

**SCI-CONF.COM.UA**

# **SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES**



**PROCEEDINGS OF VII INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
MARCH 20-22, 2025**

**TORONTO  
2025**

# **SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES**

Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference

Toronto, Canada

20-22 March 2025

**Toronto, Canada**

**2025**

**UDC 001.1**

The 7<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Science in the modern world: innovations and challenges” (March 20-22, 2025) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2025. 510 p.

**ISBN 978-1-4879-3790-4**

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Science in the modern world: innovations and challenges. Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Toronto, Canada. 2025. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/vii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-in-the-modern-world-innovations-and-challenges-20-22-03-2025-toronto-kanada-arhiv/>.*

**Editor**

**Komarytskyy M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail:** [toronto@sci-conf.com.ua](mailto:toronto@sci-conf.com.ua)

**homepage:** <https://sci-conf.com.ua/>

©2025 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2025 Perfect Publishing ®

©2025 Authors of the articles

## ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

**Шиделко Анна Володимирівна**

к. соц. н., доцент,  
доцент кафедри загальної та соціальної психології,  
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки,  
Львівський державний університет внутрішніх справ

**Новак Вікторія Василівна**

студентка 3 курсу, спеціальності 053 «Психологія»  
Навчально-науковий інститут права, психології та інноваційної освіти,  
Національний університет «Львівська політехніка»

**Анотація.** У статті розглянуто питання впливу музики на психоемоційний стан особистості. Зазначено, що аудіальне сприйняття музичних композицій сприяє покращенню стану здоров'я шляхом зниження рівня психоемоційного напруження, стабілізації емоційного фону та підвищення адаптивних можливостей особистості. Музична терапія широко використовується в медичній та психологічній практиці для корекції тривожних розладів, депресивних станів і посттравматичних стресових розладів. Представлено основні теоретичні підходи до аналізу впливу музики на емоційний стан особистості, а також практичні аспекти застосування музичної терапії у сфері психологічної допомоги.

**Ключові слова:** музика, емоції, особистість, психоемоційний стан, музична терапія.

Дослідження впливу музики на психоемоційний стан є актуальним у сучасному світі, оскільки музика широко використовується як засіб емоційної регуляції, зняття стресу та психологічної підтримки. У контексті зростання рівня тривожності, депресії та психоемоційного виснаження музична терапія набуває все більшого значення як ефективний немедикаментозний метод корекції емоційного стану. Вивчення механізмів впливу музики на психіку

дозволяє глибше зрозуміти способи підвищення адаптивних можливостей особистості та покращення якості життя. Тому вважаємо звернення до означеної теми на часі.

Дослідження в галузі нейропсихології свідчать, що прослуховування музики активує структури мозку, відповідальні за емоційну сферу, зокрема лімбічну систему та префронтальну кору. Різні музичні жанри можуть сприяти як релаксації, так і мобілізації психофізіологічних ресурсів, впливаючи на серцево-судинну систему, рівень гормонів стресу та загальний емоційний стан індивіда.

Емоції поряд із когнітивними процесами та поведінкою є фундаментальними концептами експериментальної психології. Вони відіграють ключову роль у формуванні психологічного благополуччя та регуляції психічної діяльності.

Основні емоції, а саме такі як: гнів, страх, радість і смуток – виконують важливу функцію – регуляторну, скеровуючи та модулюючи поведінкові реакції в критичних життєвих ситуаціях, що мають суттєві біологічні наслідки. У зв'язку з цим вони зазнали значного селективного впливу та адаптивного тиску в ході еволюційного розвитку.

Емоційні процеси характеризуються високими когнітивними, фізіологічними та метаболічними витратами, що зумовлює їхню активізацію переважно в екстремальних умовах. Їхня поява є значущою подією в суб'єктивному досвіді особистості. Ключовими ознаками базових емоцій є одночасне залучення численних фізіологічних систем, епізодичність проявів із механізмами зворотного зв'язку, виражена інтенсивність, домінування у свідомості, кроскультурна універсальність у переживанні та вираженні, а також наявність чітко визначеного етіологічного чинника.

