

**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені О. О. Богомольця**



**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я  
ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ**

**ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ  
студентської науково-практичної конференції**

*Інноваційні підходи у наукових дослідженнях у сфері  
громадського здоров'я та профілактичної медицини:  
досягнення та перспективи*



*Київ – 2025*

**Висновки.** Отже, встановлено, що близько  $\frac{3}{4}$  опитаних людей використовують для питних потреб воду з водопроводу системи централізованого водопостачання. Переважна більшість респондентів використовують додаткові методи обробки води, але в основному це кип'ятіння. Воно не потребує спеціального обладнання, ефективно знищує більшість патогенних організмів, але, нажаль, не видаляє хімічні домішки (часточки іржі і осаду із старих труб, свинець тощо), які змінюють органолептичні якості води та є небезпечними для здоров'я при постійному споживанні.

## **ДЕЯКІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ МУЗИКИ НА ВИЩУ НЕРВОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ**

Єлизавета МЕРВА, Людмила КЛИМЕНКО  
*Здобувач вищої освіти II курсу медичного факультету № 2*  
*Науковий керівник: к. мед. н., доцентка*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

У наш час кожна третя людина стискається з психологічними труднощами та порушенням емоційного стану. Цей фактор підкреслює важливість пошуку дієвих методів підтримки психічного здоров'я. Одним із таких способів є музика, яка здатна не тільки формувати культурно-просвітницький світогляд, а й викликати різноманітні емоції та впливати на когнітивні процеси.

Сучасні дослідження показали, що різні музичні стилі можуть змінювати ритми ЕЕГ, що є одним із показників психофізіологічних процесів. Так, ритмічна та енергійна музика може викликати активізацію фронтальних ділянок мозку, що відповідають за емоційні прояви людини. Дані психофізіологічні зміни можуть супроводжуватись зміною секреції гормонів. Приємні звуки сприяють виділенню ендорфінів, гормонів щастя, водночас знижується рівень кортизолу, гормону стресу [1]. Sharma V. Довів,

що класична музика посилює консолідацію пам'яті, підвищуючи нервову пластичність, що сприяє уповільненню вікових погіршень когнітивних функцій. Крім того, її можна використовувати як терапію при хворобі Альцгеймера та деменції [2].

Zachary Wallmark з співавторами дослідили і описали емпатійну реакцію людей на прослуховування музики. Науковці зазначають, що особи з високим рівнем співчуття спроможні гальмувати негативні емоції, намагаючись знайти щось позитивне в музичних композиціях, які при першому прослуховуванні їм не сподобалися. При реєстрації ЕЕГ у всіх досліджуваних спостерігалась підвищена активність у дорсолатеральній префронтальній зоні кори головного мозку, що підтверджує соціальний орієнтир музики [3].

З метою вивчення психологічних аспектів впливу музики на ВНД ми провели опитування людей віком від 18 до 30 років. Серед опитуваних 70% респондентів віком 18-30 повідомили, що часто слухають музику з метою запобігти негативним емоціям. 30% респондентів віком 25-30 відповіли, що слухають музику тільки у тих випадках, коли хочуть підняти свій настрій. Більшість із них віддають перевагу поп-музиці. Дослідження також показало, що деякі види музики можуть діяти, як стресогенний фактор, що викликає негативні відчуття. Серед опитаних респондентів 45% віком 18-25 вказали, що негативні емоції у них викликає рок-музика. Це пояснюється тим, що такий жанр часто характеризується агресивними ритмами, складними гармоніями та високою гучністю. Ця музика може викликати дискомфорт особливо тоді, коли мозок чутливий до звукових подразників. Втім інші респонденти стверджували, що рок-музика викликає нейтральні або позитивні емоції, адже енергійний ритм та потужна мелодика дозволяє відчувати себе вільним, впевненим, викликає почуття свободи та безтурботності.

Отже, музикотерапія є важливим інструментом впливу на емоційний та фізіологічний стан, здатний змінювати настрій, стимулювати когнітивні

процеси та сприяти психологічному відновленню. Водночас певні жанри музики можуть мати негативний ефект, що підкреслює важливість усвідомленого підходу до вибору музики як методу підтримки психічного здоров'я.

Література:

1. Дудник Є. Вплив музичного мистецтва на емоційний світ людини та суспільство (2023) /Витоки педагогічної майстерності. Випуск 32, с.88-94

DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2023.32.292639>

## **ШЛЯХИ УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ СНУ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ**

Анастасія МУРАВЙОВА, Олена ВАВРІНЕВИЧ  
*Здобувач вищої освіти III курсу медичного факультету № 1  
Науковий керівник: д. мед. н., професорка*

*Національний медичний університет імені О. О. Богомольця*

Якість сну і режим сну є невід'ємними складовими формування здоров'я населення. Сон являє собою набір фізіологічних процесів, які впливають на фізіологічний стан усіх органів і систем організму людини і є фізіологічною потребою для життя людини, як повітря, вода та їжа.

Американська академія медицини сну (AASM) вважає, що сон необхідний для здоров'я. Доведено, що порушення сну, недостатній сон за тривалістю є одними з причин порушень в стані здоров'я людини, зниження концентрації уваги і порушення продуктивності в професійній діяльності. Крім достатньої тривалості сну, для здорового сну важливі його якість і регулярність. Згідно з даними AASM підтверджено, що більш пізній час засинання та більша варіабельність сну можуть призвести до несприятливих наслідків для здоров'я населення. Проте, наявна інформація не може в повному обсязі дозволити запропонувати чітких заходів, як направлені на покращення сну.