

## ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕЁ РОЛЬ В КОГНИТИВНЫХ ПРОЦЕССАХ

**Ахмедова Зумрад**

преподаватель кафедры методики русского языка,  
Ферганский государственный университет, Узбекистан

**Ахмедова Мадинабону**

студентка 1 курса,  
Ферганский государственный университет, Узбекистан  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14997410>

**Аннотация.** В современном мире, где повседневный ритм жизни характеризуется постоянным стрессом, информационными перегрузками и эмоциональными вызовами, поиск способов сохранения психической устойчивости становится актуальной задачей. Музыка, как один из древнейших и наиболее универсальных видов искусства, давно признана мощным инструментом для регулирования эмоционального состояния и стимулирования когнитивных процессов. Её воздействие выходит за рамки простого эстетического наслаждения: музыка способна активировать как эмоциональные, так и интеллектуальные ресурсы человека, улучшать память, способствовать нейропластичности и даже выступать в роли средства саморегуляции. В данной статье подробно рассматриваются два ключевых аспекта – влияние музыки на психологическое состояние человека и её роль в процессах памяти, позволяющих активизировать и развивать мозговую деятельность.

**Ключевые слова:** музыка, эмоциональная регуляция, стресс, когнитивные функции, память, нейропластичность, эмоциональный интеллект, музыкальная терапия, импровизация

Музыка занимает уникальное место в системе эмоциональной регуляции. Уже давно отмечено, что прослушивание музыкальных произведений способно изменять эмоциональное состояние слушателя, снижать уровень стресса и способствовать внутренней гармонизации. Когда человек слушает музыку, его психика вовлекается в процесс, который включает распознавание, переживание и последующую интерпретацию эмоциональных нюансов композиции. Такой процесс помогает не только «разрядить» накопившееся эмоциональное напряжение, но и позволяет человеку осознанно управлять своими чувствами. Например, классическая музыка с её сбалансированными ритмическими и мелодическими структурами способствует снижению тревожности и облегчению симптомов депрессии. С другой стороны,

произведения с более динамичным или даже агрессивным характером могут вызывать эмоциональное возбуждение, которое, при определённых условиях, помогает людям справиться с агрессивными или негативными переживаниями. Здесь важную роль играют индивидуальные особенности личности: темперамент, текущее психоэмоциональное состояние, а также личные предпочтения в музыкальных жанрах. Таким образом, музыка становится своеобразным зеркалом, отражающим внутренний мир человека, и одновременно инструментом, способным корректировать его эмоциональный фон.

Активное участие в музыкальной деятельности – будь то игра на инструменте, вокал или импровизация – даёт возможность не только выразить накопленные эмоции, но и переработать их в творческую энергию. Музыкальное творчество позволяет человеку «выговориться» без использования слов, что особенно важно для тех, кто испытывает трудности с вербализацией своих чувств. Во время импровизации исполнитель погружается в состояние, когда все внутренние барьеры и ограничения отходят на второй план, а возникает возможность для катарсиса – глубокого эмоционального очищения. Пение, в частности, является одним из самых доступных способов эмоциональной экспрессии. Голос человека, как естественный «инструмент», способен передавать широкий спектр эмоциональных оттенков – от грусти до радости, от нежности до ярости. Регулярная вокальная практика улучшает координацию дыхания, снижает мышечное напряжение и способствует выработке эндорфинов – гормонов, отвечающих за чувство благополучия. Таким образом, музыкальные занятия не только поддерживают эмоциональное равновесие, но и стимулируют личностное развитие, повышая уровень эмоционального интеллекта.

Музыка также играет важную роль в формировании и поддержании социальных связей. Совместное музицирование, участие в хоровых коллективах, ансамблях или оркестрах способствует развитию чувства общности, сотрудничества и коллективизма. Совместное творчество объединяет людей, помогает им находить общий язык, выражать коллективные эмоции и даже решать конфликты через совместное творчество. В условиях современной социальной динамики эти навыки становятся особенно ценными, поскольку они способствуют улучшению коммуникативных компетенций и помогают человеку адаптироваться к быстро меняющейся среде. Одним из наиболее изучаемых аспектов



влияния музыки на мозг является так называемый «эффект Моцарта». Исследования показывают, что прослушивание классической музыки может активизировать различные отделы мозга, способствуя улучшению пространственно-временной ориентации, повышению уровня интеллекта и оптимизации когнитивных процессов. Одним из механизмов этого эффекта является синхронизация ритмических паттернов музыки с естественными циклами нейронной активности. Повторяющиеся интервалы динамических изменений в музыке (например, каждые 20–30 секунд) способствуют координации активности нейронных сетей, что положительно сказывается на процессах обучения и запоминания. Данные процессы объясняются тем, что музыка способна активировать как левое полушарие, ответственное за аналитическую обработку информации, так и правое, отвечающее за интуитивное восприятие и творчество. Синергия между этими двумя частями мозга позволяет улучшить общую когнитивную функцию, а также способствует формированию новых нейронных связей – процесс, известный как нейропластичность. Именно нейропластичность является ключевым механизмом, позволяющим мозгу адаптироваться к новым условиям и сохранять высокий уровень функциональной активности даже при длительном воздействии стрессовых факторов.

Музыкальные занятия оказывают прямое влияние на когнитивные функции, такие как внимание, память и способность к обучению. Например, регулярное обучение игре на музыкальном инструменте способствует перестройке нейронных сетей, улучшая межполушарную коммуникацию и ускоряя процессы обработки информации. Исследования показывают, что даже кратковременное воздействие музыки способно улучшить концентрацию и снизить уровень умственной усталости. Особую роль в этом процессе играет ритмическая структура музыки. Ритм помогает организовать временные интервалы в работе мозга, что способствует более эффективному распределению ресурсов между различными когнитивными задачами. Таким образом, музыкальные ритмы не только способствуют улучшению процессов кодирования информации, но и помогают закреплять полученные знания в долговременной памяти.