Психологія займається дослідженням і поясненням людської поведінки. Поведінка охоплює як зовнішні (відкриті) дії, так і внутрішні процеси, зокрема мислення, емоції та інші ментальні стани, які можуть бути усвідомленими та вербалізованими. Крім того, поведінка включає автоматичні реакції організму,

що можуть відбуватися поза межами свідомого контролю, наприклад, зміна розміру зіниць у відповідь на певні подразники.

Зазначимо, що психологічний підхід до дослідження емоцій та музики спрямований на виявлення механізмів, що обумовлюють виникнення емоційних реакцій на музику, а також пояснення того, чому музика сприймається як така, що передає певні емоційні стани.

Психологічні пояснення мають причинно-наслідковий та організмичний характер. Причинність полягає у встановленні факторів, що передують певній поведінковій реакції, а також в аналізі механізмів їхньої взаємодії, яка приводить до формування відповідної поведінки. Організмичний підхід означає, що основна увага зосереджується на внутрішніх процесах організму, які обумовлюють поведінкові прояви.

Зовнішні чинники, такі як соціальні чи культурні аспекти, розглядаються лише в контексті їхнього впливу на внутрішні механізми, що формують поведінку. У сфері дослідження взаємозв'язку музики та емоцій психологія прагне зрозуміти процеси, що опосередковують сприйняття музики та переживання або розпізнавання відповідних емоційних станів. Додатково вивчаються емоційні аспекти, що впливають на процеси створення та виконання музичних творів.

У межах аналізу емоційних реакцій на музику психологія має пояснювати не лише закономірності взаємозв'язку між музичними стимулами та емоційними станами, а й функціональне значення цих емоцій для психічної регуляції та когнітивних процесів індивіда. Перед тим як розглянути ключові теоретичні питання взаємозв'язку музики та емоцій, доцільним є аналіз основних концепцій емоцій та підходів до їхнього вивчення. Це дозволить забезпечити методологічне підґрунтя для подальшого дослідження цієї проблематики.

### **Теоретичні підходи до дослідження музики та емоцій**

Емоції відіграють фундаментальну роль у психічній діяльності людини, впливаючи на її когнітивні процеси, поведінкові реакції та соціальні взаємодії.

Вони є невіддільною частиною прийняття рішень, адаптації до навколишнього середовища та регуляції взаємовідносин. Емоції беруть участь у всіх сферах людської діяльності, зокрема в когнітивних процесах, мотивації та соціальному функціонуванні. Філософські та психологічні концепції емоцій еволюціонували протягом століть, від Арістотеля, який розглядав емоції як частину етичної поведінки, до Спінози, який підкреслював їхній зв'язок із раціональним мисленням, дослідники прагнули зрозуміти їхню природу, механізми та вплив на людську поведінку.

У XX столітті розвиток когнітивної науки, нейропсихології та афективної нейронауки дозволив більш детально вивчити нейробіологічні основи емоцій. Сучасна наука трактує емоції як складні психофізіологічні стани, що включають суб'єктивний досвід, нейрофізіологічні зміни та поведінкові реакції. Вони мають адаптивне значення, допомагаючи організму реагувати на виклики середовища та забезпечуючи виживання.

Теологи також визнавали важливість емоцій у духовному розвитку та релігійному досвіді, розглядаючи їх як засіб трансцендентного зв'язку та морального вдосконалення. З огляду на їхню роль у когнітивних процесах, соціальній взаємодії та психічному здоров'ї, вивчення емоцій є ключовим напрямом сучасної психології, нейронауки та філософії свідомості.

