

УДК 37.015.31:159.942:78

## ЗАРУБІЖНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Юлія Шевченко

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького*

### Анотація:

У статті розглянуто зарубіжні дослідження, присвячені вивченню впливу музики на розвиток емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект визначено як групу ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій навколишніх людей. Огляд досліджень розпочато аналізом впливу музики на розвиток емоційного інтелекту у ранньому дитинстві як періоді, коли закладаються всі основи зростання особистості, а музика пропонує інструмент для вираження своїх думок і почуттів. Акцентовано увагу на ролі батьків у долученні дітей до музики та формування емоційного інтелекту. Вибірково проаналізовано дослідження розвитку емоційного інтелекту у підлітків та молоді під впливом гри на музичних інструментах та прослуховування музики різних жанрів.

### Ключові слова:

музика; вплив; емоції; емоційний інтелект; особистість.

### Resume:

**Shevchenko Yuliia. Foreign research of the influence of music on the development of personal emotional intelligence.**

The article examines foreign studies devoted to the study of the influence of music on the development of the emotional intelligence of an individual. Emotional intelligence is defined as a group of mental abilities that are involved in the awareness and understanding of one's own emotions and the emotions of the surrounding people. The review of research begins with an examination of the impact of music on the development of emotional intelligence in early childhood as a period when all the foundations of personality growth are laid, and music offers a tool for expressing one's thoughts and feelings. The authors regard listening to music at an early age as a bridge between generations. Emphasis is placed on the role of parents in involving children in music and the formation of emotional intelligence. Listening to music and playing a musical instrument can improve emotional intelligence scores in young children, teens, and adults alike. This is due to the neural processes in the cortical and subcortical networks of the brain that are affected by music. Research on the development of emotional intelligence in teenagers and young adults under the influence of playing musical instruments and listening to music of various genres is selectively analyzed. People with high emotional intelligence may, in turn, choose to listen to music to regulate their emotional arousal, to calm themselves. There is some evidence that musical tastes affect emotional intelligence. Most likely, rhythmic music in general is associated with emotions. The article emphasizes that the use of the idea of the influence of music on the development of a person's emotional intelligence, which has gone through a long path of formation and transformation, occupies an important place in the development of the individual, and didactic and psychological tools allow to significantly improve not only one's own mental well-being, but also to promote mental and physical the health of society.

### Key words:

music; influence; emotions; emotional intelligence; personality; culture.

Постановка проблеми. За визначенням Вікіпедії, емоційний інтелект – це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні й розумінні власних емоцій і емоцій навколишніх людей. Особи з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточенням. Наш рівень емоційного інтелекту вказує на соціальні здібності та психологічне благополуччя, але він не є чимось сталим, даним людині від природи. Він, як і звичайний інтелект (якість психіки, яка відповідає за обробку інформації), постійно розвивається, знаходячись під впливом цієї інформації. Заняття музикою, як активне, так і пасивне, може потенційно покращити показники емоційного інтелекту. Це пояснюється тим, що музика активує ділянки мозку, пов'язані з емоційною обробкою і з покращенням настрою. Вітчизняні й зарубіжні публікації з цієї теми вказують на те, що існує взаємна позитивна кореляція між емоційним інтелектом та навчанням музики, а також

прослуховуванням музики незалежно від її жанру.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання емоційного інтелекту знаходить належне місце в наукових дослідженнях та є предметом уваги досить широкого кола дослідників. Серед учених різних країн, які розробляли концепції емоційного інтелекту, слід відзначити Р. Бар-Она, Г. Гарднера, Д. Гоулмена, Д. Карузо, Р. Купера, Дж. Майера, А. Савафа, П. Саловея, А. Паже, Р. Стернберга, С. Хейна, Е. Торренса.

