

Влияние музыки на эмоциональное состояние человека

Музыка – единственный всемирный язык, его не надо переводить, на нем душа говорит с душой.

Бертольд Ауэрбах

Всю жизнь нас сопровождают различные звуки: шум дождя, пение птиц, рев мотора, лай собаки. Эти звуки могут успокаивать, поднимать настроение или, наоборот, раздражать. Так и в музыке существуют различные звуки. Одни музыкальные мелодии успокаивают, повышают настроение, другие нас вдохновляют и настраивают на активную работу, а некоторые вызывают злость и агрессию.

В настоящее время, когда большинство людей находятся в замкнутом пространстве, испытывают дефицит общения, актуальным становится поиск способов выхода из подавленного состояния, чтобы активизировать умственную деятельность и зарядиться хорошим настроением. Одним из таких способов может быть прослушивание музыки.

Какую же музыку нужно слушать?

1. Специалисты департамента внутренней безопасности США провели музыкальный эксперимент, в результате которого подтвердили, что музыка помогает справиться со стрессом.

Большинство успокаивающих композиций были вариантами классических произведений, близких к музыке Шопена. Такие произведения снижали уровень кортизола в крови, оказывали седативное и обезболивающее влияние.

2. Поможет сконцентрироваться, улучшить память

Если трудно заставить себя взяться за работу во время вынужденного карантина, нужно не только найти мотивацию, но и создать подходящие условия для комфортной работы мозга. Ученые выяснили, что музыка Моцарта и похожие композиции активизируют внимание и улучшают концентрацию. По данным отчета медицинского центра Стэнфордского университета, музыка затрагивает области мозга, связанные с концентрацией внимания и развитием памяти.

Специалисты пришли к выводу, что музыка эпохи барокко, написанная 200 лет назад, помогает человеку собраться с мыслями и обработать большой поток информации.

Музыка Моцарта помогает значительно улучшить память и активировать нейронные связи, влияющие на познавательные возможности. Ученые разделили участников на группы по возрасту, каждой из которых включали записи Моцарта и Бетховена. По итогам было отмечено, что у тех, кто слушал сонаты Моцарта, увеличивались интеллектуальные показатели. Люди лучше запоминали новую информацию, менее предвзято относились к решению незнакомой задачи. В группах участников, прослушивающих

«К Элизе», таких явных изменений не наблюдалось, поэтому результаты эксперимента назвали эффектом Моцарта.

3. Погрустить без последствий

Музыкальный психолог Стефан Келш из Свободного университета в Германии пришел к выводу, что прослушивание грустной музыки положительно сказывается на эмпатических качествах и помогает человеку справиться с проблемами. По его мнению, слушатель ассоциирует себя с исполнителем, сопереживает ему, и в это время мозг регулирует эмоции, позволяя выплеснуть лишний негатив. При этом такая грусть не вызывает последствий наравне с реальной печалью, возникающей в тяжелых ситуациях. Таким образом, грустная музыка способствует переживанию боли без вреда для психологического здоровья.

4. Выплеснуть негативные эмоции

Хорошие новости для любителей тяжелой музыки вроде хэви-метала: исследование в Университете Квинсленда в Австралии подтвердило, что такая музыка вызывает выплеск, а не накопление агрессии. В эксперименте участвовали 39 человек, которым включали панк-рок, скрим и метал. Исследователи задавали участникам вопросы, которые могли их рассердить. Если при этом музыка играла половину времени интервью, ее выключали и включали снова несколько раз подряд. Во время прослушивания треков люди успокаивались быстрее. По мнению ученых, их внимание переключалось на другой объект, который позволял выплеснуть агрессию не на собеседника, а в музыкальное восприятие.

5. Любителям спорта

Многие из нас даже в условиях самоизоляции продолжают заниматься спортом.

Ученые выяснили, какую музыку лучше слушать во время тренировок.

Исследование международной группы ученых показало, что прослушивание музыки с высоким темпом уменьшает субъективное восприятие нагрузки во время выполнения физических упражнений.

Люди слушают музыку во время тренировок, считая, что это помогает притупить чувство усталости и повысить эффективность выполнения упражнений. Группа медиков и психологов из Италии и Хорватии решила провести эксперимент, чтобы установить связь между темпом прослушиваемой музыки и восприятием прикладываемых усилий при выполнении различных упражнений.

В исследовании приняли участие 19 молодых женщин (средний возраст – 26,4 года), которые выполняли упражнения различной интенсивности, прослушивая музыку в разном темпе. После каждой тренировки исследователи фиксировали среднюю частоту сердечных сокращений и рейтинг воспринимаемого напряжения.

Эксперимент показал, что при прослушивании музыки в высоком темпе выполняемые физические упражнения переносились легче, при этом эффективность от их выполнения не снижалась. Наиболее заметен этот

эффект оказался при выполнении упражнений на выносливость, таких, как продолжительный бег.

«Мы обнаружили, что при прослушивании музыки в быстром темпе во время упражнений наблюдается более высокая частота сердечных сокращений и более низкая воспринимаемая нагрузка в сравнении с выполнением упражнений без музыки. Это означает, что упражнения воспринимались как меньшее усилие, но они являлись более полезными с точки зрения улучшения физической подготовки», – рассказал один из авторов исследования, профессор Университета Вероны Лука Ардиго.

6. Пойте под музыку!

Пение поможет вам стимулировать уверенность в себе. Во время такого пения в мозге человека вырабатываются нейромедиатор дофамин, который отвечает за хорошее настроение, удовлетворение жизнью и общий тонус организма. Поэтому пойте, когда вам захочется!

7. Научитесь играть на музыкальном инструменте или сочините музыку души.

По данным некоторых исследований, изучение музыки способствует устойчивому развитию техник исполнения и невербальному мышлению. В своем интервью изданию «News in Health» нейрочеловек из медицинской школы Гарварда доктор Готфрид Шлауг (Gottfried Schlaug) утверждает, что у музыкантов состав нервов не такой, как у людей, не связанных с музыкой. При этом он ссылается на исследования, где говорится о том, что в мозгу музыканта больше сосудисто-нервных пучков, соединяющих левое полушарие с правым.

«При сочинении музыки активизируются различные отделы головного мозга, включая зрительный, слуховой и моторный», – говорит Шлауг. – Именно поэтому написание мелодий представляет потенциальный интерес для лечения нервных расстройств».

Вооружившись результатами данных исследований, можно сделать следующий вывод: музыка действительно оказывает различное воздействие на эмоциональное состояние человека. На мой взгляд, следует слушать разную музыку для гармонизации своего настроения.

Волонтеры просвещения:

Мария Кравченко,
ФППО, группа Нт-201о ППП,
психологический клуб «Форсайт»,
(куратор – М. В. Манакова)