

ВПЛИВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Монакова В.О.

e-mail: viktoriiia.monakova@nure.ua

Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. філософії
м. Харків, Україна

This thesis explores the influence of music on the emotional state of individuals, incorporating historical and contemporary examples. It examines the role of music in cultural and ritual practices, its ability to affect emotions, cognitive functions, and physiology. Particular attention is given to the analysis of scientific studies and the practical application of music in therapy, education, and the creation of comfortable environments. Music serves as a universal means of communication and emotional impact, contributing to the harmonization of relationships and the enhancement of quality of life.

Музика супроводжує людство ще з перших етапів його існування. Вже на ранніх етапах розвитку цивілізацій вона була засобом вираження почуттів, думок та ідей. Музика є однією з перших форм колективної діяльності, що об'єднує людей навколо спільних цілей. У міру розвитку суспільств музика набувала нових форм і значень. У Стародавньому Єгипті вона супроводжувала релігійні церемонії та світські події. У Давній Греції музика була невід'ємною частиною філософії, освіти та науки. Платон і Арістотель розглядали її як важливий елемент виховання, що формує моральний характер і впливає на душу людини. Протягом історії суспільства музика була не просто мистецтвом, а засобом передачі емоцій, ідей та культурної спадщини.

Сучасні дослідження підтверджують, що музика активно впливає на людський мозок. Нейробіолог і музикант Д. Левітін, спираючись на дослідження в галузі когнітивної нейронауки, зазначає, що музика активує систему винагороди, викликаючи вивільнення дофаміну – гормону задоволення [1]. Цей ефект можна порівняти з емоціями, які виникають від смачної їжі або приємного спілкування. Різні елементи музики впливають на емоції по-різному. Наприклад, швидкий ритм може підвищувати рівень енергії, викликаючи почуття радості та збудження. Повільна мелодія, навпаки, сприяє розслабленню і може навіть знижувати рівень стресу. Дослідження також доводять, що музика впливає на фізіологічний стан: уповільнення серцевого ритму, зниження артеріального тиску та зменшення рівня кортизолу – гормону стресу.

«Моцарт-ефект» став одним із найвідоміших прикладів впливу музики на когнітивні функції. У 1993 році дослідники Ф. Раушер, Г. Шоу та К. Кі виявили, що прослуховування музики Моцарта сприяло тимчасовому покращенню просторово-часових здібностей у студентів [2].

Результати цієї роботи викликали певні суперечки, але подальші дослідження показали, що музика загалом може стимулювати мозкову активність, знижувати стрес і покращувати настрій.

Музика також активно використовується у терапевтичних цілях. Музикотерапія є важливим інструментом для боротьби з тривожністю, депресією та навіть фізичними розладами. У реабілітаційних центрах музикотерапію використовують для відновлення мовлення після інсультів або травм мозку. Крім того, цей підхід стає дедалі популярнішим у роботі з людьми з розладами аутистичного спектра або хронічними захворюваннями, такими як хвороба Альцгеймера. Завдяки здатності музики впливати на різні ділянки мозку, вона сприяє поліпшенню пам'яті, концентрації та емоційного стану.

У повсякденному житті музика є універсальним інструментом для створення настрою, підвищення мотивації та продуктивності. Швидкі ритми, наприклад, допомагають підвищити активність під час тренувань, тоді як мелодії природи або інструментальні композиції поступово створюють спокій, рівновагу та сприяють відновленню сил. У громадських місцях, таких як ресторани або торгові центри, музика створює певну атмосферу, впливаючи на поведінку відвідувачів. Особливий жанр «ліфтової музики» або «muzak», який має спільні риси з джазом, використовується для створення заспокійливої атмосфери в офісах і громадських просторах. Цей жанр довів свою ефективність у зниженні рівня тривожності та покращенні загального емоційного стану слухачів. Таким чином, музика виконує не лише естетичну, а й функціональну роль, забезпечуючи комфорт і гармонію в різних аспектах життя.

Отже, музика має надзвичайно потужний вплив на емоції, когнітивні функції та фізичний стан людини. Наукові дослідження впливу музики на мозок і фізіологію продовжують розширювати розуміння її значення. Терапевтичний потенціал музики вивчається у контексті боротьби зі стресом, підвищенням когнітивних можливостей та лікуванням неврологічних розладів. Перспективи використання музики у майбутньому обіцяють нові інноваційні підходи до підвищення добробуту та емоційної гармонії людини.

Список використаних джерел

1. Levitin, D. J.(2006). *This is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. United States and Canada : Dutton Penguin, 2006. 314 p.
2. Rauscher, Frances H.; Shaw, Gordon L.; Ky, Catherine N. (1993). Music and spatial task performance. *Nature*. 365 (6447): 611. doi:10.1038/365611a0