

Дымникова М.
музыкальный психолог
Польша, Варшава

Музыка и эмоциональное состояние человека *Сообщение второе*

Положительные результаты музыкальной терапии получены в уменьшении депрессивных синдромов. Maratos, Gold, Wang и Crawford (2008) выявили на протяжении 5 продолжительных клинических сессий сокращение синдромов депрессии. Музыкаотерапия у здоровых людей с начальными стадиями заболевания оказывается наиболее эффективной. Музыка непосредственно формирует физические и эмоциональные реакции у человека, она очень подходит для уменьшения стресса, эмоциональной боли и стимуляции хорошего настроения. Некоторые пациенты с синдромом депрессии для регуляции собственного настроения предпочитали самостоятельно прослушивать музыку ежедневно. Это было особо отмечено среди пациентов пожилого возраста (Hays и Minichiello, 2005; Laukka, 2007).

Физиологические и неврологические исследования по музыке, Lundqvist, Carlsson, Hilmersson, и Juslin (2009) выявили четкие проявления составных системы эмоциональных реакций, когда музыка генерировала активность лицевых мышц, повышенную кожную проводимость, снижение температуры пальцев, появление улыбок и счастья на лице. Этого не наблюдалось у лиц, не прослушивающих музыки.

Неврологические исследования Blood, Zatorre, Bermudez и Evans (1999) выявили, что музыка может формировать нейронные механизмы, подобные к тем, которые активируются в ощущении приятных и неприятных эмоциональных состояниях.

В более специализированном клиническом исследовании в госпитале на пациентах после инсульта, изменения в кровоснабжении головного мозга было выявлено у пациентов выбирающих музыку для слушания, вызывающую у них теплоту в теле и энергетическое положительное возбуждение. Это было подтверждено и доказано в диагностике электрокардиограмме и спирометрии (Blood и Zatorre, 2001).

При увеличении интенсивности переживания мозговое кровоснабжение увеличивалось, а уменьшались активности в областях головного мозга ответственных за возбуждение злости, неудовольствия, потребности агрессии и употребления, наркотических стероидных веществ, для искусственного повышения чувства эйфории.

Эти исследования доказывают, что обращение к восприятию музыки по собственному желанию и осознанной воле приносит положительные последствия для эмоционального состояния и настроения независимо от внешней социальной ситуации. Это позволяет обеспечить пациентам индивидуальный подбор музыки для улучшения стиля жизни и

эмоциональной поддержки в течении дня. В этом случае музыка выступает как недорогое средство, улучшающее когнитивное и эмоциональное состояние человека.

Статистически значимые результаты получено в исследовании Cooke и его группы (Cooke, Moylea, Shumb, Harrisonc, Murfield, 2010) у пациентов, участвовавших в более чем 50% сессий музыкотерапии. У испытуемых были выявлены проблемы, связанные с эмоциональной регуляцией поведения и стабильности поддержания настроения. Общение с музыкой давало возможность регулировать и реабилитировать проблемное поведение.

Улучшение состояния проявлялось в уменьшении колебаний тонаса настроения в суточном режиме человека. Регулярное участие в прослушивании музыки является ключевым условием для положительного влияния на настроение и социальные интеракции, как у здоровых людей, так и у больных.

Литература

1. Blood, A.J., Zatorre, R.J., Bermudez, P., & Evans, A.C. (1999). Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. *Nature Neuroscience*, 2, 382–387.
2. Blood, A.J., & Zatorre, R.J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated with reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98, 11818–11823.
3. Cooke, M.L., Moylea, W., Shumb, D.H.K., Harrisonc, S.D., & Murfield, J.E. (2010). A randomized controlled trial exploring the effect of music on agitated behaviours and anxiety in older people with dementia. *Journal of Aging & Mental Health*, 14(8), 904–915.
4. Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33, 437–451.
5. Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological wellbeing among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8, 215–241.
6. Lundqvist, L.-O., Carlsson, F., Hilmersson, P., & Juslin, P.N. (2009). Emotional responses to music: Experience, expression, and physiology. *Psychology of Music*, 37, 61–90.
7. Maratos, A., Gold, C., Wang, X., & Crawford, M. (2008). Music therapy for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 1. Art. No.: CD004517.