УДК: 78: 615.86
Приймак В.І.[1], Бондаревич І.М.[2]
[1] студ. гр. БК-614м НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

УПЛИВ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

В.І.Приймак, І.М. Бондаревич

Музика це універсальна людська практика, яка не лише прикрашає життя, а й глибоко впливає на емоційні процеси. Сучасні дослідження

вказують, що музика взаємодіє з низкою нейрохімічних систем, які регулюють винагороду, стрес і соціальну залученість. Так, Chanda і Levitin підкреслюють, що музика «Активує нейрохімічні системи, що відповідають за винагороду, стрес і соціальну взаємодію», що дає їй потенціал змінювати фізіологічний тонус людини та сприяти відновленню або активації ресурсів [1].

Механізми того, як музика викликає емоції, є множинними та взаємодіють. Juslin і Västfjäll [2] запропонували класифікацію від автоматичних мозкових рефлексів до складних процесів пам'яті та очікування (музичне очікування). Вони виділяють шість основних механізмів: мозкові рефлекси, кондиціювання, емоційне зараження, візуальна образність, епізодична пам'ять і музичні очікування; кожен механізм по-різному пояснює, чому одна й та сама композиція може викликати радість у одної людини й сум у іншої. У практичному контексті це означає: для цілеспрямованої регуляції емоцій важливо розуміти, який механізм запускається конкретною піснею або жанром [2].

Нейровізуалізаційні дослідження додають фізіологічного підтвердження: при інтенсивних приємних музичних переживаннях (наприклад, мурашки по шкірі) активуються мозкові області, пов'язані з системами винагороди й емоцій. Це підкреслює, що музичний досвід це не лише суб'єктивне відчуття, а й біологічно значущий процес.

З прикладної точки зору, музика може виконувати щонайменше три функції для емоційної саморегуляції:

- заспокоєння це повільні, монотемпні композиції, які знижують автономну активацію та кортизол;

- активація/мотивація це ритмічні треки, що підвищують енергію та тонус;

- емпатичне проживання це музика, що викликає спогади чи «резонує» з внутрішнім станом, дозволяє пережити і інтегрувати пригнічені емоції. Ефективне використання музики потребує усвідомленого вибору: чи ми хочемо відчути те, що музика викликає, чи прагнемо змінити стан через музичний стимул.

Нарешті, музика також має соціальний вимір: колективне виконання чи спільне прослуховування зміцнюють почуття зв'язку, частково через окситоцин-опосередковані механізми та «опіоїдну» складову соціальної прив'язаності (про що також згадують огляди нейрохімії музики). Це робить музику перспективним інструментом не тільки для індивідуальної, а й для групової терапії та превентивного зміцнення добробуту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. The neurochemistry of music. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1364661313000491 (accessed: 15.03.2026).
2. Emotional responses to music. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18826699/ (accessed: 15.03.2026)
3. Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. URL: https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.191355898 (accessed: 15.03.2026).