

**AUTOR:** Aneta Hak, Grażyna Czerwiak, Marek Grześczyk, Jadwiga Krawczyńska, Ewelina Kamińska, Sebastian Zapart, Mirosław Janiszewski, Rafał Studnicki

**CZASOPISMO:** Medycyna manualna tom IX nr.1i2/2005

**SŁOWA KLUCZOWE:** muzykoterapia, emocje, nastrój



## STRESZCZENIE

Ścisły związek między muzyką a ruchem człowieka znany jest od dawna. Muzyka inspiruje ruch, który z kolei jest efektem stanu emocjonalnego wywołanego przez muzykę. Indywidualnie dobrana muzyka dostarcza pozytywnych emocji, wpływając na nastrój i wzbogacając sferę uczuć o nowe doznania. Muzykoterapia ma wpływ na sferę emocjonalną człowieka i może być zastosowana w zakresie wspomagania jego rozwoju w każdym okresie życia. W rehabilitacji muzykoterapia wykorzystywana jest jako metoda wspomagająca redukcję lęku, zwiększenie motywacji do ćwiczeń oraz poprawę jakości życia.

Celem badań było uzyskanie odpowiedzi na następujące hipotezy:

- muzyka poprawia samopoczucie i nastrój, może uspokajać lub aktywizować
- muzyka może modyfikować emocje

Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety własnej konstrukcji oraz Inwentarz Samooceny J. Battle'a.

## WNIOSKI

1. Muzyka może modyfikować emocje poprzez ocenę własnych przeżyć; pobudza wyobraźnię, ułatwiając ujawnienie tłumionych emocji.
2. Grupowe muzykowanie wyzwala aktywizację ruchową oraz dążenie do współzawodnictwa poprzez pracę nad sobą, co jest istotne w procesie rehabilitacji osób z dysfunkcjami narządu ruchu.