Емоції є однією зі складників психічної діяльності людини, які впливають на її поведінку, прийняття рішень, соціальні взаємодії та загальне самопочуття. Вивчення емоцій охоплює різні наукові дисципліни, зокрема психологію, нейронауку та філософію. Упродовж історії було розроблено кілька основних концепцій емоцій, кожна з яких пропонує унікальне розуміння їхньої природи, функцій та механізмів. Існує кілька основних підходів до вивчення емоцій:

- *біологічний підхід* пояснює емоції через еволюційні механізми та нейрофізіологічні процеси;
- *когнітивний підхід* підкреслює роль мислення та оцінки у формуванні емоцій;
- *соціально-культурний підхід* аналізує вплив суспільства та культури

на емоційні процеси;

- *гуманістичний підхід* наголошує на значенні емоцій для самореалізації особистості.

Комплексний аналіз емоцій вимагає врахування всіх зазначених підходів, оскільки вони доповнюють один одного, пояснюючи різні аспекти емоційної сфери. Біологічні, когнітивні, соціальні та гуманістичні фактори взаємодіють у формуванні емоцій, що визначає їхню багатогранність та індивідуальну варіативність. Саме поєднання цих підходів дає змогу глибше зрозуміти механізми емоційної регуляції та впливу музики на психоемоційний стан особистості.

Далі розглянемо практичне застосування музичної терапії. Дослідження медичного та терапевтичного використання музики займають важливе місце у науковій літературі. Наприклад, у праці Schullian і Schoen (1948) «Music and Medicine» представлено огляд медичних аспектів музики в різних культурах та історичних періодах. Ранні емпіричні дослідження музичної терапії демонстрували широкий спектр клієнтських груп, підходів до музичного впливу, методів вимірювання та терапевтичних інтервенцій. Значна увага в цих дослідженнях приділялася аналізу індивідуальних випадків, а також розробці конкретних терапевтичних програм, що мали практичне застосування, на противагу узагальненим теоретичним концепціям.

Зокрема, ранні дослідження вивчали взаємозв'язок між музикою та алкоголізмом (Zanker & Glatt, 1956), шизофренією (Wenger, 1952), мовленнєвими порушеннями (Kaplan, 1955), кататонією (Sacristan, 1932), дитячим церебральним паралічем (May, 1956; Weigl, 1954), епілепсією (Critchley, 1937; Reese, 1948) та ураженнями головного мозку (Fields, 1954). Уже в ті часи, як і зараз, висловлювалися пропозиції щодо необхідності залучення більшої кількості музичних терапевтів у медичні заклади (Preston, 1950). Водночас серед науковців та практиків тривали дискусії щодо необхідності теоретичного обґрунтування цієї дисципліни (Sherwin, 1958).

Аналіз ранніх праць також свідчить про те, що історичний розвиток

музичної терапії мав значні відмінності залежно від країни, а його еволюція формувалася під впливом різних теоретичних підходів, зокрема психоаналізу, гуманістичної психології та біхевіоризму. Важливу роль у становленні музичної терапії як науково обґрунтованої дисципліни відіграла Національна асоціація музичної терапії США, яка сприяла впровадженню систематичного збору даних та емпіричного тестування гіпотез.

У сучасному науковому дискурсі ця методологія залишається актуальною, що відображено у фундаментальних працях британських дослідників, зокрема у книзі Bunt (1994) «Music Therapy: An Art Beyond Words», а також у роботі Wigram, Saperston & West (1995) «The Art and Science of Music Therapy». Ці видання містять комплексний аналіз поточного стану та перспектив розвитку музичної терапії як професійної галузі.

Музична терапія є міждисциплінарним напрямом, що поєднує елементи медицини, психології та нейронауки. Вона передбачає використання музики для сприяння фізичному, емоційному, когнітивному та соціальному благополуччю пацієнтів. Відповідно до досліджень, прослуховування або активне створення музики стимулює різні ділянки мозку, зокрема лімбічну систему, що відповідає за емоційну регуляцію, а також сенсомоторні та когнітивні центри.

Далі розкриємо фізіологічний вплив музики на організм. Музична терапія чинить комплексний вплив на фізіологічні процеси:

1. Регуляція серцево-судинної системи: ритмічні структури музики здатні синхронізуватися з серцевим ритмом, знижуючи артеріальний тиск та частоту серцевих скорочень [1].

