

УДК 37

Влияние пения на психологическое и эмоциональное состояние человека

Харламова Татьяна Владиславовна

Певица, вокалистка,
Астраханский музыкальный колледж им. М.П. Мусоргского,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Молодой Гвардии, 3;
e-mail: astrmc@astrobl.ru

Аннотация

В статье анализируется влияние пения на психологическое и эмоциональное состояние человека. Рассматриваются различные аспекты влияния музыки на эмоциональное состояние, отмечается, что пение как активное музицирование оказывает дополнительную нагрузку на нервную систему, влияет на биологическое состояние, меняя реакции на стресс и улучшая память, а также на эмоциональное и психическое состояние. Выявляются эффекты группового пения. Во время пения происходит сосредоточение на внутренних процессах. Такая концентрация позволяет «отключить» поток сознания и полностью проживать настоящий момент, сосредотачиваясь на звуке, действии, дыхании, ощущении и удовольствии от песни. Осознанность имеет много преимуществ для психологического здоровья и эмоционального состояния, включая снижение стресса и повышение концентрации. Таким образом, музыка представляет собой мощный психологический инструмент, который помогает справиться со сложными эмоциями и стабилизировать психологическое состояние. Пение имеет стойкие позитивные эффекты для эмоционального состояния, психологического здоровья и благополучия.

Для цитирования в научных исследованиях

Харламова Т.В. Влияние пения на психологическое и эмоциональное состояние человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 7А. С. 46-52.

Ключевые слова

Музыка, пение, психологическое здоровье, эмоциональное состояние, благополучие.

Введение

Пение является частью повседневной жизни большинства людей вне зависимости от их образа жизни или профессии [Prager, 2023]. Простое напевание под нос или подпевание любимой песне имеет множество физиологических и психологических преимуществ: снижает уровень стресса, улучшает режим сна и когнитивные способности, формирует ощущение благополучия и общей социальной принадлежности.

Целью работы является изучение влияния пения на психологическое и эмоциональное состояние человека. Для её достижения был проведён анализ и синтез материалов по музыкальному искусству, нейрофизиологии и психологии, применён системно-структурный подход к рассмотрению ключевых аспектов проблемы исследования.

Основное содержание

Музыка является эффективным средством выражения эмоционального состояния, позволяя передавать широкий спектр сложных эмоций [Chen, 2023]. Например, быстрая и интенсивная музыка может выражать счастье и волнение, тогда как медленная и сдержанная – указывать на грусть и разочарование [Dovoranu, 2023]. Создавая и слушая музыку, люди могут легко понимать и управлять своими эмоциями.

Музыка служит инструментом эмоциональной регуляции, помогая снимать стресс, смягчать беспокойство и укреплять уверенность в себе [Aalbers, 2017]. Исследования показывают, что исполнение и прослушивание музыки может снизить уровень кортизола, тем самым уменьшая стресс [Emami, 2023]. Теория самоэффективности предполагает, что участие в музыкальных мероприятиях, в том числе в форме пения, может повысить уверенность человека в себе и самооценку [Paolantonio, 2020].

Пение также приносит социальную пользу, поскольку служит общим интересом и опытом и способствует возникновению чувства связи и принадлежности. Совместное музицирование и обмен музыкальными вкусами могут укрепить дружеские отношения среди людей и способствовать формированию социальной идентичности [Zou, 2021]. Участие в групповых музыкальных мероприятиях, таких как хор, может помочь развить навыки командной работы и обеспечить прочное чувство принадлежности и общих достижений [Cores-Bilbao, 2019].

Пение является важным источником творчества. Благодаря музыкальному сочинению и импровизации люди могут свободно исследовать и выражать свои мысли и эмоции, развивать воображение [Xia, 2023]. Исследования показали, что вокальное обучение может положительно влиять на интеллектуальное развитие, в частности, улучшение музыкального обучения коррелирует с математическим, логическим и пространственным интеллектом [Kim, 2023]. Хотя специфическое влияние музыки на интеллектуальное развитие продолжает изучаться, данные свидетельствуют о том, что люди, практикующие музицирование, показывают лучшие академические результаты, чем те, кто этого не делает.

