

4. Монолатій І. Особливості міжетнічних взаємин у західно-українському регіоні в Модерну добу : монографія. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2007. 280 с.

5. Романюк Л. Черепанин М. Музичне і театральне життя Станиславова (друга половина XIX – перша половина XX ст.) : монографія. Івано-Франківськ : Супрун В. П., 2016. 508 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-402-3-4>

## THE INFLUENCE OF MUSIC ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND MENTAL HEALTH OF PERSONALITY

### ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

#### **Chernyak D. S.**

*Candidate of Sociological Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Philosophy and Cultural Studies  
Kyiv National University  
of Technology and Design  
Kyiv, Ukraine*

#### **Черняк Д. С.**

*кандидат соціологічних наук,  
доцент,  
доцент кафедри філософії  
та культурології  
Київський національний університет  
технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

#### **Karina M. M.**

*2nd year student at the Faculty  
of Cultural and Creative Industries  
Kyiv National University  
of Technology and Design  
Kyiv, Ukraine*

#### **Каріна М. М.**

*студентка II курсу факультету  
культурних і креативних індустрій  
Київський національний університет  
технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

#### **Mamrenko V. V.**

*2nd year student at the Faculty  
of Cultural and Creative Industries  
Kyiv National University  
of Technology and Design  
Kyiv, Ukraine*

#### **Мамренко В. В.**

*студентка II курсу факультету  
культурних і креативних індустрій  
Київський національний університет  
технологій та дизайну  
м. Київ, Україна*

В усі часи люди прагнули наблизитися до музики як джерела краси та пізнання. Ще давньогрецький мислитель Піфагор, переконаний в космічному значенні музики, писав про виховання людини, «очищення

душі» та лікування тіла за допомогою музики. Платон та Аристотель наголошували, що музика є інструментом, який дозволяє встановити соціальну гармонію, а при неправильному використанні вносити дисонанс [3].

Цілющий вплив музики на фізичне, психоемоційне, ментальне здоров'я людини підтверджують і сучасні дослідники. В сучасній медицині, психологічній та педагогічній практиці активно використовується музикотерапія. Німецьке товариство музикотерапії трактує цей різновид терапії як «цілеспрямоване застосування музики або музичних елементів для досягнення терапевтичних цілей, а саме, відновлення, підтримки та сприяння психічному та фізичному здоров'ю. За допомогою музикотерапії пацієнт повинен придбати можливість краще розуміти себе та навколишній світ, вільніше та ефективніше в ньому функціонувати, а також досягти більшої психічної та фізичної стабільності» [1] Американська асоціація музичної терапії, що була створена ще в 1998 році і на теперішній час обслуговує близько 3500 членів, визначає музичну терапію як визнану медичну професію, в якій музика використовується у терапевтичних відносинах для задоволення фізичних, емоційних, когнітивних та соціальних потреб людей. [5]

В науці приділяється увага впливу різних жанрів та стилів музики на організм людини, враховуються такі фактори, як: ритмічність, тональність, рівень гучності, частоти, різкі перепади тощо.

Виявлено, що прослуховування музики сприятливо впливає на тонус організму, допомагає нормалізувати кров'яний тиск, серцеву діяльність, стабілізувати роботу серцево-судинної та імунної системи, дозволяє позбутися сильної нервової напруги, тривожності, роздратованості, пригніченого емоційного стану.

В результаті наукових досліджень було виявлено кореляцію між звуковими частотами нот та роботою певних органів. Наприклад звукова частота, що відповідає ноті «до» впливає на функції шлунку та підшлункової залози, «ре» – на жовчний міхур і печінку, «мі» – на органи зору та слуху, «фа» – на сечостатеву систему, «соль» на функції серця, «ля» на легені та нирки, «сі» на функцію енергообміну [7]. Також встановлено, що кожен орган людини працює у своєму ритмі, що співпадає з ритмом деяких музичних інструментів. Наприклад фортепіано впливає на роботу щитоподібної залози, флейта – роботу легень, віолончель – нирок і т.п. [6]

Дослідники доводять вплив музики на продуктивність праці людини, прилив творчих сил, покращення її когнітивних здібностей,

пам'яті, уваги, комунікативних та ораторських навичок, моторики. Особлива увага приділяється класичній музиці, зокрема творам Ф. Шопена, П. Чайковського, Ф. Шуберта, Й. Штрауса, Л. Бетховена, А. Вівальді, В. Моцарта та ін.

