

ВПЛИВ МУЗИКОТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

INFLUENCE OF MUSIC THERAPY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

У статті увага привертається до музики як інструменту психологічного впливу на людину. Було проаналізовано теоретичні напрями, де використовується музикотерапія. Зазначено проблему впливу музикотерапії на психологічний стан людини. Доводиться актуальність її в сучасному світі. За мету було прийнято аналіз музикотерапії як сучасного методу корекції різних станів людини. У роботі було досліджено, як різні жанри музики впливають на настрій і емоції людей, а також на те, як люди сприймають світ навколо себе. Музика може допомогти в лікуванні різних психологічних розладів, як-от депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад. Деякі дослідження також показують, що музика може покращувати якість сну та допомагати в розслабленні після напруженого дня. Зауважено, що не будь-яка музика підходить для всіх. Вплив музики на настрій і емоції також може залежати від контексту, у якому вона виконується. Різні жанри музики можуть по-різному впливати на настрій і мати значення для використання музики в регуляції настрою. Одним із способів, яким музика може впливати на емоційне регулювання, є її здатність викликати окремі емоційні реакції. Виявлено в дослідженнях, що музичними жанрами, що позитивно впливають на настрій, є класична музика та джаз. Деякі дослідження показують, що така музика може допомогти зменшити симптоми хронічного болю та покращити якість сну. Навпаки, було виявлено, що рок та хеві-метал негативно впливають на настрій і емоції, а деякі дослідження показують, що вони можуть посилювати почуття агресії, гніву та дратівливості. Але вирішальним є вплив музики на настрій і емоції, який залежить від особистих уподобань і досвіду людини. Нарешті, вплив технологій на споживання та виробництво музики – це сфера досліджень, яка привертає все більше уваги. Автори дійшли висновку, що майбутні дослідження в цій галузі можуть допомогти краще зрозуміти основні механізми, за допомогою яких музика впливає на настрій і емоції, а також можливості використання музики в різних умовах та завдяки технологічним досягненням.

Ключові слова: музикотерапія, музичні жанри, вплив, емоції, психологічний стан.

The article draws attention to music as an instrument of psychological influence on a person. Theoretical areas where music therapy is used were analyzed. The problem of the influence of music therapy on the psychological state of a person is noted. It proves its relevance in the modern world. The purpose was to analyze music therapy as a modern method of correcting various human conditions. The paper examined how different genres of music affect people's mood and emotions, as well as how people perceive the world around them. Music can help treat a variety of psychological disorders, such as depression, anxiety, and posttraumatic stress disorder. Some studies also show that music can improve sleep quality and help you relax after a busy day. Attention was drawn to the fact that not all music is suitable for everyone. The impact of music on mood and emotions may also depend on the context in which it is performed. Different genres of music can affect mood in different ways and have implications for the use of music in mood regulation. One of the ways that music can affect emotional regulation is its ability to elicit certain emotional responses. Studies have shown that the musical genres that have a positive effect on mood are classical music and jazz. Some studies suggest that such music can help reduce the symptoms of chronic pain and improve sleep quality. In contrast, rock and heavy metal have been found to negatively affect mood and emotions, and some studies show that they can increase feelings of aggression, anger, and irritability. But the impact of music on mood and emotions is crucial, which depends on a person's personal preferences and experience. Finally, the impact of technology on music consumption and production is an area of research that is attracting increasing attention. The authors concluded that future research in this area may help to better understand the underlying mechanisms by which music affects mood and emotions, as well as the possibilities of using music in different settings and thanks to technological advances.

Key words: music therapy, musical genres, influence, emotions, psychological state.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.47.35>

Нерубасська А.О.

д.філос.н.,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін,
Одеське ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління
персоналом»»

Шепелєва В.С.

студентка IV курсу
Одеське ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія управління
персоналом»»

Музика – це універсальна мова, яка може бути відчута людьми на когнітивному рівні, незалежно від їхнього віку, статі, культури. Музика може мати великий вплив на повсякденне життя та настрій, може використовуватися як засіб зміни нашого емоційного стану, для його корекції.