Помимо когнитивных аспектов, музыка тесно связана с эмоциональной памятью. Эмоционально насыщенные музыкальные произведения способны вызывать яркие воспоминания и ассоциации, что

делает их мощным стимулом для воспроизведения определённых жизненных событий. Влияние музыки на эмоциональную память объясняется тем, что во время прослушивания активизируются те участки мозга, которые отвечают за обработку эмоций – миндалина, гиппокамп и префронтальная кора. Эти области играют ключевую роль в формировании и сохранении эмоционально окрашенных воспоминаний. В результате, прослушивание любимых мелодий может не только поднять настроение, но и вернуть человека в прошлое, пробуждая ассоциации с важными для него моментами жизни. Такой эффект используется в терапии для работы с людьми, переживающими эмоциональные потрясения, депрессию или стрессовые состояния. Музыка становится своеобразным «ключом», открывающим доступ к забытым или подавленным эмоциям, что позволяет в дальнейшем интегрировать их в общую систему саморегуляции и личностного роста.

На практике влияние музыки на память находит применение в различных областях – от образовательных программ до медицинской реабилитации. В школах и вузах использование музыкальных элементов в учебном процессе способствует улучшению восприятия и запоминания материала. В медицинских учреждениях музыка применяется в рамках реабилитационных программ для пациентов, перенёсших травмы или страдающих от нейродегенеративных заболеваний. Регулярное прослушивание музыки, особенно произведений с чётко выраженной ритмической структурой, помогает улучшить когнитивные функции, снижает уровень тревожности и способствует восстановлению нервной системы. Кроме того, музыкальная терапия активно используется для коррекции эмоционального состояния пациентов. Исследования показывают, что специальные сеансы, включающие элементы классической музыки, вокализации и импровизации, могут существенно повысить качество жизни, способствуя как физическому, так и психоэмоциональному оздоровлению. В результате, музыка становится эффективным средством не только для улучшения памяти и когнитивных процессов, но и для комплексной психотерапевтической работы. Важным аспектом музыкального воздействия является усиление межполушарной синхронизации. Музыка объединяет аналитическое мышление левого полушария с творческим восприятием правого, что способствует формированию целостного когнитивного процесса. Такая интеграция позволяет не только улучшить память, но и развивать способности к





решению сложных задач, требующих как логического анализа, так и интуитивного понимания. Систематическая работа с музыкой, в том числе занятия импровизацией, помогает выработать эффективные стратегии обработки информации и, как следствие, повышает общий интеллектуальный потенциал человека. Музыкальное воздействие сопровождается и изменениями в гормональном фоне организма. Во время прослушивания и исполнения музыки происходит выделение эндорфинов, что способствует снижению болевых ощущений и уменьшению уровня стресса. Одновременно с этим активизируются процессы вегетативной регуляции, влияющие на сердечно-сосудистую систему, дыхание и обмен веществ. Эти физиологические изменения создают благоприятную среду для работы мозга, способствуя улучшению памяти и когнитивной функции. Непосредственное влияние музыки на нейроэндокринную систему подчеркивает её универсальность как средства саморегуляции и реабилитации.

Современные технологии позволяют интегрировать музыку в различные образовательные и лечебные программы. Специализированные приложения и платформы для музыкального образования помогают не только обучать игре на инструментах, но и развивать эмоциональный интеллект за счёт анализа и интерпретации музыкальных произведений. В терапии использование адаптивных музыкальных программ позволяет индивидуализировать подход к каждому пациенту, корректируя воздействие в зависимости от его текущего эмоционального состояния и когнитивных потребностей.

Таким образом, глубокое исследование влияния музыки на психологическое состояние и память показывает, что музыка способна выступать в роли катализатора изменений в сознании человека, способствуя его адаптации к современным вызовам и повышению качества жизни. Регулярное взаимодействие с музыкой, будь то через пассивное прослушивание или активное творчество, создаёт возможности для эмоциональной разрядки, стимулирует когнитивные процессы и способствует развитию творческого потенциала. В заключении можно подчеркнуть, что музыкальная деятельность представляет собой эффективное средство саморегуляции, позволяющее человеку не только справляться со стрессом, но и оптимизировать работу мозга, улучшая память и когнитивные способности. Такой комплексный эффект делает музыку незаменимым элементом в системе образования и терапии,



обеспечивая гармоничное развитие как эмоциональной, так и интеллектуальной сфер личности.

**Литература:**

1. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
2. Петрушин, В. И. Музыкальная психология / В. И. Петрушин. – М.: Академия, 2009. – 368 с.
3. Руднев, В. П. Музыка и эмоции: Психологические аспекты восприятия / В. П. Руднев. – СПб.: Питер, 2012. – 224 с.
4. Слободяник, И. А. Влияние музыки на эмоциональное состояние человека // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – № 42. – С. 145–152.
5. Томпсон, В. Ф., Шелленберг, Э. Г., Хусайн, Г. Эффект Моцарта: влияние музыки на когнитивные процессы // Psychological Science. – 2001. – № 12(3). – С. 248–251.
6. Хайт, Г. А. Музыка и здоровье: медицинские, социальные и философские аспекты здоровья человека в современном обществе / Г. А. Хайт. – Орёл: Орловский гос. ун-т, 2015. – С. 143–148.