В отличие от прослушивания музыки, активное музицирование, такое как пение, оказывает дополнительную нагрузку на нервную систему через сильную связь восприятия и действия: в процессе пения активизируются процессы, которые опосредуются сенсорными, моторными и мультимодальными интегративными областями, распределёнными по всему мозгу (рис. 1) [Duffy, 2021]. Вследствие этого пение влияет на биологическое состояние, меняя реакции на стресс и улучшая память, а также на эмоциональное и психическое состояние.

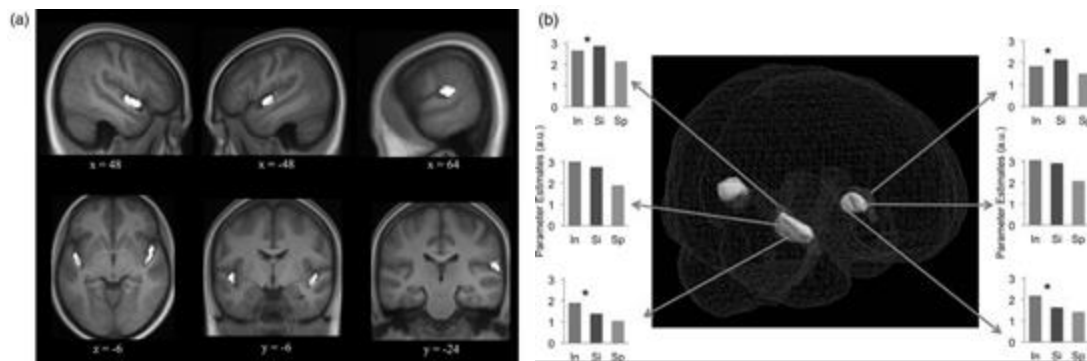


Рисунок 1 – Визуализация кластеров значимых активаций до данным фМРТ (пение – красный, инструментальная музыка – зелёный, их комбинация – белый)

Высокий уровень стресса и депрессии, часто встречающийся у людей с психическими заболеваниями, негативно влияет на иммунную систему, активируя механизм борьбы или бегства, повышая частоту сердечных сокращений, мешая сну и ухудшая физическое здоровье. Пение стимулирует мозг и нервную систему и модулирует компоненты иммунной системы. Оно не только влияет на настроение, но и оказывает значимое и долгосрочное влияние на скорость выздоровления. В исследовании, изучающем влияние группового пения на людей, проходящих лечение от рака, и их опекунов [Fancourt, 2016], за час пения были выявлены положительные изменения в биологических маркерах: снижен уровень кортизола, повышена выработка бета-эндорфина и окситоцина. Также наблюдалась общая активация сети цитокинов, которая поддерживает иммунную систему (рис. 2). Сразу после пения у певцов фиксировался более высокий уровень белка иммуноглобулина А, который улучшает иммунную функцию слизистых оболочек.

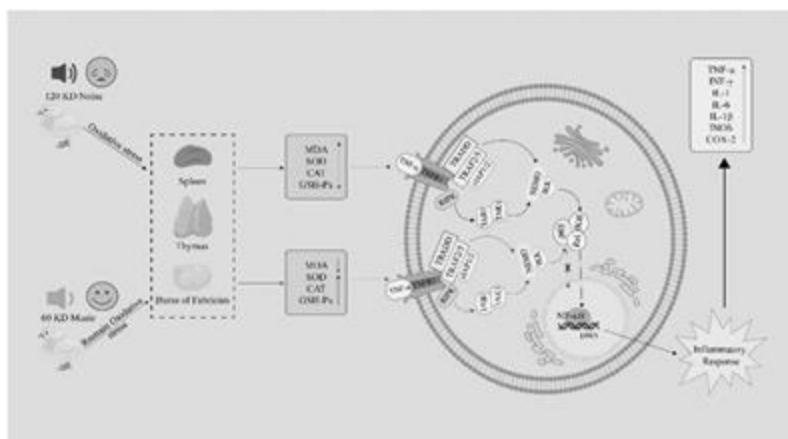


Рисунок 2 – Влияние вокальной стимуляции на снижение окислительного стресса

Групповое пение улучшает социальные связи и социальную сплочённость [Welch, 2019]. Вне зависимости от качества результатов пение с другими людьми расширяет возможности эмпатических отношений с окружающими. Коллективное пение создаёт позитивную групповую идентичность, что особенно важно для людей, имеющих психическое заболевание. Для них создание и поддержание социальных связей имеет решающее значение в борьбе с одиночеством и депрессией.