Можна виділити кілька теоретичних напрямів, як-от підхід до обробки інформації, когнітивну нейронауку та соціальну психологію, де використовується музикотерапія. Підхід до обробки інформації розглядає сприйняття музики як серію психічних процесів, які вклю-

чають кодування, зберігання та пошук музичної інформації. Когнітивна неврологія досліджує нейронні процеси, що беруть участь у сприйнятті та виробництві музики, а соціальна психологія досліджує соціальні та культурні чинники, що впливають на сприйняття музики та поведінку [1].

Проблема впливу музикотерапії на психологічний стан людини є актуальною для дослідження з кількох причин. По-перше, сучасний спосіб життя, пов'язаний із постійним стресом і напругою, може сприяти розвитку психологічних проблем, як-от тривожність, депресія, нер-

возність тощо. По-друге, музика є загальною мовою, яка здатна сильно впливати на наші емоції, настрої і навіть поведінку. По-третє, музикотерапія є одним із найбільш популярних методів альтернативної медицини, яке використовується як додатковий лікувальний засіб у психотерапії, реабілітації та низці інших медичних напрямів.

Мета дослідження – зробити аналіз музикотерапії як сучасного методу корекції різних станів людини.

У статті буде досліджено, як різні жанри музики впливають на настрої і емоції людей, а також на те, як люди сприймають світ навколо себе.

Проблемою впливу музикотерапії на психологічний стан людини цікавилися багато науковців і дослідників у різних галузях науки, як-от психологія, медицина, музикознавство тощо. Серед них можна виділити таких відомих дослідників, як Деніел Левітін, Брінджетта Шоуен, Майкл Тілсон Томас, Фредерік Ліцен та багато інших. Окрім того, за цією темою було проведено безліч клінічних досліджень, які дозволили встановити зв'язок між музикотерапією та психологічним станом людини. А взагалі відомо, що психологія музики сягає давніх греків, які визнавали здатність музики впливати на настрої і поведінку. У XIX і XX ст. такі вчені, як Герман фон Гельмгольц, Густав Фехнер і Ернст Мах, зробили значний внесок у вивчення музичного сприйняття та пізнання. Однак лише в середині XX ст. психологія музики почала формуватися як окрема галузь досліджень [1; 6; 8].

Відомо, що музика може значно впливати на емоційний стан людини. Деякі дослідження показують, що музичні твори з більш повільним темпом, мелодійніші та ритмічніші, можуть викликати більш спокійний і розслаблений стан, тоді як музика зі швидким темпом, гучністю та динамікою може викликати почуття збудження й енергії у слухачів. Дослідження, проведене в Університеті Меріленду, показало, що музика, яку людина слухає, може впливати на рівень гормону кортизолу, який пов'язаний із рівнем стресу в організмі. Дослідження, проведене в Університеті Лондона, показало, що слухання музики може підвищити рівень серотоніну в організмі, що, у свою чергу, може поліпшити настрої і знизити рівень тривожності. Дослідження, проведене в Університеті Мельбурна, показало, що слухання музики може покращити якість сну, знизити рівень тривожності та підвищити рівень енергії в людей, які страждають на хронічну втому. Дослідження, проведене в Університеті Мічигану, показало, що музика може впливати на активність мозку, що може приводити до покращення настрою та підвищення когнітивних здібностей. Кроком уперед у дослідженнях є те, що музику пов'язують з біологічно зна-

чущими стимулами, які, у свою чергу, є пов'язаними з виживанням, завдяки їх загальному залученню мозкових схем, що беруть участь в отриманні задоволення та винагороди [14].

Музика може допомогти в лікуванні різних психологічних розладів, як-от депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад. Деякі дослідження також показують, що музика може покращувати якість сну та допомагати в розслабленні після напруженого дня. Такі дослідження проводили Вільям Джеймс і Карл Ленге, Стенлі Кендлер, Пол Екман, Стенлі Шахтар і Джером Сінгер, Антоніу Дамазіо, Джеральд Лендінгем і Колін Мартін [9; 15].