Емоційний інтелект, на думку американських психологів Дж. Майора, П. Саловея та Д. Карузо, які вперше почали вживати цей термін з 1990 року, є сукупністю когнітивних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. На відміну від когнітивного інтелекту (IQ), який, головним чином, зумовлений генетично, емоційний інтелект (EQ), на думку науковців, можна розвивати протягом усього життя,

Значним проривом у становленні емоційного інтелекту як сучасного психологічного феномену стала публікація монографії Г. Гарднера «Frames of mind» (Gardner, 2011). Автором було

обґрунтовано необхідність перегляду традиційних поглядів на емоційний інтелект. Він висловив припущення, що успішність життєдіяльності людини детермінована не одним, загальним типом інтелекту, а множинністю форм його прояву. До них належать: 1) вербальний інтелект; 2) логіко-математичний інтелект; 3) просторовий інтелект; 4) кінестетичний інтелект; 5) музичний інтелект; 6) міжособистісний інтелект; 7) внутрішньо-особистісний інтелект (Gardner, 2011).

Рубен Бар-Он виокремлює п'ять сфер компонентів емоційного інтелекту особистості: 1) інтраперсональні (пізнання себе): самоактуалізація, самоповага, самоствердження, наполегливість, самоспостереження, емоційна самосвідомість, незалежність; 2) інтерперсональні (навички міжособистісного спілкування): емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні стосунки; 3) управління стресом: толерантність до стресу, контроль імпульсивності; 4) здатність до адаптації: перевірка реальності, гнучкість, розв'язання проблем; 5) оцінка загального настрою: оптимізм, щастя (Gardner, 2011).

Аналізу наукових поглядів на проблему формування емоційного інтелекту засобами музичного мистецтва присвячені публікації вітчизняних науковців А. Мартинюка, О. Просіної, Л. Ракітянської, З. Стукаленко, Т. Черноус, та ін. Але, здебільшого, їх наукові розвідки присвячені майбутнім чи працюючим педагогам, які, через розвинутий власний емоційний інтелект, покликані впливати на розвиток емоційного інтелекту у вихованців.

Не випадково, що засобом впливу обирають музику. Адже на організм людини музика здійснює як прямий вплив (дія звуку та ритму на клітини, органи, функціональні процеси), так і вплив на емоції, які у свою чергу позначаються на безлічі фізіологічних процесів.

Тому важливо використовувати цілющі впливи музики для зміцнення психічного здоров'я людини, починаючи з ранніх етапів її життя. Як довели вчені-психологи, систематичні заняття музикою у віці від 5 до 15 років дозволяють значно підняти рівень IQ, тобто інтелектуальний потенціал людини; краще розвинути пам'ять, аналітичні здібності, не кажучи вже про позитивну корекцію нервової системи. Як у більшості європейських країн, так і за океаном, заняття музикою, спів, гра на інструментах належать до обов'язкових елементів виховання, оскільки музика здійснює найсильніший емоційний вплив на дитину. Крім того, під час прослуховування музики регулюються фізіологічні процеси в організмі,

стимулюється м'язова активність, підвищується загальний тонус організму, покращується мовленнєва та рухова активність. Впливає музичне мистецтво і на психіку, соматіку, душевний стан людини.

Відсутність належної уваги до ідей розвитку емоційного інтелекту особистості засобами музичного мистецтва та публікацій з цієї теми у вітчизняних виданнях переконує нас у необхідності ознайомитись з теоретичними й практичними доробками зарубіжних науковців та привернути до них увагу вітчизняних дослідників.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в огляді, анотуванні й аналізі зарубіжних публікацій щодо впливу музики на розвиток емоційного інтелекту особистості та основних напрямків обговорення досягнень у галузі музичного мистецтва, психології та педагогіки у фахових виданнях; висвітленні ідей розвитку емоційного інтелекту особистості засобами музики як напрямку педагогічної інноватики; популяризації результатів зарубіжних досліджень та їх імплементації у вітчизняний науковий та освітній простір.

Виклад основного матеріалу дослідження. Інтерес до вивчення емоцій в освіті посилюється в останні роки. Деякі наші сучасні виклики, такі, як постійне пристосування до нових сценаріїв життя або потреба в командній роботі, виправдовують впровадження емоційної компетентності в освітні системи, тоді як різноманітні дослідження підтверджують взаємозв'язок між музикою та емоційним інтелектом, що дозволяє перше використовувати як інструмент для розробки останнього.