Совместное пение создаёт сильное чувство общности и социальной включённости, которая является ключевой частью восстановления для людей с проблемами психического здоровья. Чувство связи с другими людьми создаёт социальную и эмоциональную систему поддержки, в которой человек чувствует себя любимым, уважаемым и ценным. Также оно благоприятно сказывается на выборе более здоровых моделей поведения и оказывает положительное влияние на общее физическое здоровье.

Стоит отметить, что хотя пение и изменяет уровни гормонов стресса, таких как кортизол, кортизон и прогестерон, этот эффект частично зависит от контекста пения. Пение на публике может быть стрессовым как для любителей, так и для профессиональных певцов. Контролируемое исследование группы певцов, сравнивающее выступление с «низким уровнем стресса» (пение без публики) со сценарием с «высоким уровнем стресса» (живое выступление перед платящей аудиторией), выявило эффекты в обоих направлениях [Fancourt, 2015]. Так, при пении с низким уровнем стресса без публики было зафиксировано снижение уровней гормонов стресса кортизола и кортизона, в то время как при пении с высоким уровнем стресса оба показателя выросли (рис. 3). Исследуемая группа состояла из профессиональных певцов, что показало, что даже певцы с опытом живых выступлений могут испытывать беспокойство во время пения на публике, но при этом получать пользу от снижения уровня стресса при пении в обстановке с низким уровнем стресса.

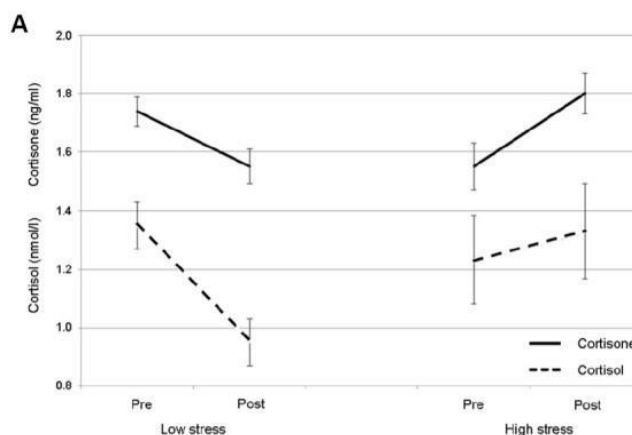


Рисунок 3 – Колебания уровня глюкокортикоидов кортизола и кортизона при пении в условиях низкого и высокого уровня стресса

Помимо снижения уровня кортизола, пение способствует выработке эндорфинов и окситоцина, что в совокупности приводит к снижению уровня стресса и тревожности [Lob, 2020]. Окситоцин также усиливает чувство доверия и связи, благодаря чему пение смягчает депрессию и чувство одиночества. Выброс эндорфинов даёт певцам позитивные ощущения и заряд энергии. Процесс обучения новому навыку, совершенствования и принадлежности к группе также благоприятно влияют на уверенность и самооценку.

Пение имеет прямую корреляцию с повышением настроения, что особенно заметно в случае низкого психологического благополучия и высокого уровня стресса. Оно обеспечивает безопасный способ выражения эмоций. Пение может быть мощным инструментом в совладании, сфокусированном на эмоциях. Вместо того, чтобы исключать стрессовые ситуации из жизни, что на практике не всегда возможно, лучше изучать метод совладания – способ управления стрессом с помощью техник, которые помогают снизить эмоциональную

восприимчивость к стрессу. Пение хорошо подходит в качестве инструмента совладания не только с биохимической, но и психологической стороны, поскольку является осознанным занятием.

Во время пения происходит сосредоточение на внутренних процессах. Такая концентрация позволяет «отключить» поток сознания и полностью проживать настоящий момент, сосредотачиваясь на звуке, действии, дыхании, ощущении и удовольствии от песни. Осознанность имеет много преимуществ для психологического здоровья и эмоционального состояния, включая снижение стресса и повышение концентрации.

Заключение

Таким образом, музыка представляет собой мощный психологический инструмент, который помогает справиться со сложными эмоциями и стабилизировать психологическое состояние. Пение имеет стойкие позитивные эффекты для эмоционального состояния, психологического здоровья и благополучия на протяжении всей жизни.

