

УДК 78.08

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ МУЗЫКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ И КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ****Чжан Инсе,**

степень магистра

Казанская государственная консерватория им. Н. Г. Жиганова

15529779356@163.com

Аннотация

В данной работе исследуется влияние музыкальной терапии на когнитивные и эмоциональные процессы человека. Рассматриваются механизмы воздействия музыки на мозг, её роль в улучшении когнитивных функций, а также применение музыкальной терапии в лечении эмоциональных расстройств. Особое внимание уделено практическому применению музыкальной терапии в клинической практике и её эффективности.

Ключевые слова: музыкальная терапия, когнитивные процессы, эмоциональные процессы, мозг, лечение, психотерапия.

**RESEARCH ON THE INFLUENCE OF MUSIC ON EMOTIONAL STATE AND
COGNITIVE ABILITIES****Zhang Yingxie,**

Master's degree

Kazan State Conservatory named after N.G. Zhiganov N.G. Zhiganov

15529779356@163.com

ABSTRACT

This paper examines the impact of music therapy on human cognitive and emotional processes. It explores the mechanisms by which music affects the brain, its role in enhancing cognitive functions, and the application of music therapy in treating emotional disorders. Special attention is given to the practical implementation of music therapy in clinical practice and its effectiveness.

Keywords: music therapy, cognitive processes, emotional processes, brain, treatment, psychotherapy.

Музыка оказывает многоаспектное воздействие на мозг человека, затрагивая различные его области, включая те, которые отвечают за эмоции, память, внимание и

моторные функции. Прослушивание музыки активизирует сразу несколько зон мозга, таких как лимбическая система, которая регулирует эмоциональные реакции, и гиппокамп, связанный с памятью. Этот процесс сопровождается усиленной выработкой нейромедиаторов, таких как дофамин и серотонин. Эти вещества играют важную роль в улучшении настроения и когнитивных способностей [1]. Например, дофамин способствует ощущению удовольствия и мотивации, тогда как серотонин регулирует настроение и способствует снижению уровня тревожности. Подобное воздействие делает музыку не только источником удовольствия, но и мощным инструментом для укрепления когнитивных и эмоциональных функций.

Регулярные занятия музыкой способствуют развитию нейропластичности – способности мозга изменяться и адаптироваться под воздействием новых опытов. Этот феномен особенно важен для сохранения когнитивных функций в пожилом возрасте и для восстановления мозга после травм. Музыкальная активность, такая как игра на музыкальных инструментах, требует от мозга координации между сенсорными, моторными и когнитивными процессами. Это создает мощные стимулы для укрепления нейронных связей, что, в свою очередь, способствует улучшению когнитивных функций [2].

Музыкальная терапия становится важным инструментом в лечении нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и деменция. Исследования показывают, что музыкальная терапия помогает пациентам с этими заболеваниями сохранять способность к запоминанию и восстановлению воспоминаний, связанных с музыкой. Даже в поздних стадиях болезни, когда когнитивные функции значительно ухудшаются, музыкальные стимулы могут вызывать положительные реакции, улучшая качество жизни пациентов. В реабилитации после инсультов музыкальная терапия помогает восстановить речь и моторику. Например, пение способствует улучшению вербальных навыков, а ритмическая музыка используется для восстановления двигательных функций через координацию движений с ритмом.

Музыка также оказывает мощное влияние на эмоциональное состояние человека, что делает её незаменимым инструментом для регулирования эмоций. Прослушивание определенных музыкальных композиций способно вызывать чувство радости, расслабления или даже катарсиса. Музыка может снижать уровень кортизола, основного гормона стресса, что особенно важно для пациентов, страдающих тревожными расстройствами или депрессией. Музыкальная терапия активно применяется для лечения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), помогая пациентам справляться с навязчивыми воспоминаниями и восстанавливать эмоциональное равновесие [3].

В психиатрии музыкальная терапия занимает важное место как средство стабилизации эмоционального состояния и снижения тревожности. Например, у пациентов с шизофренией музыкальная терапия помогает смягчить симптомы, такие как повышенная тревожность, нарушения социального взаимодействия и эмоциональная нестабильность. Специальные музыкальные программы, включающие расслабляющие мелодии, ритмические упражнения и вокальные занятия, позволяют пациентам лучше выражать свои чувства, развивают их способность к саморефлексии и укрепляют уверенность в себе. Для пациентов с биполярным расстройством музыка становится средством балансировки настроения, позволяя смягчать острые депрессивные и маниакальные эпизоды. Программы музыкальной терапии, специально разработанные для этих пациентов, включают сочетание импровизационных упражнений и структурированных музыкальных сессий, которые помогают восстанавливать внутреннюю гармонию.

