کد خبر: ۴۱۱۴۳۷
جمعه ۲۸ مرداد ۱۴۰۱ ۱۶:۱۳

اگر درد دارید موسیقی گوش دهید

سال هاست که روان شناسان بر تاثیر مثبت موسیقی بر شرایط روحی انسان تاکید می کنند اما مطالعات جدید نشان می دهد موسیقی و کنترل بر آهنگ هایی که می شنویم با احساس درد فیزیکی کمتر مرتبط است.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، دانشمندان دانشگاه کوئین مری و کالج دانشگاه دوبلین گزارش دادند که کنترل بر انتخاب های موسیقی، ارتباطی با تسکین دردهای حادتر را نشان می دهد.

شرکت کنندگان در مطالعه که تحت این تصور بودند که آهنگ های خود را کنترل می کنند، درد کمتری نسبت به سایرینی که استقلال در شنیدن موسیقی نداشتند، گزارش کردند.

تحقیقات قبلی نشان می دهد که موسیقی قدرت تسکین درد، به ویژه دردهای مزمن (بیش از ۱۲ هفته) را دارد. با این حال، مکانیسم های زمینه ای در پس رابطه بین درد و موسیقی مشخص نیست، به ویژه وقتی صحبت از درد حاد (کوتاه مدت) می شود.

در این میان ویژگی های اساسی که موسیقی را می سازند، مانند تمپو یا انرژی، به نظر نمی رسد که در تسکین درد نقش داشته باشند. در عوض، محققان می گویند احساس کنترل روی نوع موسیقی دلخواه، می تواند کلید تسکین درد باشد.

مطالعات قبلی در مورد این موضوع تنها از نمونه‌های مبتنی بر آزمایشگاه استفاده می کردند که در بررسی تأثیر موسیقی بر دردهای حاد از قبل موجود در دنیای واقعی شکست خوردند.

برای درک بهتر این موضوع، نویسندگان مطالعه از ۲۸۶ بزرگسالی که با درد حاد واقعی و روزمره سر و کار داشتند، خواستند تا درد خود را قبل و بعد از گوش دادن به یک موسیقی ارزیابی کنند. نویسندگان مطالعه اطمینان حاصل کردند که این آهنگ با دقت در دو نسخه مختلف با پیچیدگی های متفاوت ساخته شده است.

برخی شرکت کنندگان به طور تصادفی به گوش دادن به نسخه کم کیفیت یا دارای پیچیدگی زیاد پرداختند، در حالی که به دیگران به طور تصادفی این تصور داده شد که تا حدی بر کیفیت موسیقی و نوع آهنگ، کنترل دارند. این در واقع درست نبود؛ همه بدون توجه به ورودی خود یک نوع آهنگ را شنیدند.

در نهایت، این آزمایش نشان داد شرکت کنندگانی که احساس می کردند تا حدودی بر موسیقی خود کنترل دارند، نسبت به سایر داوطلبان تسکین درد قوی تری را تجربه کردند. بر اساس یک سری پرسشنامه، مشخص شد هر دو گروه از هر دو نسخه آهنگ لذت بردند، اما نویسندگان مطالعه هیچ ارتباطی بین پیچیدگی موسیقی و میزان تسکین درد پیدا نکردند.

این تیم همچنین خاطرنشان می کند کسانی که در زندگی روزمره خود به طور فعال تری با موسیقی درگیر بودند، از تسکین درد بهتری برخوردار بودند که با داشتن حس کنترل بر موسیقی خود مرتبط است.