Библиография

1. Prager C. *Psychological & emotional benefits of singing* (2023). Radio Art. Available at: <https://www.radioart.com/blog/psychological-emotional-benefits-of-singing> (accessed 02.09.2024).
2. Chen L. Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Front Neurosci*, 2023, vol. 3, no. 17: 1236638. DOI: 10.3389/fnins.2023.1236638
3. Dovorany N., Brannick S., Johnson N., Ratiu I., LaCroix A.N. Happy and sad music acutely modulate different types of attention in older adults. *Front. Psychol.*, 2023, vol. 14: 1029773. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1029773
4. Aalbers S., Fusar-Poli L., Freeman R.E., Spreen M., Ket J.C., Vink A. C. et al. Music therapy for depression. *Cochrane Database Syst. Rev.*, 2017, vol. 11: CD004517. DOI: 10.1002/14651858.CD004517.pub3
5. Emami A., Theorell T., Kim H., Berglund L., Hallinder H., Engström G. Assessing stress using repeated saliva concentration of steroid hormones in dementia care dyads: results from a controlled pilot care music intervention. *Ups. J. Med. Sci.*, 2023, vol. 128. DOI: 10.48101/ujms.v128.9340
6. Paolantonio P., Cavalli S., Biasutti M., Pedrazzani C., Williamon A. Art for ages: the effects of group music making on the wellbeing of nursing home residents. *Front. Psychol.*, 2020, vol. 11: 575161. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.575161
7. Yifan Zou I., Wang W.S. Music as social bonding: a cross-cultural perspective. *Behav. Brain Sci.*, 2021, vol. 44: e95. DOI: 10.1017/S0140525X20001326
8. Cores-Bilbao E., Fernández-Corbacho A., Machancoses F.H., Fonseca-Mora M.C. A music-mediated language learning experience: Students' awareness of their socio-emotional skills. *Front. Psychol.*, 2019, vol. 10: 2238. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02238
9. Xia T., Sun Y., An Y., Li L. The influence of music environment on conceptual design creativity. *Front. Psychol.*, 2023, vol. 14: 1052257. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1052257
10. Kim J., Chung Y.J. A case study of group art therapy using digital media for adolescents with intellectual disabilities. *Front. Psychol.*, 2023, vol. 14: 1172079. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1172079
11. Duffy S. *Singing and Mental Health* (2021). Biih. Available at: <https://biih.com/singing-and-mental-health/> (accessed 02.09.2024).
12. Fancourt D., Williamon A., Carvalho L.A., Steptoe A., Dow R., Lewis I. Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. *Ecancermedicalscience*, 2016, vol. 5, no. 10: 631. DOI: 10.3332/ecancer.2016.631
13. Welch G. *The benefits of singing* (2019). Sing Up. Available at: <https://www.singup.org/blog/article/1390-the-benefits-of-singing/> (accessed 02.09.2024).
14. Fancourt D., Aufegger L., Williamon A. Low-stress and high-stress singing have contrasting effects on glucocorticoid response. *Front Psychol*, 2015 vol. 4, no. 6: 1242. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01242
15. Lob G., Camic P., Clift S. The Use of Singing in a Group as a Response to Adverse Life Events. *International Journal of Mental Health Promotion*, 2020 vol. 12, no. 3, pp. 45-53. DOI: 10.1080/14623730.2010.9721818
16. *Why singing for health & wellbeing?* Sing Up Foundation Available at: <https://www.singupfoundation.org/singing-health#:~:text=Sing%20lowers%20cortisol%20and%20relieves,lowers%20stress%20and%20anxiety%20levels.> (accessed 02.09.2024).

The influence of singing on the psychological and emotional state of a person

Tat'yana V. Kharlamova

Singer, vocalist

Astrakhan Music College named after M. P. Mussorgsky
414000, Astrakhan, Molodaya Gvardii str., 3, Russian Federation;
e-mail: astrmc@astrobl.ru

Abstract

The article analyzes the influence of singing on the psychological and emotional state of a person. Various aspects of the influence of music on the emotional state are considered, it is noted that singing as an active music making has an additional load on the nervous system, affects the biological state, changing reactions to stress and improving memory, as well as emotional and mental state. The effects of group singing are revealed. While singing, there is a focus on internal processes. This concentration allows you to "turn off" the stream of consciousness and fully experience the present moment, focusing on the sound, action, breathing, feeling and pleasure of the song. Mindfulness has many benefits for psychological health and emotional well-being, including reducing stress and increasing concentration. Thus, music is a powerful psychological tool that helps to cope with complex emotions and stabilize the psychological state. Singing has lasting positive effects on emotional state, psychological health and well-being

For citation

Kharlamova T.V. (2024) Vliyaniye peniya na psikhologicheskoe i emotsional'noe sostoyaniye cheloveka [The influence of singing on the psychological and emotional state of a person]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (7A), pp. 46-52.