У пошуках доказів впливу музики на стан людини проводилися численні експерименти та дослідження в рамках психології, нейробіології та музикотерапії [14; 15].

Було доведено, що музика глибоко впливає на людські емоції та настрої. Дослідники виявили, що музика може впливати на лімбічну систему мозку, яка відповідає за регулювання емоцій і пам'яті. Музика може викликати широкий спектр емоцій, щастя, смутку, гніву і страху. Цей ефект пов'язаний з активацією системи винагороди мозку, яка стимулюється вивільненням дофаміну у відповідь на приємні стимули. У результаті було виявлено, що музика є ефективним інструментом управління настроєм і емоційними станами.

Музична терапія включає використання музики як засобу спілкування та вираження, було виявлено, що вона є ефективним інструментом для заохочення емоційного вираження, соціальної взаємодії та розслаблення.

Вплив музики на настрої і емоції також можна побачити в тому, як вона використовується в рекламі, кіно та на телебаченні. Музика часто використовується в рекламі, щоб викликати емоції та створити зв'язок між глядачем і рекламним продуктом. Так само музика використовується у фільмах і на телебаченні для створення настрою чи атмосфери, а також для посилення емоційного впливу сцени.

Незважаючи на багато переваг музики, важливо визнати, що не будь-яка музика підходить для всіх. У людей різні уподобання в музиці, те, що може розслаблювати або надихати одну людину, може бути неприємним або дратівливим для іншої. Навіть більше, вплив музики на настрої і емоції також може залежати від контексту, у якому вона виконується. Наприклад, прослуховування бадьорої музики під час тренування може мати позитивний вплив на настрої, тоді як прослуховування тієї ж музики у пробці може мати протилежний ефект.

Було виявлено, що музика має як позитивний, так і негативний вплив на настрої, причому деякі види музики надають більший вплив, ніж інші. Наприклад, оптимістична та динамічна музика може покращити настрої і рівень енергії,

а повільна та меланхолійна музика може викликати почуття смутку чи ностальгії [2; 3; 12].

Дослідниками було проведено опитування [4], у якому взяли участь 50 осіб віком від 18 до 40 років. Учасників попросили прослухати 10 різних музичних композицій, які представляли різні жанри музики, як-от: класична музика, рок, поп, джаз, хіп-хоп, реп, техно, кантрі, фолк і реггі. Після кожної композиції учасники мали заповнити анкету, у якій вони описували свої емоції та настрої після прослуховування музики різних жанрів. Результати показали, що настрої учасників значно відрізнялися залежно від музичного жанру: класична та народна музика сприяла найпозитивнішим змінам настрою, а техно та реп – найбільш негативним змінам настрою. Ці результати показують, що різні жанри музики можуть по-різному впливати на настрої і мати значення для використання музики в регуляції настрою. Одним із способів, яким музика може впливати на емоційне регулювання, є її здатність викликати певні емоційні реакції. Різні жанри музики можуть викликати різні емоційні реакції, причому одні жанри ефективніше викликають певні емоційні стани, ніж інші. Наприклад, дослідження показали, що класична музика може викликати почуття розслаблення та спокою, тоді як рок-музика може посилювати почуття агресії та збудження. Так само сумна чи меланхолійна музика може викликати почуття смутку чи горя, тоді як оптимістична та позитивна музика може посилити почуття щастя та радості [4; 10; 15].

Вплив різних жанрів музики на настрої і емоції був предметом численних досліджень в останні роки. Дослідники вивчили вплив музики на різні емоційні стани, включаючи щастя, смуток, тривогу та стрес. Також вивчався вплив різних жанрів музики на когнітивні процеси, як-от увага, пам'ять і творчість.