У дослідженні Destiana E. та ін. (Destiana, 2017), присвяченому впливу музики на розвиток емоційного інтелекту у ранньому дитинстві, зауважується, що музика – універсальна мова, яка не потребує перекладу. Для музики потрібні руки, голова і серце разом, а дитинство є найбільш дивовижним часом для неї, оскільки розвиваються всі основи зростання особистості, а музика якраз і пропонує інструмент для вираження своїх думок і почуттів. Уміння дитини висловлювати свою думку у певному тоні, емоції та рух можна розвинути за допомогою музики. За своєю сутністю музика є мовою тонів, оскільки її можна почути та передати через сам тон. Музика є також мовою емоцій, оскільки її можна використовувати для вираження певних почуттів, таких, як, наприклад, щастя, радість, схвилювання або зачарованість. Слухання музики автори розцінюють як міст між поколіннями. Діти починають розуміти зміст музики. Але це можна зробити вдало тільки в

тому випадку, якщо дитина набула безпосередній досвід музики. Музичний досвід необхідний для формування у дітей початкових навичок музики. Тому важливу роль у вдосконаленні базових музичних навичок дитини відіграють батьки. Оточення справді впливає на емоції дитини. Однією з ролей батьків у сім'ї є формування емоцій дитини, які значною мірою впливатимуть на її щоденну поведінку. Різні стилі виховання впливають на особистість дитини, але сам стиль виховання повинен бути щедрим і дозволяти достатньо. Таким чином, батьки дають свободу дій дітям, на відміну від заборони чи занадто високої вимогливості. Важливими є свобода і щедрість у стосунках, тепло й турбота батьків, заняття з дітьми, за умов збереження помірною контролю. Вивчення музики є позитивним заняттям для дітей, крім того, така діяльність здатна розвивати фізичні і розумові здібності, а також емоційну чутливість одночасно.

Нами проаналізовано роботу авторського колективу (Blasco-Magraner, Bernabe-Valero, Marín-Liébaña, & Moret-Tatay, 2021). Метою цієї роботи був аналіз впливу використання музики в освіті на емоційний розвиток дітей віком від 3 до 12 років. Авторами було зібрано докази позитивного впливу музики на емоції дітей 3–12 років.

Починаючи з дитинства, музика має значний потенціал для формування наших когнітивних процесів. Особливу увагу слід приділяти малюкам і маленьким дітям, оскільки їхній мозок знаходиться у процесі швидкого розвитку. Вивчаючи музику за допомогою співу або гри на інструменті, діти можуть покращити свою емоційну чутливість. Спів може бути особливо корисним, враховуючи його легкість доступу. Він служить здоровим стимулятором, який сприяє соціалізації, покращує моторику та координацію, підвищує самооцінку та впевненість у собі й робить дітей більш чутливими до звуків. Кожен із цих факторів, у свою чергу, може підвищити майбутній емоційний інтелект.

Результати проведеного авторами дослідження свідчать про декілька позитивних впливів музики на розвиток дітей, таких як підвищення емоційного інтелекту, академічної успішності та просоціальних навичок. Це дозволило авторам зробити висновок, що музику слід використовувати у шкільних умовах не лише як важливий предмет за своєю сутністю, але й як навчальний інструмент у межах інших предметів.

Наступний важливий етап розвитку відбувається у підлітковому віці, під час якого розуміння власної особистості та соціалізація з однолітками є вирішальними. Дослідники з

Університету Удаяна (Blasco-Magraner, Bernabe-Valero, Marín-Liébaña, & Moret-Tatay, 2021) досліджували, як гра в балійському ансамблі вплинула на показники емоційного інтелекту у 135 підлітків. Ансамбль забезпечував не лише музичну експозицію, а й сприяв груповій роботі через гармонійну гру. Підлітки інтенсивно тренувалися, а дослідники тим часом застосовували шкалу емоційного інтелекту для перевірки змін у їхньому розвитку. Було проведено кореляційний аналіз, який продемонстрував позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і заняттями музикою (Ariani, & Suarya, 2013). Переваги гри на інструменті очевидні, але просте прослуховування музики також може бути для підлітків способом підвищити емоційний інтелект.

