

Челяда М.Б.,

*аспірант кафедри вокально-хорового,
хореографічного та образотворчого мистецтва
факультету початкової освіти та мистецтва,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
м. Дрогобич, Україна
(chelada@dspu.edu.ua)*

Громова О.К.

*студентка факультету початкової освіти та мистецтва,
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка
м. Дрогобич, Україна
(oleksandra.hromova@dspu.edu.ua)*

Фонова музика як естетико-терапевтична домінанта в системі сучасної музикотерапії

У статті розглядається фонова музика як ключовий чинник естетико-терапевтичного впливу в межах сучасної музикотерапії. Проаналізовано механізми впливу фонові музики на психоемоційний стан людини, її роль у формуванні гармонійного середовища і зниженні рівня тривожності. Акцентовано увагу на значенні музичних характеристик (тембр, ритм, динаміка) для терапевтичного ефекту, а також на адаптації фонові музики до індивідуальних потреб пацієнтів. Окремо розглянуто перспективи застосування фонові музики у сфері охорони здоров'я, освіти та соціальної роботи.

Ключові слова: *фонова музика, музикотерапія, психоемоційний стан, терапевтичний ефект.*

Background music as an aesthetic-therapeutic dominant in the system of modern music therapy

The article explores background music as a key aesthetic-therapeutic factor within the framework of contemporary music therapy. It analyzes the mechanisms by which background music influences an individual's psycho-emotional state, its role in creating a harmonious environment, and its capacity to reduce anxiety levels. Emphasis is placed on the significance of musical characteristics (timbre, rhythm, dynamics) for therapeutic outcomes, as well as on the personalization of background music to meet individual patient needs. The article also discusses the prospects of using background music in healthcare, education, and social work.

Keywords: *background music, music therapy, psycho-emotional state, therapeutic effect.*

Постановка проблеми. Музика – це не лише мистецтво, а й складна феноменологічна мова, що вступає у резонанс із глибинними структурами людської психіки. У парадигмі музикотерапії фонова музика, що історично сприймалася як другорядний, майже побутовий супровід до основної дії, перетворюється на головний чинник сенсорної і афективної модуляції. Вона стає архітектором психоемоційного простору, здатним впливати на невидимі — але реальні — нейрофізіологічні процеси, які формують наше благополуччя, сприйняття та внутрішню рівновагу.

Аналіз останніх досліджень. Дослідження фонової музики як естетико-терапевтичної домінанти в системі сучасної музикотерапії є інноваційними, та малодослідженими. Особливу увагу тема дослідження знаходить у зарубіжній науковій літературі та у коментарних дописах таких відомих видань, як «The Guardian» та «Music and Medicine».

Метою статті є концептуальний підхід до осмислення фонової музики як ключового чинника естетико-терапевтичного впливу в межах сучасної музикотерапії.

Виклад основного матеріалу. Онтологія фонової музики в музикотерапевтичному дискурсі представлена у класичному та постмодерному музикознавстві, де фонова музика здебільшого розглядалась як акомпонемент – звуковий ландшафт, що підсилює сприймання основного змісту. У музикотерапії ж вона перетворюється на сенсотвірний елемент. Її дія – не у змісті, а в тональному кліматі, в ритмічному диханні, яке підлаштовується під вегетативну нервову систему слухача.

З позиції нейроестетики фонова музика активує дофамінергічні шляхи мозку, модуляцію гамма-хвиль і парасимпатичне заспокоєння – усе це веде до афективної стабілізації особистості в межах терапевтичного сеансу.

Щодо емпіричних векторів дослідження терапевтичної ефективності фонової музики, варто звернутися до аналізу психоемоційної трансформації.

Так, у дослідженні, оприлюдненому в Geriatric Nursing, здійснено «метааналіз понад 30 клінічних експериментів, що демонструють зниження тривожності, афективної напруги й симптоматики депресії в літніх людей із когнітивними порушеннями за умови регулярного впливу фонових композицій» (Geriatric Nursing, 2024). Роль музики тут не у нав'язуванні емоції, а у створенні структурованого простору, в якому афект розчиняється в гармонійному звучанні.