Негармонійна музика навпаки може мати зворотній ефект. Зокрема, в науковій літературі наводяться приклади негативного впливу «важкої»/ «екстремальної» музики на людину, подібна музика призводить до зниження розумової активності, швидкої втомлюваності, послаблення самоконтролю, соціальної відчужуваності та агресивної поведінки.

Науковці пов'язують антисоціальну поведінку з «проблемною» музикою, проте наголошують, що музичні уподобання є відображенням емоційної вразливості слухачів [2].

Позитивний вплив класичної музики пояснюють тим, що її ритм відповідає ритму серця – 60–70 ударів на хвилину. Натомість рок-музика передбачає надмірну кількість високих та низьких частот, її ритм – 140–160 ударів на хвилину.

Тому спеціалісти рекомендують дотримуватися вибіркості у прослуховуванні музики.

В той же час дослідники, при аналізі впливу музики на особистість, враховують психоемоційний стан, тип особистості, темперамент, характер, життєвий досвід, соціальну ситуацію, в якій знаходиться слухач тощо. Наприклад Л. Шарман, Ж.А. Дінгл, досліджуючи зв'язок між прослуховуванням екстремальної металевої музики та проявами гніву слухачів у віці від 18 до 34 років, встановили, що прослуховування екстремальної музики для розгніваних слухачів є здоровим способом впоратися з гнівом, проте любителі екстремальної музики, слухають її, щоб подолати сум та посилити позитивні емоції [2].

Лікувальний вплив має не тільки прослуховування музики, але й музикування та спів. Зокрема, фахівці доводять, що музичні звуки створюють енергетичні поля, які стимулюють вібрувати організм людини на клітинному рівні. Наслідком вібрації голосу під час співу є покращення кровообігу та насичення організму киснем, що призводить до активізації діяльності головного мозку та кращого сприйняття інформації.

Музику визначають як один із засобів емоційної регуляції психічної активності людини, удосконалення її емоційного інтелекту, розкриття творчого потенціалу, встановлення соціальних відносин та соціальної згуртованості.

### Література:

1. Lehrbuch der Psychotherapie / Heigl-Evers A., Heigl F., Ott J., Irich U. Ruger. Mit einem Geleitwort von W.Stucke. 3., uberarbeitete Ausgabe. Lubeck. Stuttgart. Jena. Ulm: Gustav Fischer, 1997. 556 p.
2. Sharman L, Dingle G. A. Extreme metal music and anger processing. *Frontiers in Human Neuroscience*. 21 May 2015. Sec. Cognitive Neuroscience. Vol.9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00272>
3. Ball Philip The music instinct: how music works and why we can't do without it: Oxford University Press, 2012. 464 p.
4. Don G. Campbell The Mozart effect: tapping the power of music to heal the body, strengthen the mind, and unlock the creative spirit: Quill, 2001. 352 p.
5. Американська асоціація музичної терапії: веб-сайт. URL: <https://www.musictherapy.org/about> (дата звернення: 01.02.2024).
6. Музикотерапія як метод оздоровлення: веб-сайт. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/2958-muzikoterapiya-yak-metod-ozdorovlennya> (дата звернення: 01.02.2024).
7. Шубіна Г. Музикотерапія – метод гармонізації здоров'я людини: веб-сайт. URL: <https://hubz.ua/ekspertna-dumka/muzikoterapiya-yak-metod-garmonizatsiyi-zdorov-ya-lyudini> (дата звернення: 31.01.2024).