2. Зміна рівня нейромедіаторів: доведено, що музика впливає на секрецію дофаміну, серотоніну та окситоцину, що сприяє зниженню рівня кортизолу – основного гормону стресу [2].

3. Активація імунної системи: деякі дослідження демонструють підвищення рівня імуноглобуліну А (IgA) після музичних сесій, що може зміцнювати імунну відповідь організму [3].

Зокрема, музична терапія є ефективним методом корекції психоемоційних розладів, оскільки вона:

- знижує рівень тривожності та депресії. Метааналізи показують, що музична терапія може бути дієвим доповненням до традиційного лікування депресивних і тривожних розладів, сприяючи емоційній стабілізації [4];
- покращує емоційну експресію та саморегуляцію. Активне створення музики дозволяє пацієнтам краще висловлювати свої емоції, що особливо важливо для людей із труднощами комунікації, такими як пацієнти із розладами спектра аутизму чи посттравматичним стресовим розладом [5];
- стимулює пам'ять та когнітивні процеси. У пацієнтів із нейродегенеративними захворюваннями, такими як хвороба Альцгеймера, прослуховування знайомої музики активує автобіографічну пам'ять і сприяє покращенню когнітивних функцій [3].

**Висновки.** Отже, підсумовуючи зазначимо, що музична терапія є ефективним інструментом впливу на фізіологічний стан і психоемоційне благополуччя людини. Її ефекти обґрунтовані на рівні нейрофізіологічних механізмів, що підтверджено численними науковими дослідженнями. Враховуючи її безпечність і відсутність побічних ефектів, музична терапія є перспективним методом як у клінічній практиці, так і в профілактичній психології.

Музика є потужним засобом впливу на психоемоційний стан людини, що знаходить підтвердження як у теоретичних дослідженнях, так і в практичних застосуваннях, таких як музична терапія. Прослуховування музики сприяє зниженню психоемоційного напруження, стабілізації емоційного фону та підвищенню адаптивних можливостей особистості. Це робить музику ефективним інструментом у лікуванні тривожних розладів, депресії та посттравматичних стресових розладів.

Емоції, як один із ключових аспектів людської психіки, відіграють важливу роль у регуляції поведінки, прийнятті рішень та адаптації до життєвих обставин. Вони є результатом складної взаємодії нейрофізіологічних,

когнітивних та соціальних процесів. Дослідження в галузі нейропсихології демонструють, що музика активує лімбічну систему та префронтальну кору, що відповідають за емоційні переживання. Музичні композиції можуть викликати як позитивні, так і негативні емоції, впливаючи на рівень гормонів стресу, роботу серцево-судинної системи та загальний психофізіологічний стан людини.

У психології існують різні підходи до розуміння емоцій, зокрема біологічний, когнітивний, соціально-культурний та гуманістичний. Біологічний підхід розглядає емоції як еволюційно зумовлені механізми виживання, когнітивний підкреслює роль мислення у їхньому формуванні, соціально-культурний акцентує на впливі середовища, а гуманістичний наголошує на значенні емоцій у процесі самореалізації особистості. З погляду музичної психології, музика є не лише засобом емоційного вираження, а й важливим інструментом для дослідження механізмів виникнення та регуляції емоцій. Вона може викликати сильні емоційні реакції, сприяти саморефлексії та підтримувати психічне здоров'я.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Koelsch S. (2016). Music-syntactic processing and auditory memory: Similarities and differences between ERP paradigms. *Neuroimage*, 124, 56-63.
2. Chanda M. L., Levitin D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
3. Särkämö T., Tervaniemi M., Laitinen S. (2014). Cognitive, emotional, and neural benefits of musical activities in aging and neurological rehabilitation: A review. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1337(1), 119-127.
4. Maratos A., Gold C., Wang X., Crawford M. (2008). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 1.
5. Bradt J., Dileo C., Magill L., Teague A. (2016). Music interventions for mechanically ventilated patients. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12.