Дінгл та ін. (Dingle, Hodges, & Kunde, 2016). у проведеному дослідженні оцінили пілотну програму під назвою Tuned In (налаштування), яка використовувала групові музичні сеанси як спосіб навчання молоді навикам емоційної регуляції та усвідомлення. Програма складалась з трьох вправ, які потрібно виконати з піснями, вибраними самостійно: малювання образів, які виникають під час прослуховування, деталізація фізіологічних відчуттів, які відбиваються на контурі людського тіла і виокремлення будь-яких рухливих текстів. Дінгл та ін. (2016) перевірили вибірку підлітків групи ризику в системі експериментального навчання та вибірку підлітків зі звичайної середньої школи. Анкета емоційної регуляції була надана обом групам до і після програми Tuned In. Результати продемонстрували значне покращення покращено усвідомлення емоцій, регуляції та ідентифікації. Це наукова розвідка підтверджує результати попереднього дослідження Ariani, & Suarya (2013). Музика, як гра на інструменті, так і активне слухання, є особливо цінними для регулювання емоцій підлітків.

У молодому віці мозок досягає зрілості, але все ще демонструє нейропластичність. За наведеними нижче дослідженнями, музика продовжує впливати на емоційний інтелект. Vijayabani, & Menon (2016) оцінили популяцію дорослих віком від 21 до 28 років. Учасники слухали інструментальну музику протягом десяти днів. Шкала емоційного інтелекту Bar-On була запроваджена до та після втручання. Дослідники виявили значну різницю між середнім значенням результатів перед тестуванням і після нього, що свідчить про те, що молоді люди можуть покращити свій емоційний інтелект, слухаючи музику. У цьому дослідженні

були відсутні аспекти соціалізації, виявлені в дослідженнях дітей і підлітків, але все ж вони дали значні результати. Можна зробити висновок, що музика сама по собі мала більший вплив на емоційну регуляцію, ніж просто перебування в груповій діяльності.

Розширюючи висновки Vijayabanu, & Menon (2016), McGinnis (2017) досліджував студентський клас музичної освіти. Учасниками були студенти курсу «Основи викладання музики», який тривав один семестр. Очікувалось, що курс залучить студентів до різноманітних музичних тренінгів і методів навчання, представлених у соціальному класі. Дослідники провели тест Emotional Intelligence 2.0 до та після семестру. Статистичний аналіз середніх результатів перед тестуванням і після нього показав значну різницю між ними. Дослідження не було спеціально зосереджене на прослуховуванні музики чи грі на інструменті, натомість інтегрувало кілька музичних аспектів. Тим не менш, його результати узгоджуються з попередніми висновками. На всіх етапах людського розвитку різноманітні форми занять музикою здатні підвищувати емоційний інтелект.

Зв'язок між музикою та емоційним інтелектом можна простежити до нейрокогнітивного зв'язку. У коркових і підкіркових мережах мозку є структури, які мають вирішальне значення для генерації та регуляції емоцій. У тих, у кого діагностовано психіатричні розлади, ці структури демонструють виражену дисфункцію. Музика здатна впливати на нейронні процеси в коркових і підкіркових мережах, модулюючи емоції (Hou, Song, Chen, Sun, Zhou, & Beauchaine, 2017). Люди з сильним емоційним контролем можуть бути більш схильні цілеспрямовано використовувати музику для полегшення негативного настрою. Поширеним методом є згадування минулого під час прослуховування музики. Лонсдейл (Lonsdale, 2018) виявив значну кореляцію між ймовірністю маніпулювання когнітивним збудженням за допомогою музики й емоційним інтелектом людини. Це вказує на взаємний зв'язок між ними, оскільки музика покращує емоційну регуляцію, а люди з вищим емоційним інтелектом використовують музику частіше.

Музичні переваги впливають на емоційну регуляцію – було доведено у дослідженні Kararang, & Gayo (2020). Музику можна класифікувати за різними жанрами, і ті, хто віддає перевагу певним жанрам, як правило, мають вищий емоційний інтелект, ніж інші. У перехресному дослідженні було проведено тест на емоційний інтелект учасників після того, як вони визначили свої музичні вподобання. Аналіз Спірмена виявив слабку позитивну кореляцію

між результатами тестів і поп-музикою, джазом, фолком, класикою та госпелом. Була виявлена слабка негативна кореляція між панк-музикою та результатами тестів. Ще одне перехресне дослідження було зосереджено на музичних спільнотах металу та поп-панку. Дослідники вимірювали емоційний інтелект у членів кожної групи за шкалою Бар-Она, але не виявили істотної різниці між ними (Sahputra, 2020). Можливо, це пов'язано з тим, що поп-панк і метал схожі за темпом. Обстеження 794 студентів великого міського університету виявило, що використання музики для регулювання емоцій позитивно пов'язане з уподобаннями до жанрів поп, соул/фанк, танцювальної музики та реп/хіп-хоп. Як засвідчило дослідження, жоден конкретний жанр не мав найкращої кореляції з емоційним інтелектом, а ритмічна та енергійна музика є ключовою для модуляції емоцій переважної більшості молоді.