В онкологии музыкальная терапия также доказала свою пользу как средство борьбы с болевыми ощущениями и эмоциональным напряжением, связанным с диагнозом и лечением. Пациенты, проходящие химиотерапию или другие болезненные процедуры,

нередко испытывают хроническую усталость, бессонницу и депрессию. Музыкальные сессии, включающие расслабляющую музыку, помогают снизить уровень кортизола – гормона стресса – и активизировать выработку эндорфинов, что способствует уменьшению болевых ощущений. Кроме того, пациенты отмечают улучшение качества сна и общего эмоционального состояния после занятий музыкальной терапией. Особое значение имеет возможность использования музыкальных техник в групповых сессиях, где пациенты могут общаться, делиться своими переживаниями и поддерживать друг друга. Такие занятия способствуют социальной интеграции и снижению чувства изоляции, часто сопровождающего длительное лечение.

Педиатрия является ещё одной важной областью применения музыкальной терапии, особенно для детей с особыми образовательными или медицинскими потребностями. Для детей с расстройствами аутистического спектра (РАС) музыкальная терапия помогает улучшить навыки коммуникации и социального взаимодействия [4]. Совместное пение, игра на музыкальных инструментах и ритмические упражнения способствуют развитию способности к взаимодействию с окружающими, снижению уровня тревожности и улучшению эмоциональной регуляции. Музыкальная терапия также находит своё применение в работе с детьми, пережившими травмы или эмоциональные потрясения. Музыка становится для таких детей безопасным способом выражения своих чувств, которые они не всегда могут выразить словами. Например, использование музыкальных импровизаций позволяет детям передавать свои эмоции через звуки и ритмы, что облегчает процесс психотерапии и способствует восстановлению эмоционального равновесия.

Таким образом, музыкальная терапия является мощным инструментом для улучшения когнитивных и эмоциональных процессов у людей различных возрастных категорий. Её использование в клинической практике охватывает широкий спектр применений: от лечения нейродегенеративных заболеваний до улучшения эмоционального состояния пациентов. Однако это направление требует дальнейших исследований для более глубокого понимания механизмов воздействия музыки на мозг. Современные научные подходы, такие как нейровизуализация и использование искусственного интеллекта для анализа данных, открывают новые перспективы для изучения музыкальной терапии и её интеграции в медицинскую практику.

Музыка остаётся универсальным языком, который способен соединять когнитивные и эмоциональные аспекты человеческой жизни, а музыкальная терапия – это инструмент, который помогает раскрыть её потенциал в заботе о здоровье и благополучии.

Список литературы:

1. Ваганян Л.Г., Геворкян Э.Г., Татевосян Н.Э., Костанян Э.Г., Татевосян И.Г., Малоян В.А., Айрапетян Н.А., Малоян Н.М. «Вариабельность сердечного ритма у студентов при физической нагрузке». // Журнал «Медицинская наука Армении» НАН РА. 2006.Т. 46 (XLVI). №3. С. 102- 107.
2. Запорожан Н.М., Ганеева Е.Р. МУЗЫКА, ДЕМЕНЦИЯ И БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА // Материалы МСНК "Студенческий научный форум 2024". – 2022. № 12. С. 12-15; URL: <https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=620> (дата обращения: 19.12.2024).
3. Боголепова И.Н., Кротенкова М.В., Коновалов Р.Н., Агапов П.А., Малофеева И.Г., Бикмеев А.Т., Ней - ропластичность, музыка и мозг. *Анналы клинической и экспериментальной неврологии*. 2024. №18(1). С 72–78.

4. Лучкина О. В. Организация музыкальных занятий в детском саду для детей с расстройствами аутистического спектра // Актуальные исследования. 2023. №11 (141). Ч. II. С. 48–50.

References:

1. Vaganyan L.G., Gevorkyan E.G., Tatevosyan N.E., Kostanyan E.G., Tatevosyan I.G., Maloyan V.A., Hayrapetyan N.A., Maloyan N.M. "Heart rate variability in students during physical activity". // Journal "Medical Science of Armenia" NAS RA. 2006.V. 46 (XLVI). No. 3. P. 102- 107.
2. Zaporozhan N.M., Ganeeva E.R. MUSIC, DEMENTIA AND ALZHEIMER'S DISEASE // Proceedings of the International Scientific Conference "Student Scientific Forum 2024". - 2022. No. 12. P. 12-15; URL: <https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=620> (date accessed: 19.12.2024).
3. Bogolepova I.N., Krotenkova M.V., Konovalov R.N., Agapov P.A., Malofeeva I.G., Bikmееv A.T., Neuroplasticity, music and the brain. Annals of Clinical and Experimental Neurology. 2024. No. 18(1). P. 72–78.
4. Luchkina O.V. Organization of music classes in kindergarten for children with autism spectrum disorders // Current research. 2023. No. 11 (141). Part II. P. 48–50.