя собой способность к распознаванию и управлению эмоциями. Распознавание и управление эмоциями имеет ключевую роль в процессе коммуникации людей, что приобретает особую важность для мужчин в периоды возрастных кризисов, так как социальные стереотипы могут значительно усложнять выражение чувств данной группы [4]. В свою очередь, эмоциональная направленность указывает на предпочтение определенных эмоций, которые ценны для человека и влияют на мотивацию его творческой деятельности [6]. Данное явление в своей концепции эмоциональной направленности описывает Б.И. Додонов, говоря о том, что эмоциональную сферу личности можно рассматривать через призму предпочтения определённых типов эмоциональных переживаний. Известно, что копинг-стратегии указывают

на способы совладания с стрессом, в свою очередь музыкальное творчество может усиливать проблемно-ориентированные копинги.

Важной особенностью является и то, что основное и явное влияние музыки и музыкального творчества происходит именно на сферу эмоций. Лев Семенович Выготский считал искусство, включая музыку, способной вызывать эстетическую реакцию и катарсис, что в свою очередь преобразовывает и возвышает человеческие переживания [2]. Тем самым это дает возможность человеку переживать и трансформировать эмоции. Это особенно важно для мужчин зрелого возраста, которые сталкиваются с необходимостью осознания и управления сложными эмоциональными состояниями в определенные моменты своей жизни. Обращаясь к взглядам Петрушина можно отметить, что он рассматривает музыку как средство сознательной регуляции эмоций, которое способно стабилизировать внутренний мир человека и тем самым снижать напряжение [10]. В музыкальном творчестве эмоции могут выступать источником вдохновения и объектом контроля, формируя психическую адаптацию. Таким образом это указывает на двойственную природу эмоций в психологии творчества. Эффекты воздействия музыки на сферу эмоций описываются и подтверждаются большинством эмпирических данных. Эти данные указывают на роль музыки в коррекции психоэмоционального состояния. В ряде исследований отмечается воздействие музыки области мозга, которые отвечают за формирование эмоциональных и когнитивных процессов, что в свою очередь улучшает настроение и приводит к снижению стресса [1,9,13]. Так, например, при прослушивании классической музыки и произведений Моцарта увеличивается концентрация внимания и параметры памяти. Этот феномен известен как эффект Моцарта [14]. Важно отметить, что уникальной особенностью музыкального творчества является то, что в отличие от пассивного прослушивания, творчество предполагает активное вовлечение человека в процесс, что развивает эмоциональную гибкость и способствует катарсису [10,11].

Музыкальное творчество, включающее процессы композиции, импровизации и исполнительской деятельности, является многогранным феноменом, рассматриваемым в психологии с позиций различных теоретических подходов и методологических рамок. Таким образом, психология музыкального творчества интегрирует множество теоретических направлений, каждое из которых обогащает понимание данного многогранного явления. Так психоаналитический подход (З. Фрейд, К. Юнг) подчёркивает бессознательное и аффективные механизмы, когнитивный (Дж. Келли) — процессы мышления и когнитивные операции, гуманистический (А. Маслоу, К. Роджерс) — мотивационные факторы и самоактуализацию, гештальт-психологический (Э. Курт) — принцип целостности и структур восприятия, психофизиологический (Г. Гельмгольц) — сенсорно-физиологические основы перцепции, эмоционально-интонационный (М.Г. Карпычева, Б.В. Асафьев) — значение интонации и

эмоциональной передачи, социокультурный (Л. Выготский) — роль социокультурной среды и системного взаимодействия[7,8].

Целью нашей работы стал анализ влияния музыкального творчества на эмоциональную сферу мужчин в возрасте 30–45 лет. В качестве теоретического метода исследования нами использовались методы анализа и обобщения публикаций, посвящённых данной теме. Объектом исследования выступает эмоциональная сфера личности как многокомпонентная система. Предметом исследования стало: тревожность, эмоциональный интеллект, эмоциональная направленность и копинг-стратегии у мужчин, занимающихся и не занимающихся музыкальным творчеством. Гипотеза предполагает наличие различий между группами: у занимающихся творчеством ожидается снижение тревожности, повышение эмоционального интеллекта и преобладание адаптивных копинг-стратегий. Таким образом, задачи исследования включали теоретический обзор подходов к эмоциональной сфере и влиянию музыки, эмпирическое изучение выборки из 50 мужчин (25 музыкантов и 25 немужыкантов).

### **Материалы и методы исследования**

В рамках эмпирического метода были использованы: «Шкала ситуативной и личностной тревожности» Спилберга-Ханина, «Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн» Люсина, «Методика исследования эмоциональной направленности» Додонова (адаптация Е.Р. Горелов), Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптация Т.А. Крюкова). Так же мы использовали специально разработанную нами анкету на выявление особенностей творческой деятельности и отношения к ней респондентов. Новизна исследования заключается в интеграции теоретических представлений о музыкальном творчестве и музыкотерапии с эмпирическими данными о мужчинах зрелого возраста.