Keywords

Music, singing, psychological health, emotional state, well-being.

References

1. Prager C. *Psychological & emotional benefits of singing* (2023). Radio Art. Available at: <https://www.radioart.com/blog/psychological-emotional-benefits-of-singing> (accessed 02.09.2024).
2. Chen L. Influence of music on the hearing and mental health of adolescents and countermeasures. *Front Neurosci*, 2023, vol. 3, no. 17: 1236638. DOI: 10.3389/fnins.2023.1236638
3. Dovorany N., Brannick S., Johnson N., Ratiu I., LaCroix A.N. Happy and sad music acutely modulate different types of attention in older adults. *Front. Psychol.*, 2023, vol. 14: 1029773. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1029773
4. Aalbers S., Fusar-Poli L., Freeman R.E., Spreen M., Ket J.C., Vink A. C. et al. Music therapy for depression. *Cochrane Database Syst. Rev.*, 2017, vol. 11: CD004517. DOI: 10.1002/14651858.CD004517.pub3
5. Emami A., Theorell T., Kim H., Berglund L., Hallinder H., Engström G. Assessing stress using repeated saliva concentration of steroid hormones in dementia care dyads: results from a controlled pilot care music intervention. *Ups. J. Med. Sci.*, 2023, vol. 128. DOI: 10.48101/ujms.v128.9340
6. Paolantonio P., Cavalli S., Biasutti M., Pedrazzani C., Williamon A. Art for ages: the effects of group music making on the wellbeing of nursing home residents. *Front. Psychol.*, 2020, vol. 11: 575161. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.575161
7. Yifan Zou I., Wang W.S. Music as social bonding: a cross-cultural perspective. *Behav. Brain Sci.*, 2021, vol. 44: e95. DOI: 10.1017/S0140525X20001326
8. Cores-Bilbao E., Fernández-Corbacho A., Machancoses F.H., Fonseca-Mora M.C. A music-mediated language learning

- experience: Students' awareness of their socio-emotional skills. *Front. Psychol.*, 2019, vol. 10: 2238. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02238
9. Xia T., Sun Y., An Y., Li L. The influence of music environment on conceptual design creativity. *Front. Psychol.*, 2023, vol. 14: 1052257. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1052257
10. Kim J., Chung Y.J. A case study of group art therapy using digital media for adolescents with intellectual disabilities. *Front. Psychol.*, 2023, vol. 14: 1172079. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1172079
11. Duffy S. *Singing and Mental Health* (2021). Biiiah. Available at: <https://biiiah.com/singing-and-mental-health/> (accessed 02.09.2024).
12. Fancourt D., Williamon A., Carvalho L.A., Steptoe A., Dow R., Lewis I. Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. *Ecancermedicalscience*, 2016, vol. 5, no. 10: 631. DOI: 10.3332/ecancer.2016.631
13. Welch G. *The benefits of singing* (2019). Sing Up. Available at: <https://www.singup.org/blog/article/1390-the-benefits-of-singing/> (accessed 02.09.2024).
14. Fancourt D., Aufegger L., Williamon A. Low-stress and high-stress singing have contrasting effects on glucocorticoid response. *Front Psychol*, 2015 vol. 4, no. 6: 1242. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01242
15. Lob G., Camic P., Clift S. The Use of Singing in a Group as a Response to Adverse Life Events. *International Journal of Mental Health Promotion*, 2020 vol. 12, no. 3, pp. 45-53. DOI: 10.1080/14623730.2010.9721818
16. *Why singing for health & wellbeing?* Sing Up Foundation Available at: <https://www.singupfoundation.org/singing-health#:~:text=Singin%20lowers%20cortisol%20and%20relieves,lowers%20stress%20and%20anxiety%20levels.> (accessed 02.09.2024).