В іншому аналізі Verywell Health, 2023 року вказано на «ефективність персоналізованого підбору музики, що відповідає біографічній емоційній пам'яті пацієнта. Така фонова музика перетворюється на зв'язуючу лінію до внутрішнього “я” рефлексивного, стійкого до стресу» (Verywell Health, 2023)

Також важливе місце займає дослідження когнітивної реновації. Дослідження в Music and Medicine доводять, що «у постінсультній реабілітації фонова музика стимулює нейропластичність мозку, активізуючи залишкові когнітивні функції в осіб з афазією» (Music and Medicine, 2023). У фазі пасивного слухання активуються ті самі зони мозку, що й при активному мовленні. Таким чином, фонова музика стає своєрідним сурогатом мовлення та провідником до відновлення його інтенціональності.

Крім того, виявлено «кореляцію між прослуховуванням м'якої інструментальної музики та покращенням якості сну, а отже, й загального когнітивного фону» (PubMed, 2025).

Щодо практичних втілень, то музика використовується як фоновий терапевт. Використання фонові музики виходить за межі психотерапевтичного кабінету. Вона проникає в онкологічні клініки, геріатричні центри, реабілітаційні зали.

«У паліативній медицині вона знижує інтенсивність болю та покращує сприйняття часу й себе у пацієнтів із термінальними діагнозами» (PMS, 2014).

У роботі з пацієнтами, які пережили інсульт або черепно-мозкову травму, фонові музика створює структуроване поле, в якому відновлюються моторні та мовленнєві функції.

У реаліях неврологічних клінік музика з темпом 60–80 ударів на хвилину використовується як альтернатива фармакологічним седативам. Успішність музикотерапевтичної сесії залежить від естетичної відповідності. Фонова музика повинна бути не лише приємною, а й афективно резонансною. Індивідуалізований добір музичних текстів, що базується на психотипі, культурних маркерах та музичній біографії пацієнта, відкриває шлях до глибокої, майже екзистенційної терапії.

Описаний у виданні «The Guardian» приклад такої трансформаційної дії є кейс Джоні Мітчелл – легендарної співачки, яка після інсульту повернулася до артикуляції завдяки персоналізованій музикотерапії, в якій фонові музика слугувала метафізичним компасом від безмовності до нового звучання (The Guardian, 2025).

Незважаючи на численні клінічні успіхи, методика потребує глибшої стандартизації. А саме, потрібні єдині класифікації музичних треків за темпом, ладом і терапевтичними цілями та залучення композиторів і музикознавців до розробки авторських фонів із нейротерапевтичним потенціалом. А також, безумовно, перспектива створення ШІ-систем, здатних адаптувати фон у

реальному часі відповідно до серцевого ритму, рівня кортизолу й мозкової активності пацієнта.

Висновки. Фонова музика – це більше, ніж звуковий супровід. У парадигмі музикотерапії вона постає інструментом оновлення психіки, каналом комунікації із підсвідомим і своєрідним містком між науковим і сакральним. Вона несе ритм, що лікує, мелодію, що відновлює, і тишу, що промовляє глибше за слова.

Список використаної літератури

1. Geriatric Nursing. (2024). A meta-review of systematic reviews on the effectiveness of music therapy... URL: <https://sciencedirect.com> (дата звернення: 10.04.2025)
2. Verywell Health. (2023). Reducing Stress With Music Can Be as Simple as Listening to What You Love. URL: <https://www.verywellhealth.com> (дата звернення: 10.04.2025)
3. Music and Medicine. (2023). Effect of music therapy on psychological outcomes in aphasia. URL: <https://mmd.iammonline.com> (дата звернення: 12.04.2025)
4. PubMed. (2025). The impact of music therapy on sleep and cognitive restoration. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> (дата звернення: 24.05.2025)
5. PMC. (2014). Effectiveness of music therapy in oncology settings. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov> (дата звернення: 24.05.2025)
6. The Guardian. (2025). How music therapy helped Joni Mitchell recover from a stroke. URL: <https://theguardian.com> (дата звернення: 20.05.2025)