Одним із музичних жанрів, що позитивно впливають на настрої, є класична музика. Дослідження показали, що прослуховування класичної музики може зменшити почуття тривоги та депресії, покращити когнітивні функції та сприяти розслабленню та спокою. Було також виявлено, що класична музика має терапевтичні переваги, деякі дослідження показують, що вона може допомогти зменшити симптоми хронічного болю та покращити якість сну. Ще одним жанром музики, що позитивно впливає на настрої, є джаз. Виявили, що джазова музика підвищує творчий потенціал, покращує настрої і знижує рівень стресу. Також було виявлено, що джазова музика має терапевтичні переваги, деякі дослідження показують, що вона може допомогти зменшити симптоми депресії та тривоги. Навпаки, було виявлено, що рок та хеві-метал негативно впливають на настрої і емоції, а деякі дослідження показують, що вони можуть посилювати почуття агресії,

гніву та дратівливості. Також було виявлено, що реп і хіп-хоп негативно впливають на настрої, а деякі дослідження пов'язують ці жанри з підвищеним ризиком депресії та тривоги.

Вплив музики на настрої і емоції також залежить від особистих уподобань і досвіду людини. Люди схильні слухати музику, яка відображає їхній поточний емоційний стан або настрої, і це може вплинути на емоційний відгук на музику. Наприклад, якщо хтось почувається сумним чи пригніченим, він із більшою ймовірністю слухатиме меланхолічну музику, яка може посилити його почуття смутку. Якщо хтось почувається щасливим або енергійним, він з більшою ймовірністю слухатиме оптимістичну та динамічну музику, яка може посилити їхнє почуття щастя й енергії [5; 13].

Індивідуальні відмінності в музичних уподобаннях можуть впливати на емоційну реакцію на музику. Дослідження показали, що на музичні вподобання людей впливають різні чинники, зокрема й особистісні риси, культурне походження та життєвий досвід. Наприклад, людям з екстравертним характером подобається бадьора й енергійна музика, тоді як люди з інтровертним характером можуть любити заспокійливу та розслаблюючу музику. Так само люди з різних культур можуть мати різні переваги в музиці, що відображає їхню культурну спадщину та цінності.

Музична терапія включає використання музики для поліпшення емоційного та когнітивного функціонування, зниження стресу, а також для розслаблення та поліпшення самопочуття.

Дослідження показали, що музична терапія може бути ефективною для зменшення симптомів депресії та тривоги, особливо в поєднанні з іншими формами терапії, як-от когнітивно-поведінкова терапія або медикаментозне лікування. Музична терапія також може бути корисною в лікуванні хронічного болю, деякі дослідження показують, що вона може допомогти зменшити рівень болю та покращити якість життя.

Музика впливає не лише на настрої і емоції, а й на те, як люди сприймають навколишній світ. Дослідження показали, що люди по-різному бачать події та ситуації залежно від музики, яку вони слухають у цей момент. Наприклад, люди, які слухають веселу музику, з більшою ймовірністю сприймають своє оточення як позитивне і приємне, тоді як люди, які слухають сумну музику, можуть сприймати своє оточення як негативне і неприємне. Цей ефект зумовлений взаємодією між музикою та настроєм, коли музика впливає на те, як люди інтерпретують і сприймають навколишній світ [7]. Знання про те, як прослуховування музики пов'язане з діагностичною етіологією та полегшенням симптомів, можуть бути використані для розроблення заснованих на фак-

тичних даних методів лікування, орієнтованих на різні групи населення (наприклад, депресія, аутизм, ПТСР) [15].

Майбутні дослідження в галузі музики та психології могли б вивчити основні механізми, за допомогою яких музика впливає на настрій і емоції. Наприклад, дослідження могло б вивчити нейронні процеси, пов'язані з емоційною реакцією на музику, а також роль особистості, культурного походження й індивідуальних відмінностей у музичних уподобаннях.

Окрім того, дослідження можуть також вивчити використання музики в різних умовах, наприклад, на робочому місці або в навчальних закладах, та її потенціал для підвищення продуктивності. Наприклад, дослідження показали, що прослуховування музики під час роботи може покращити увагу та концентрацію, тоді як музика, що лунає в навчальних закладах, може покращити навчання та збереження пам'яті [11; 14; 15].

Нарешті, вплив технологій на споживання та виробництво музики – це сфера досліджень, яка привертає все більше уваги. З появою потокових сервісів і цифрових платформ способи споживання та створення музики людьми швидко змінюються. Майбутні дослідження могли б вивчити вплив цих змін на емоційні та когнітивні ефекти музики, а також потенціал технологій для посилення терапевтичного впливу музики.

