

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 11
2025

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Рівне, 2025

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2025. 70 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, в.о.ректора, Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук професор, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол № 12 від 22 грудня 2026 року).*

УДК 159.942:78

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ОСОБИСТОСТІ**Байда Анастасія, здобувач ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджерера О. В., старший викладач

Постановка проблеми. Складно уявити людську культуру без музики, яка супроводжує людство ще з моменту його виникнення, або, принаймні, з епохи становлення перших цивілізацій. Оскільки музика є важливим засобом самовираження й потужним приводом для відчутних емоційних переживань, її можливості впливати на людину завжди привертала увагу дослідників. Зокрема предметом наукового інтересу є особливості і закономірності сприйняття музичних творів, їхнього впливу на емоційну сферу особистості. Вчених цікавлять питання, чи може музика викликати конкретні емоції у людей та як цей вплив залежить від індивідуальних особливостей слухача і його культурного середовища. Відтак дослідження впливу музики на емоційний світ людини має важливе значення, адже дає змогу краще зрозуміти її роль у формуванні культурних, соціальних та психологічних аспектів життя людини у суспільстві.

Означена проблема набуває особливої актуальності в умовах стрімкого і невпинного розвитку сучасних технологій, які суттєво змінюють способи сприйняття та споживання музики. У нових умовах музичне мистецтво виконує не лише естетичну і просвітницьку функцію, але й виступає потужним подразником і може бути інструментом психологічної підтримки. Тому наукові пошуки у цьому напрямі можуть сприяти розвитку ефективних психологічних методів використання музики у сферах освіти, психокорекції, психотерапії.

Мета дослідження полягає у вивченні впливу музики на емоційну сферу особистості, у контексті виникнення, посилення або врівноваження емоційних станів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Безмежний світ музики, що з давніх часів є невід'ємною складовою культури людей, виконує не лише естетичну чи розважальну функцію, але й позначається на перебігу фізіологічних процесів людського організму, функціонуванні психіки. Музика, що огортає наші відчуття, створює певний емоційний простір, здатна впливати на емоційну сферу особистості, навіть на серцевий ритм, дихання й рівень гормонів стресу.

Емоційна сфера психіки є менш вивченою, порівнюючи, наприклад, з пізнавальною, оскільки важче піддається емпіричному дослідженню, бо пов'язана з глибокими, інтимними, унікальними й неповторними аспектами життя кожної людини. У своїй розумінні цього феномена ми беремо до уваги визначення Ю. Шевченко, котра вважає, що: «Емоційна сфера особистості – це складне психічне утворення, що включає базові емоції, почуття, їх оцінку, виконує регуляційну, мотиваційну, інформаційну функції, а також спрямована на задоволення актуальних потреб людини. Емоційна сфера є невід'ємною складовою психологічного та особистісного розвитку та на її основі відбувається розвиток різних видів діяльності.» [4, с. 203].

Вивчення сприймання музики людиною умовно можна поділити на два напрями: експериментальні психофізіологічні дослідження (аналіз органічних реакцій слухача під час сприймання музичних творів чи їх окремих компонентів (наприклад, акордів)) та, власне, психологічний напрям. Проведені у цих напрямках пошуки дають змогу отримати об'єктивні дані щодо фізіологічних змін в організмі людини під впливом музики та глибше зрозуміти внутрішній, суб'єктивний досвід слухача. Поєднуючи отримані дані, науковці комплексно досліджують механізми впливу музичного мистецтва на емоційну сферу особистості – від нейрофізіологічних реакцій до емоційних переживань, які формують її ставлення до музики та загальне психоемоційне тло.

Сприймання музики на психологічному рівні є багатовимірним процесом, який функціонує завдяки тісній взаємодії трьох підсистем психіки: когнітивної, комунікативної та регулятивної. Його механізми включають не лише елементарне розпізнавання мелодій та ритмів, але й забезпечують аналіз та естетичну оцінку музичного змісту, а також формування внутрішнього «відгуку» слухача. У результаті музика викликає палітру емоцій, нерідко пов'язаних з особистими

спогадами, культурними асоціаціями та уявленнями, що не завжди піддаються логічному поясненню.

Н. Тимків, котра досліджує проблеми музичної психології, встановила, що реакція слухача на музику залежить від його попереднього емоційного досвіду та здатності до емпатії. Саме тому музика, що відтворює певну емоційну інтонацію (наприклад, траурну або тріумфальну), резонує з внутрішнім станом людини й викликає відповідні переживання. Також велике значення має контекст сприймання: одна й та ж сама музика може викликати різні емоції залежно від обставин, у яких вона звучить. Як стверджує дослідниця, музика викликає не лише емоційні реакції – вона активує когнітивні процеси: увагу, пам'ять, мислення, уяву. Наприклад, прослуховування симфонічного твору може викликати в уяві слухача образи природи чи сцени із життя. Така образність є результатом асоціативного мислення, коли музичні елементи «перекладаються» на внутрішню мову символів і значень. У цьому сенсі музика набуває характеру особистісного досвіду – вона стає засобом самовираження, внутрішнього діалогу та навіть рефлексії [3].