### **Результаты исследования**

Для реализации эмпирической части работы нами была собрана выборка из 50 мужчин в возрасте от 30 до 45 лет, которые были разделены на две группы по 25 человек. Одна группа включала в себя мужчин, активно увлекающихся музыкальным творчеством на уровне полупрофессионалов и любителей. Среди этой группы преобладали: самоучки (72%), мужчины, имеющие опыт обучения в музыкальной школе или студии (20%), мужчины с профессиональным образованием (4%), мужчины с незаконченным музыкальным образованием и самообучением (4%). Другую группу (25 человек) составили мужчины, не имеющие отношение к написанию музыки, но имеющие такие же демографические показатели. Возраст в группах распределился следующим образом: 36–40 лет (36% для группы занимающихся музыкой и похожие показатели в другой группе), 30–35 лет (44%) и 41–45 лет (20%). Такая структура выборки позволила сосредоточиться на сравнении эмоциональных характеристик,

минимизируя влияние внешних факторов, таких как возрастные различия или социальный статус.

Анализ различий между группами проводился с применением U-критерия Манна–Уитни, подходящего для сравнения независимых выборок по порядковым шкалам (таблица 1)

Таблица 1

U-критерий Манна-Уитни (зона неопределенности при уровне значимости 0,05)

Название показателя	U эмп.
Ситуативная тревожность	310
Личностная тревожность	274,5
МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект)	294,5
ВЭИ (внутриличностный эмоциональный интеллект)	293
ПЭ (понимание эмоций)	283
УЭ (управление эмоцией)	290,5
Общий эмоциональный интеллект	291
Эстетическая эмоциональная направленность	216,5*
Гедонистическая эмоциональная направленность	207,5*
Коммуникативная эмоциональная направленность	262
Прочие эмоциональные направленности	261-281.5
Проблемно-ориентированный Копинг	268
Эмоциональный Копинг	285,5
Копинг соц. поддержки	307

Так, по шкале ситуативной и личностной тревожности Спилбергера–Ханина значимых отличий не выявлено, с значениями U в диапазоне от 274 (ЛТ) до 310 (СТ) при уровне значимости  $p > 0,05$ . В группе музыкантов высокий уровень ситуативной тревожности отмечен у 20% респондентов, средний — у основной части, низкий — у меньшего числа. В группе, не увлекающихся музыкальным творчеством, высокий уровень составил 24%. Для личностной тревожности показатели распределились как 20% в группе музыкантов и 28% в контрольной. Хотя статистическая значимость отсутствовала, наблюдаемая тенденция к более низким

значениям в первой группе наводит на мысль о возможной роли музыкального творчества в стабилизации эмоционального фона.

По методике эмоционального интеллекта Д.В. Люсина межгрупповые различия также не достигли значимости, с  $U$  от 283 до 294,5 при  $p > 0,05$ . Общий эмоциональный интеллект в экспериментальной группе был высоким у 48% участников, внутриличностный — у 48%, межличностный — у 32%, понимание эмоций — у 32%, управление — у 28%. В контрольной группе распределения оказались близкими, без заметных отклонений. Для эмоциональной направленности по Б.И. Додонову различия оказались на границе значимости, с  $U = 216,5$  для эстетической и 207,5 для гедонистической при  $p > 0,05$ . В группе музыкантов эстетическая направленность преобладала на высоком уровне у 100% (против 92% в контрольной), гедонистическая — у 76% (против 60%), романтическая — у 88%, коммуникативная — у 64%, пугническая и акизитивная — у 40% и 44% соответственно. Эти распределения, хоть и не значимые статистически, предполагают, что занятия музыкой могут способствовать усилению ценностных ориентаций, связанных с эстетикой и социальными аспектами.

По копинг-тесту в адаптации Т.А. Крюковой различий между группами не установлено, с  $U$  от 268 до 307 при  $p > 0,05$ . В экспериментальной группе проблемно-ориентированный копинг был высоким у 84%, эмоционально-ориентированный — у 4%. В контрольной группе эмоциональный копинг проявлялся несколько чаще, но общая картина оставалась схожей. В целом, отсутствие значимых отличий по всем шкалам может быть связано с особенностями выборки или индивидуальными вариациями, такими как стаж занятий или личные предпочтения, но тенденции к более благоприятным профилям в экспериментальной группе сохраняются и заслуживают внимания в дальнейших работах. Далее нами был выполнен корреляционный анализ с использованием коэффициента Спирмена (таблица 2), в результате которого было выявлено, что в группе мужчин, увлекающихся музыкальным творчеством, обнаруживается сильная положительная корреляция между межличностным эмоциональным интеллектом и коммуникативной направленностью ( $r = 0,763$ ,  $p < 0,01$ ). Эти данные указывают на то, что способности понимать эмоции других связаны с ориентацией на социальные контакты. Кроме того, нами выявлена умеренная положительная связь между пониманием эмоций и коммуникативной направленностью ( $r = 0,525$ ). Это может говорить о том, что распознавание эмоциональных сигналов может усиливать коммуникативные предпочтения.