Висновки. Отже, вплив музики на настрій і емоції – складне та багатогранне явище. Різні жанри музики по-різному впливають на настрій і емоції людей. Навіть більше, музику можна використовувати як потужний інструмент для керування настроєм і емоційними станами, здатний покращити психічне здоров'я та самопочуття. Майбутні дослідження в цій галузі можуть допомогти нам краще зрозуміти основні механізми, за допомогою яких музика впливає на настрій і емоції, а також можливості використання музики в різних умовах і завдяки технологічним досягненням.

Тоді як оптимістична та позитивна музика може посилити почуття щастя та радості, повільна та меланхолійна музика може викликати почуття смутку чи ностальгії. Особисті переваги та досвід також відіграють роль в емоційній реакції на музику: люди схильні слухати музику, яка відображає їхній поточний емоційний стан чи настрій. Музична терапія розвиває підхід до лікування розладів настрою, коли музика використовується для покращення емоційної регуляції, зниження стресу та покращення самопочуття. Необхідні подальші дослідження, щоб краще зрозуміти механізми, що лежать в основі впливу музики на настрій і емоції, та розробити ефективніші терапевтичні втручання, засновані на музиці. Завдяки використанню теоретичних основ

і методів дослідження з різних дисциплін ця область зробила значний внесок у наше розуміння впливу музики на настрій і емоції, пам'ять, соціальну поведінку та клінічне втручання. Оскільки дослідження в цій галузі продовжують розвиватись, вони мають потенціал для розроблення нових терапевтичних утручань і підвищення нашого розуміння цього фундаментального аспекту людської культури.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаміна Т. Музикотерапія як складова артсинтезотерапії. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2009. № 11 (174). С. 82–90.
2. Генік С. Музична терапія. *Людина. Сім'я. Україна*. Івано-Франківськ, 2000. С. 56.
3. Генік С. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ к: Нова Зоря, 2002. 680 с.
4. Драганчук В. Музика як фактор психокоригування: історичний, теоретичний і практичний аспекти: автореф. дис. ... канд. мистецтвозн. : 17.00.03. Київ, 2003. 235 с.
5. Драганчук В. Музика і реципієнт: Діалог культур: Україна у світовому контексті. *Мистецтво і освіта* : збірник наукових праць. Львів, 2001. Вип. 6. С. 21–29.
6. Драганчук В. Музична терапія: теорія та історія : навчальний посібник для студентів. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. 225 с.
7. Драганчук В. Система музичного психокоригуючого впливу. *Україна Австрія: історичні взаємини, економічні системи, розвиток науки, проблеми освіти і виховання* : збірник наукових праць/тези доповіді, виголошеної під час роботи Міжнародного круглого столу. Київ, 2001. Вип. 4. С. 378–381.
8. Основи психології та педагогіки Л. Мацко та ін. *Психологія: лабораторний практикум*. Вінниця : ВНТУ, 2011. 139 с.
9. Побережна Г., Комісаров О. Музична терапія у системі освіти в Україні. *Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку* : матеріали Науково-практичної конференції. Київ, 2001. С. 157–161.
10. Побережна Р. Музична терапія як удосконалення психокультури. *Проблеми педагогіки*. Серія «Музична педагогіка». Ялта : РВВ РВНЗ КГУ, 2007. Вип. 1. С. 73.
11. Федій О. Музикотерапія у професійній діяльності сучасного педагога. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2009. № 11 (174). С. 282–292.
12. Зцілення музикою / С. Шабутін та ін. Тернопіль : Підручники і посібники, 2008. 246 с.
13. Шанских Г. Музика як засіб корекційної роботи. *Мистецтво у школі*. 2003. № 5. С. 8–15.
14. Blood A.J., Zatorre R.J. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proc. Natl. Acad. Sci. Unit. States Am.* 2001. № 98 (20). S. 11818–11823.
15. Greenberg D.M., Rentfrow P.J. Music and big data: a new frontier. *Current opinion in behavioral sciences*. 2017. № 18. S. 50–56.