Висновки. Проаналізовані дослідження свідчать, що емоційний інтелект є важливим показником того, наскільки добре людина може модулювати свої емоції та приборкувати їх. Починаючи з раннього дитинства, прості способи заняття музикою підвищують чутливість до особистих емоцій і допомагають у розумінні емоцій інших людей та у спілкуванні. Прослуховування музики та гра на музичному інструменті можуть покращити показники емоційного інтелекту як у дітей раннього віку, так і у підлітків та дорослих. Це пов'язано з нейронними процесами в коркових і підкіркових мережах мозку, на які діє музика. Люди з високим емоційним інтелектом можуть, у свою чергу, вирішувати слухати музику, щоб регулювати своє емоційне збудження, заспокоювати себе. Є певні докази того, що музичні смаки впливають на емоційний інтелект. Швидше за все, ритмічна музика в цілому асоціюється з емоціями. Прогалиною у поточних дослідженнях є визначення короткострокового та довгострокового впливу музики на емоційний інтелект. Без постійного вивчення певної вибірки респондентів важко визначити, як ефект змінюється з часом: від раннього дитинства до підліткового та дорослого віку. Майбутні дослідження мають вивчити тенденцію оцінки емоційного інтелекту в учасників після періоду музичного втручання, а також у випадку його припинення.

Підсумовуючи вищевикладене, можна стверджувати, що використання ідей впливу музики на розвиток емоційного інтелекту людини, які пройшли тривалий шлях становлення і трансформацій, посідає важливе місце у розвитку особистості, а дидактичні та

психологічні інструменти дозволяють значно покращити не тільки власне психічне

самопочуття, а і сприяти психічному та фізичному здоров'ю соціуму.

**Список використаних джерел**

- Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligence / Howard Gardner. – New York: Basic Books, 2011. – 528 p.
- Destiana, E. (2017). The Effect of Music On The Emotional Intelligence Development Of Early Childhood. Proceedings of the ICECRS, 1(2), 7–10. URL: <https://doi.org/10.21070/picecrs.v1i2.1428> [in English]
- Blasco-Magraner JS, Bernabe-Valero G, Marín-Liébaná P, Moret-Tatay C. Effects of the Educational Use of Music on 3- to 12-Year-Old Children's Emotional Development: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 Apr 1;18(7):3668. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073668>. [in English]
- Dingle, G. A., Hodges, J., & Kunde, A. (2016). Tuned In Emotion Regulation Program Using Music Listening: Effectiveness for Adolescents in Educational Settings. Frontiers in Psychology, 7, 1–10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00859> [in English]
- Vijayabanu, U., & Menon, R. (2016). Impact of music intervention on emotional intelligence. International Journal of Humanities, Arts, Medicine and Sciences, 4(1), 19–24. URL: [https://www.academia.edu/21874648/IMPACT\\_OF\\_MUSIC\\_INTERVENTION\\_ON\\_EMOTIONAL\\_INTELLIGENCE](https://www.academia.edu/21874648/IMPACT_OF_MUSIC_INTERVENTION_ON_EMOTIONAL_INTELLIGENCE) [in English]
- McGinnis, E. J. (2017). Developing the Emotional Intelligence of Undergraduate Music Education Majors: An Exploratory Study Using Bradberry and Greaves' (2009) Emotional Intelligence 2.0. Journal of Music Teacher Education, 27(2), 11–22. URL: <https://doi.org/10.1177/1057083717723919> [in English]
- Hou J, Song B, Chen ACN, Sun C, Zhou J, Zhu H and Beauchaine TP. (2017) Review on Neural Correlates of Emotion Regulation and Music: Implications for Emotion Dysregulation. Front. Psychol. 8:501. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00501> in English]
- Lonsdale, A. J. (2018). Emotional intelligence, alexithymia, stress, and people's reasons for listening to music. Psychology of Music, 47(5), 680–693. URL: <https://doi.org/10.1177/0305735618778126> [in English]
- Kaparang, G. F., & Gayo, M. (2020). PREFERENSI MUSIK DAN KECERDASAN EMOSI MAHASISWA PROFESIONERS UNIVERSITAS KLABAT. Nutrix Journal, 4(1), 48–53. URL: <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.422> [in English]
- Sahputra, L. (2020). Perbedaan Kecerdasan Emosi Komunitas Poppunk Dan Komunitas Metal di Salatiga. KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya, 1(2), 60–66. URL: <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i2.354> [in English]

