

探究音乐在抑郁症积极心理资源挖掘中的作用

邓汝斌, 隋华杰, 吴亚芬, 袁艺文, 刘燕*

江西中医药大学人文学院, 江西 南昌

收稿日期: 2023年5月25日; 录用日期: 2023年7月24日; 发布日期: 2023年7月31日

摘要

抑郁症是一种具有高自杀率的慢性精神疾病, 患者多伴有消极情绪体验, 这严重危害抑郁患者的心理健康。所以对于抑郁患者的心理干预中积极心理资源的挖掘尤为重要。本文旨在探究音乐在抑郁症患者积极心理资源挖掘中的作用, 为抑郁症患者积极资源挖掘开拓新的视角, 提供新的思路, 为抑郁症患者积极心理资源挖掘提供动力, 提升抑郁患者的积极情绪体验, 提高抑郁患者治疗兴趣和依从性, 促进抑郁患者身心健康。

关键词

音乐, 抑郁症, 积极心理资源, 音乐回忆, 听觉节律性刺激技术

Exploring the Role of Music in Mining Positive Psychological Resources in Depression

Rubin Deng, Huajie Sui, Yafen Wu, Yiwen Yuan, Yan Liu*

School of Humanities, Jiangxi University of Traditional Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi

Received: May 25th, 2023; accepted: Jul. 24th, 2023; published: Jul. 31st, 2023

Abstract

Depression is a chronic mental disease with a high suicide rate, patients with negative emotional experience, which seriously harms the mental health of depressed patients. Therefore, it is particularly important to explore positive psychological resources in psychological intervention for depressed patients. This paper aims to explore the role of music in the mining of positive mental re-

*通讯作者。

文章引用: 邓汝斌, 隋华杰, 吴亚芬, 袁艺文, 刘燕(2023). 探究音乐在抑郁症积极心理资源挖掘中的作用. *心理学进展*, 13(7), 3022-3026. DOI: 10.12677/ap.2023.137374

sources in patients with depression, open up a new perspective for the mining of positive mental resources in patients with depression, provide new ideas, provide impetus for the mining of positive mental resources in patients with depression, improve the positive emotional experience of patients with depression, improve the treatment interest and compliance of patients with depression, and promote the physical and mental health of patients with depression.

Keywords

Music, Depression, Positive Mental Resources, Musical Recall, Rhythmic Auditory Stimulation (RAS)

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

根据《2022 国民抑郁症蓝皮书》关于中国精神卫生调查显示,我国成人抑郁障碍终生患病率为 6.8%,其中抑郁症为 3.4%,目前我国患抑郁症人数 9500 万,每年大约有 28 万人自杀,其中 40%患有抑郁症(朱云方, 2023)。抑郁症作为精神疾病中的占比较大的一种,因其疾病症状包含了多种消极情绪,导致抑郁症患者难以觉察自身的积极资源,抑郁症患者在长期的消极状态下极易产生轻生想法,在这样的情况下如果没有得到及时的治疗干预和疏导最终会走上自杀的道路。在抑郁症患者的治疗干预过程中对抑郁症患者自身积极心理资源的挖掘也是非常重要的,研究表明在抑郁症积极资源挖掘过程中音乐作为正强化物,可以为抑郁症患者积极心理资源挖掘提供动力。

2. 抑郁症的疾病特征

既往将抑郁发作(depressive episode)概括为情感低落、思维迟缓、意志活动减退等“三低”症状,“三低”症状也是重度抑郁发作的典型症状。情绪低落表现为患者自我感觉情绪低沉、苦恼忧伤、兴趣索然、痛苦难熬,有度日如年、生不如死的感觉,时常愁眉苦脸,唉声叹气,没来由地就是没有办法高兴起来,从前喜欢做的事情也提不起兴趣了,并且会伴随着丧失体验快乐的能力的痛苦,也就是说我们正常人群是能够从日常生活中获取到的快乐,例如享受美食,好友间的阔别重逢,克服一个小困难等等都是能够带给我们愉悦的情绪体验的,但是这对于抑郁症患者来说就比较困难了,疾病导致了抑郁症患者丧失这种从日常生活中获得乐趣的能力,这些痛苦让患者感到活着没意思,无论当下亦或者是未来的生活都看不到希望、充满了无助感和无用感。思维迟缓可表现为思维联想速度缓慢,也就是我们常常说的反应迟钝,甚至是注意力不集中,也不愿意主动参与交流,并且说话速度缓慢,思路闭塞。意志活动减退可表现为运动性迟滞,活动减少,动作缓慢。感到生活中的一切都没有意义。对于部分轻症的抑郁发作患者并不完全具备“三低”症状。但是或多或少都合并有其中的某些症状(郝伟, 2008)。

3. 研究抑郁症的重要性

普遍的抑郁的核心症状都有情绪低落、兴趣缺乏和快感缺失,有些抑郁症患者还可伴有一些躯体症状,例如食欲下降、乏力、失眠、自主神经功能失调等症状,严重的抑郁患者伴有自杀观念和行,抑郁发作也会带来不同程度的社会功能损害,给患者和家属造成痛苦和一系列不良后果(郝伟, 2008)。抑郁症不仅深深困扰着患者,给患者带来无穷无尽的痛苦和伤害,同时也使抑郁症患者的家属背负沉重的负