Згадана властивість музики покладена в основу музикотерапевтичних вправ, використовуваних для лікування невротичних станів через пригадування травмуючих життєвих ситуацій і зняття напруги. У цьому випадку музикотерапія ґрунтується саме на психологічному ефекті музики, що, у підсумку, допомагає клієнту без слів виявити пригнічені почуття, знизити рівень тривожності і стабілізувати свій емоційний стан.

Як зазначає Є. Дудник, одним із основних фізіологічних механізмів впливу музики є регуляція серцево-судинної системи. Швидка, ритмічна музика стимулює симпатичну нервову систему, що проявляється у підвищенні частоти серцевих скорочень, прискореному диханні та загальному збудженні. У той же час, повільна і спокійна музика активізує парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню пульсу й артеріального тиску, а також появі відчуття внутрішнього спокою [1]. Таким чином, музика є одним із найсильніших емоційних подразників, який може викликати не лише психологічні, а й фізіологічні зміни в організмі людини. Вона впливає на численні значущі показники функціонування людського організму: серцевий ритм, мозкову активність, гормональний баланс і навіть на дихання. Фізіологічний вплив музики є досить вагомим, тому дуже важливо розуміти, що його потрібно враховувати не лише, коли застосовується музична терапія, але й тоді, коли музичний твір транслюється по радіо чи телебаченню.

Згідно з отриманими експериментальними даними, під впливом музики в організмі людини можуть відбутись гормональні зміни. Наукові дослідження підтверджують, що приємні музичні композиції сприяють виділенню ендорфінів («гормонів щастя»), які покращують настрій, зменшують біль, створюють відчуття задоволення. Одночасно знижується рівень кортизолу – гормону стресу, що дозволяє зменшити тривожність, покращити сон і загальне самопочуття. Таким чином, музика виступає потужним регулятором нейрогуморального балансу в організмі [1].

Не менш значущим є вплив музики на активність мозку. Різні музичні жанри здатні активізувати окремі ділянки кори головного мозку. Наприклад, енергійна музика з вираженим ритмом викликає посилену активність у фронтальних зонах, які відповідають за емоційний контроль і мотивацію. У свою чергу, спокійні мелодії стимулюють тета-ритми, що асоціюються з розслабленням, медитацією та внутрішнім зосередженням. Це пояснює використання повільної музики для відновлення психоемоційної рівноваги, зняття тривоги та напруги. Тому під час застосування музики в терапії варто враховувати її звукову інтенсивність та динаміку.

Трохи більше про різні жанри музики та їх вплив на організм людини:

0. класична музика викликає переважно почуття спокою, ясності думок і глибокої емоційної рефлексії. У своєму дослідженні І. Малашевська та М. Лазука розповідають про те, що: «...класична музика, а особливо твори Моцарта, сприяє творчому мисленню, бо несе у собі дуже потужний енергетичний заряд (симфонії і концерти для скрипок). Також її мажорні тони налаштовують до перемоги. Проведене спостереження доводить, що, слухаючи класичні твори, у школярів істотно підвищуються розумові здібності, виникають бажання творити красу навколо себе, покращується успішність» [2, с. 47-48].

1. поп-музика позитивно впливає на емоційний стан людини (особливо підлітків і молоді) завдяки ритмічним структурам і мелодійності: прослуховування улюблених поп-композицій

сприяє підвищенню рівня дофаміну («гормону задоволення»), що відповідає за мотивацію та гарний настрій; допомагає долати втому, створює відчуття енергійності та життєрадісності;

2. рок і метал можуть викликати підвищене збудження нервової системи, активізувати емоційне «вивільнення» у слухача. Попри стереотип про агресивність, дослідження доводять, що рок-музика допомагає молоді опрацьовувати внутрішні конфлікти, справлятися з гнівом, тривогою, емоційним тиском;

3. джаз і блюз стимулюють інтелектуальну активність і естетичне задоволення. Ці жанри викликають у слухача ностальгію, внутрішній діалог, часто сприяють емоційній гнучкості та здатності до творчого мислення. Імпровізаційна природа джазу стимулює фронтальні ділянки кори головного мозку, пов'язані з креативністю та плануванням;

4. ембієнт та медитативна музика використовуються у медичній і психотерапевтичній практиці для релаксації, зниження тривожності та саморегуляції. Така музика сповільнює дихання і серцебиття, сприяє переходу мозкової активності в альфа-ритми – стан спокою і внутрішньої рівноваги. Часто застосовується у йога-практиках, масажах і медитаціях.

