

Зачастую музыка влияет на наши чувства и настроение. Особенно это касается грустной музыки. При этом новое исследование, опубликованное в *Journal of Aesthetic Education*, показало, что прослушивание печальных композиций может сделать людей грустными, а также положительно повлиять на настроение человека, позволив ему ощутить чувство связи.

По мнению учёных, ценность грустной музыки заключается в её способности создавать чувство связи. И это не зависит от того, вызывает ли такая музыка у человека грусть. Именно это чувство связи, а не проживание печали благотворно воздействует на психическое здоровье человека.

В рамках одного эксперимента специалисты обнаружили, что участники при выборе песни ценили эмоциональное выражение больше, чем техническое мастерство. Очень эмоциональные песни, даже имеющие меньшую техническую ценность, выбирались гораздо чаще.

Во второй части этого эксперимента учёные попросили 450 новых участников оценить, насколько они чувствуют связь, слушая музыку или участвуя в разговорах, выраждающих 72 различные эмоции. Оказалось, что эмоции, дающие чувство связи во время разговора с людьми, содержатся и в песнях, которые были оценены высоко. Это грусть, любовь, радость, одиночество и печаль.

Также участники исследования признались, что песни, выражающие страдание и отчаяние, неприятно слушать, но они всё же передают суть того, что такая музыка, и способствуют возникновению содержательных бесед.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.