**Відомості про автора:**

**Шевченко Юлія Михайлівна**  
shevchenko\_yuliia@mdp.u.ua

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького  
Наукове Містечко, вулиця, 59, Запоріжжя,  
Запорізька обл., 69000, Україна

doi: 10.33842/22195203-2023-29-144-148

Матеріал надійшов до редакції 21. 10. 2022 р.  
Прийнято до друку 25. 11. 2022 р.

**References**

- Gardner H. Frames of mind: The theory of multiple intelligence / Howard Gardner. – New York: Basic Books, 2011. – 528 p.
- Destiana, E. (2017). The Effect of Music On The Emotional Intelligence Development Of Early Childhood. Proceedings of the ICECRS, 1(2), 7–10. URL: <https://doi.org/10.21070/picecrs.v1i2.1428> [in English]
- Blasco-Magraner JS, Bernabe-Valero G, Marín-Liébaná P, Moret-Tatay C. Effects of the Educational Use of Music on 3- to 12-Year-Old Children's Emotional Development: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 Apr 1;18(7):3668. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073668>. [in English]
- Dingle, G. A., Hodges, J., & Kunde, A. (2016). Tuned In Emotion Regulation Program Using Music Listening: Effectiveness for Adolescents in Educational Settings. Frontiers in Psychology, 7, 1–10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00859> [in English]
- Vijayabanu, U., & Menon, R. (2016). Impact of music intervention on emotional intelligence. International Journal of Humanities, Arts, Medicine and Sciences, 4(1), 19–24. URL: [https://www.academia.edu/21874648/IMPACT\\_OF\\_MUSIC\\_INTERVENTION\\_ON\\_EMOTIONAL\\_INTELLIGENCE](https://www.academia.edu/21874648/IMPACT_OF_MUSIC_INTERVENTION_ON_EMOTIONAL_INTELLIGENCE) [in English]
- McGinnis, E. J. (2017). Developing the Emotional Intelligence of Undergraduate Music Education Majors: An Exploratory Study Using Bradberry and Greaves' (2009) Emotional Intelligence 2.0. Journal of Music Teacher Education, 27(2), 11–22. URL: <https://doi.org/10.1177/1057083717723919> [in English]
- Hou J, Song B, Chen ACN, Sun C, Zhou J, Zhu H and Beauchaine TP. (2017) Review on Neural Correlates of Emotion Regulation and Music: Implications for Emotion Dysregulation. Front. Psychol. 8:501. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00501> in English]
- Lonsdale, A. J. (2018). Emotional intelligence, alexithymia, stress, and people's reasons for listening to music. Psychology of Music, 47(5), 680–693. URL: <https://doi.org/10.1177/0305735618778126> [in English]
- Kaparang, G. F., & Gayo, M. (2020). PREFERENSI MUSIK DAN KECERDASAN EMOSI MAHASISWA PROFESIONERS UNIVERSITAS KLABAT. Nutrix Journal, 4(1), 48–53. URL: <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.422> [in English]
- Sahputra, L. (2020). Perbedaan Kecerdasan Emosi Komunitas Poppunk Dan Komunitas Metal di Salatiga. KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya, 1(2), 60–66. URL: <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i2.354> [in English]

**Information about the author:**

**Shevchenko Yuliia Mykhailivna**  
shevchenko\_yuliia@mdp.u.ua

Bohdan Khmelnytsky Melitopol  
State Pedagogical University  
Scientific Town, Street 59, Zaporizhzhia,  
Zaporizhzhia region, 69000, Ukraine

doi: 10.33842/22195203-2023-29-144-148

Received at the editorial office 21. 10. 2022/  
Accepted for publishing 25. 11. 2022.