Також, варто згадати, що ефект музики залежить від індивідуальних особливостей слухача: віку, музичних уподобань, психологічного стану на момент прослуховування, а також від культурного середовища, у якому він зростає і перебуває. Саме тому одна й та сама композиція може викликати різні емоційні реакції в різних людей.

Висновки. Музика, як багатогранне явище культури, справляє потужний вплив на емоційну сферу особистості. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що музичне мистецтво здатне не лише викликати різноманітні емоційні стани, а й регулювати їх, сприяючи внутрішньому балансу та гармонізації психоемоційного стану. Механізми такого впливу охоплюють як психологічні (самовираження, асоціативне мислення, емоційна пам'ять), так і фізіологічні процеси (зміна серцевого ритму, дихання, гормонального фону). Залежно від жанру, темпу, ритму й індивідуального досвіду слухача, музика може слугувати джерелом натхнення, заспокоєння або емоційного «розрядження». Її значущість особливо зростає в умовах сучасного суспільства, де пошук психологічної підтримки стає все актуальнішим.

Список використаних джерел

1. Дудник Є. Вплив музичного мистецтва на емоційний світ людини і суспільство. *Молодь і ринок*. 2024. № 11/219. С. 88–94. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.296994> (дата звернення: 12.05.2025).
2. Малашевська І., Лазука М. Вплив музики на формування особистості молодого покоління. *Педагогічні науки*. 2021. № 93. С. 44–49.
3. Тимків Н. Психоемоційні особливості процесу сприймання музики. *Вісник Львівського університету*. Сер.: Філософ. науки. 2011. Вип. 14. С. 193–199.
4. Шевченко Ю. Поняття «емоційна сфера» в психологічній літературі. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2023. Т. 1, № 18. С. 199–208. URL: <https://doi.org/10.33189/epsn.v1i18.186> (дата звернення: 12.05.2025).

УДК 159.942:316.61-053.6

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДЦЮ

Василюк Юлія, здобувач ОС «бакалавр»

Спеціальність 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Безлюдна В.І., канд.пед.наук, професор

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема самотності набуває дедалі більшої актуальності. Попри розвиток технологій і зростання можливостей для соціальної взаємодії, усе більше людей відчувають емоційну ізоляцію, відчуження та нестачу глибоких міжособистісних зв'язків[3].

ЗМІСТ

Байда Анастасія Вплив музики на емоційну сферу особистості	3
Василюк Юлія Особливості переживання самотності молоддю	5
Герасимюк Анна Вплив методів арттерапії на емоційний стан підлітка	8
Глюза Катерина Чинники розвитку життєстійкості особистості	10
Головіна Оксана Реабілітація проявів ПТСР засобами арттерапії	13
Гопанчук Юлія Від травми до стійкості: травма-орієнтований підхід як шлях до благополуччя молодших школярів	15
Даниш Олена Наукові підходи до визначення поняття та сутності резильєнтності	18
Карплюк Віктор Психологічні фактори розвитку самооцінки в юнацькому віці	22
Конончук Анастасія Прокрастинація як бар'єр у прийнятті рішень здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності	23
Король Олена Психоемоційний стан як ключова категорія психологічних досліджень	26
Корчагіна Аліна Вплив дитячо-батьківських відносин на особистість підлітка	30
Кибукевич Т. Формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів як ключовий аспект подолання наслідків психотравматичних ситуацій	33
Кудак Микола Детермінанти конфліктності особистості у юнацькому віці	36
Лаврук Людмила Теоретичний аналіз проблеми сімейного насильства та його психологічних чинників	38
Ланевич Ян Інтерпсихічна зумовленість прагнення молоді до удосконалення фізичного «Я»	40
Мацкевич Ольга Стосунки як базова потреба людини в юнацькому віці	42
Мороз Софія Креативність молодших школярів як потенціал для успішної адаптації в умовах нестабільності: умови та механізми розвитку	45
Ничипорчук Іван Психологічні особливості формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями	47
Опанасюк Вікторія Огляд сучасних підходів та методик психологічного супроводу дітей з РАС у дошкільному віці	49
Редько Вероніка Психологічні та гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	53
Хименко Андрій Психологічні особливості роботи з людьми, що пережили втрату	55
Шарафан Назарій Зміст психологічної готовності студентської молоді до волонтерської діяльності	56
Шмига Анастасія Особливості формування самооцінки у юнацькому віці: вплив міжособистісної взаємодії та воєнних чинників	59
Юрченко Катерина Чинники формування та психологічні наслідки цифрової залежності в юнацькому віці	62
Янко Елеонора Психологічні фактори булінгу серед підлітків	64

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Упорядники:

проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.

Підписано до друку 25.12.2025 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,3 Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»

вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 2458 від 30.03.2006 р.