Таблица 2

Коэффициент корреляции Спирмена \* ( $p \leq 0,05$ )

Показатели (шкалы)	Коэффициент корреляции
--------------------	------------------------

ВЭИ и ЛТ (внутриличностный эмоциональный интеллект и личностная тревожность)	-0,416*
УЭ и ЛТ (управление эмоций и личностная тревожность)	-0.512*
ОЭИ и ЛТ (общий эмоциональный интеллект и личностная тревожность)	-0.399*
ОЭИ и коммуникативная эмоциональная направленность	0.511*
УЭ и коммуникативная направленность	0.409*
ПЭ (понимание эмоций) и коммуникативная направленность	0.525*
МЭИ (межличностный эмоциональный интеллект) и коммуникативная эмоциональная направленность)	0.763*
УЭ и эмоциональный копинг	-0.436*
ВЭИ и эмоциональный копинг	-0.393*

Рис.2 Коэффициент корреляции Спирмена \* ( $p \leq 0,05$ )

Так же выявлена отрицательная корреляция между управлением эмоциями и личностной тревожностью ( $r = -0,512$ ), что может говорить о том, что регуляция ассоциируется с меньшей общей тревогой. О предпочтении более рациональных подходов над эмоциональными реакциями говорит отрицательная корреляция между управлением эмоциями и эмоционально-ориентированным копингом ( $r = -0,436$ ).

Далее нами были получены следующие корреляции: внутриличностный эмоциональный интеллект коррелировал отрицательно с эмоциональным копингом ( $r = -0,393$ ), общий эмоциональный интеллект коррелировал с личностной тревожностью ( $r = -0,399$ ). Следовательно, эти данные предполагают, что высокий уровень эмоционального интеллекта у творчески активных мужчин способствует выбору стратегий, ориентированных на решение, а не на эмоции, тем самым повышая общую адаптивность человека. В группе не увлекающихся музыкой мужчин аналогичные корреляции были слабее или не проявлялись вовсе, что, в свою очередь, может свидетельствовать о роли музыкальной практики в укреплении этих взаимосвязей. Полученные нами корреляции наводят на мысли о таких потенциальных механизмах, которые через творчество увеличивают эмоциональную регуляцию с помощью интеллекта и направленности.

В дополнение общей картины рассмотрим анкету, которая разработана нами специально для группы мужчин, занимающихся музыкальным творчеством. Согласно данным анкеты, частота занятий музыкальным творчеством выглядела следующим образом: ежедневно занимаются творчеством 36%, несколько раз в неделю занимаются 28%, несколько раз в месяц – 24%, реже – 12%. Как видно из данных, большинство мужчин (64%) регулярно занимаются музыкальным творчеством. Далее респонденты оценивали интенсивность своих переживаний при занятии музыкальным творчеством: практически всегда сильные переживания испытывают 44% мужчин, часто испытывают 36%, иногда – 12%, редко испытывают 8%. Можно заметить, что в сумме в сумме 80% респондентов мужчин имеют опыт интенсивных эмоциональных переживаний при творчестве. У большинства мужчин преобладали эмоции радости и воодушевления (18 человек), спокойствие (6 человек), и лишь в редких случаях грусть. Кроме того, отмечено влияние на повседневную жизнь творчества в виде: выражение эмоций плюс улучшение настроения - 28%, улучшение настроения плюс снижение стресса - 16%, только улучшение настроения 12%, только выражение эмоций 12%, комбинации влияний (усиление переживаний, повышение энергии и продуктивности) 32%. В нашей анкете мужчины оценивали и уровень своей эмоциональности по пятибалльной шкале. Полученные данные самооценивания эмоциональности выглядят следующим образом: средний балл 4,04 (4 балла — 48%, 5 — 28%, 3 — 24%). Согласно анкете 92% мужчин публикуют свои произведения, что может говорить о социальной мотивации и социальной направленности.

### **Обсуждение и заключение**

Обобщая эмпирические и теоретические данные, можно сделать вывод, что музыкальное творчество может рассматриваться как важный ресурс по улучшению процессов эмоциональной саморегуляции у мужчин зрелого возраста. Нами не были выявлены статистически значимые различия между группами респондентов, но выявленные тенденции указывают на преобладание относительно более благоприятных параметров эмоциональной сферы группы мужчин, которые увлекаются музыкальным творчеством. Эти тенденции проявляются в следующих аспектах: большей выраженности эмоциональной отзывчивости, стремлении к более дифференцированному переживанию эмоциональных состояний, снижению ситуативной и личностной тревожности, склонности к использованию более конструктивных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями.

Таким образом, нам представляется, что участие в музыкальном творчестве создает условия для благоприятного, опосредованного выражения и переработки эмоционального опыта. Тем самым это может способствовать снижению внутреннего напряжения, а так же повышению уровня психологической устойчивости мужчин зрелого возраста. То есть, можно представить, что регулярная творческая деятельность может выступать в качестве своеобразного механизма

эмоциональной регуляции, который обеспечивает интеграцию аффективных переживаний и выведение эмоций на уровень осознанности.

Говоря о практической значимости нашего исследования, отметим, что практика музыкального творчества может рассматриваться эффективным дополнением к инструментам психологической поддержки мужчин данного возраста. Следовательно, включение элементов музыкальной деятельности в психокоррекционные и развивающие программы может способствовать гармонизации сферы эмоций, снижению уровня тревожности и формированию более эффективных способов регуляции эмоциональных состояний.

Обращая внимание на перспективы дальнейших исследований в данном направлении, можно предположить, что целесообразно было бы расширить выборку, а также детализировать учет характеристик музыкальной деятельности таких как: жанр музыки, интенсивность творческой деятельности, длительность деятельности, уровень профессиональности деятельности и др.

#### **Список использованных источников**

1. Бочкарев Л. Л. Психология музыкальной деятельности. — М. : [б. и.], 2008. — 352 с.
2. Выготский Л. С. Психология искусства. — Ростов н/Д : Феникс, 1998. — 480 с.
3. Гвоздецкая В. К. Психологические особенности мужчин и женщин в различные периоды возрастных кризисов // *Sciences of Europe*. — 2016. — № 9 (9). — С. 12–19. —
4. Грибкова О. В. Возрастные особенности уровня развития эмоционального интеллекта студентов и работающих взрослых // *Вестник Самарской гуманитарной академии. Сер. Психология*. — 2014. — № 1 (15). — С. 27–28.
5. Дроздова И. А. Влияние музыки на эмоциональное состояние человека / И. А. Дроздова, Ю. В. Хайкина, К. М. Попова // *Психология*. — 2021. — № 1. — С. 312–314.
6. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. — СПб. : [б. и.], 2001. — 752 с.
7. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности. — СПб. : Питер, 2009. — 433 с.
8. Карпычев М. Г. Эмоциональный аспект преобразующей функции музыкального искусства // *Идеи и идеалы*. — 2014. — № 3 (21). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-aspekt-preobrazuyuschey-funktsii-muzykalnogo-iskusstva> (дата обращения: 27.03.2025).
9. Кузнецова Т. Г. Музыка как средство коррекции психоэмоционального состояния человека / Т. Г. Кузнецова, Е. Г. Юракова, Т. М. Якубенко // *Психология*. — 2010. — № 1. — С. 1–3. URL <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=ffkgle&ysclid=mmvubnohnf846096763>
10. Петрушин В. И. Музыкальная психология : учеб. пособие для вузов. — М. : [б. и.], 2008. — 400 с.

11. Положий Н. А. Музыкальная терапия как способ гармонизации личности // Монолог. — 2020. — № 6 (27). — С. 118–119.
12. Хачаян Е. Э. Особенности влияния музыки на эмоциональное состояние человека // Научная палитра. — 2019. — № 4 (26). — С. 1–3. URL [https://www.elibrary.ru/download/elibrary\\_42413691\\_43671395.pdf](https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42413691_43671395.pdf)
13. Чжан Инсе. Исследование влияния музыки на эмоциональное состояние и когнитивные способности // Оригинальные исследования. — 2024. — № 12. — С. 206–209.
14. Шаповалова М. Л. Влияние музыкального воздействия (эффект Моцарта) на развитие познавательных и эмоционально-чувственных психических процессов / М. Л. Шаповалова, И. Л. Козлова // Общество: социология, психология, педагогика. — 2019. — № 12. — С. 12–15.

---

**Мамонова Елена Борисовна**, кандидат психологических наук, доцент, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», тел. 89107955615, email: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

**Жаферов Сафар Рафикович**, магистрант, ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: [safarzhaferov@inbox.ru](mailto:safarzhaferov@inbox.ru)

---

**Mamonova Elena Borisovna**, Ph.D. in Psychology, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, tel. 89107955615, email: [meb800@mail.ru](mailto:meb800@mail.ru)

**Zhaferov Safar Rafekovich**, master's student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: [safarzhaferov@inbox.ru](mailto:safarzhaferov@inbox.ru)

---

### **5.3.1 Общая психология, психология личности, история психологии**

**11 стр.**