担,积极探索针对抑郁症的有效干预方法不仅能够为抑郁症患者干预提供新思路,同时也能给患者家属带来希望。

4. 抑郁症患者积极心理资源挖掘的重要性

积极心理资源指的是所有能够帮助个体获得力量支持、感受幸福、化解压力的人或事物的总和。可以包括某段人生经历、某个对自己影响深刻的人、某种兴趣爱好甚至是音乐等等。它是客观存在的或者是曾经发生过的,可以让个体意识并能够作用在个体身上对个体产生积极影响的(黄远,徐春芳,2022)。抑郁症患者的疾病有情感低落、思维迟缓、意志活动减退等特征,这些疾病特征也让抑郁症患者感知到更多的消极心理资源,对于自身的积极心理资源感知能力较差,抑郁症患者作为积极心理资源感知困难群体,挖掘他们的积极心理资源,为抑郁症患者获得积极心理资源力量支持,帮助他们提升感受幸福和化解压力的能力是非常重要的,并且对抑郁症患者积极心理资源的挖掘有助于为抑郁症患者提供治疗动力调节情绪,更能有效促进抑郁症患者的身心健康。张阔等人在一项考察老年人的人格和积极心理资源与其抑郁症状之间的关系的研究中,探讨了积极心理资源在易感人格和抑郁之间的中介作用。该研究结果表明乐观、韧性、自我效能感等积极心理资源与抑郁有显著的负相关(r 分别为-0.41、-0.39和-0.20),3种积极心理资源对老年人抑郁症状的方差贡献率为19%($F = 30.02$);老年人的积极心理资源在易感人格和抑郁症状之间起部分中介作用(张阔,李萌,张赛,2012)。积极心理资源对于抑郁症状有中介作用,有效挖掘抑郁症患者的积极心理资源可以改善抑郁症患者情绪问题,为患者提供积极心理支持,增强抑郁症患者与疾病抗争的勇气,燃起对生活的希望。

5. 音乐在积极心理资源的重要性及其原理

音乐于我们的生活可谓是息息相关,音乐充满在我们生活中的各个角落,超市和商场以及街边店铺基本上都有背景音乐,我们看的电视剧和电影也会根据剧情搭配不同感情色彩的音乐有欢快的、忧伤的、激动人心的、平静的等等。音乐可以是情感的表达,音乐也感染倾听者的情绪,同时音乐也可以作为某段回忆的载体,使人们听到音乐的时候再度回忆起与音乐有关的回忆。我们在进行积极心理资源挖掘的时候,音乐是一个非常好的媒介,我们通过音乐的聆听可以进行与音乐相关的带积极性的回忆或者进行一些美好的音乐想象,这有助于我们挖掘与之相关的积极心理资源。更好地帮助我们探索自身积极心理资源。所以音乐对于积极心理资源探索来说是非常重要的工具和媒介。有研究表明,人类对音乐的加工涉及到双侧皮层网络和皮层下区域的神经组织,并联合了听觉、认知、感觉、情绪和运动等多个功能(Koelsch,2011)。Michae等研究(许业涛,史惟,2021)认为音乐的节律与人体的生物节律产生一定的同步联系,人体通过这种对外界的节律信号的感知从而产生的同步节律信号现象又可以称之为夹带机制。基于这种夹带机制,研究者开发了一种听觉节律性刺激技术(Rhythmic Auditory Stimulation, RAS)。也就是说通过使用音乐、节奏等人体外界的节律刺激来激活个体大脑的听觉中枢和运动区,使患者自发控制四肢肌肉进行节奏训练,从而达到提升患者运动激情和动力。也有研究者提出节律性夹带治疗法。将人置身于特别的鼓声节奏里,听者不需要特别注意鼓声,可以在鼓声环境中做任何事情。持续一段时间后,发现听者的激惹、攻击、幻觉刺激、尖叫等行为问题有所缓解,同时听觉感知能力和注意力也得到了改善(高修明,周洁,章丽莉,2018)。众所周知音乐对人的情绪具有调节作用,当我们出现情绪问题又找不到合适的宣泄途径时很多人也会选择倾听音乐,尤其是一些能够表达当下情感状态的音乐尤其能够打动我们的内心。实际上这也是有生物学依据的,据相关研究表明不同类别的音乐对人体的影响也是有一定区别的,例如悲伤的音乐可以使前海马体和杏仁核变得更活跃;而相对欢快的音乐则是对腹侧和背纹状体、前扣带回、海马旁回有影响;中性音乐可以刺激岛叶(Mitterschiffthaler, Fu, Dalton, et al., 2007)。这些

区域在被激活的同时释放脑内的生物活性物质,如褪黑素、多巴胺等,我们都知道褪黑素可以改善睡眠,而多巴胺由脑内分泌,是一种神经传导物质,用来帮助细胞传送脉冲的化学物质。这种脑内分泌主要负责大脑的情欲,感觉将兴奋及开心的信息传递,科学家们通过试验发现,如果人缺少多巴胺的受体,就会抑制兴奋,反之则可以增强人体快感的感知,可影响一个人的情绪。通过音乐刺激大脑能够促进人体释放褪黑素、多巴胺等生物活性物质进而对人体的情绪和睡眠产生影响(Li, Wang, Chou, et al., 2015; 付饶, 刘燕, 2022)。

6. 音乐如何为抑郁症患者积极心理资源挖掘提供动力

基于听觉节律性刺激技术(Rhythmic Auditory Stimulation, RAS)我们可以利用不同节律变化的音乐对抑郁患者进行节律性刺激,让患者在通过感受音乐节律的变化中与个体产生物理学的共振,影响个体的生物节律,从而对抑郁患者的心理产生一定的影响。我们都知道不同的心理情绪状态下我们的身体节律也是不同的。例如当我们开心兴奋、激动的时候我们的心脏跳动速度相对偏快,同样的在快速地音乐节律变化的影响下个体生物节律受到影响也会加快心脏跳动的速度,使人变得兴奋。通过这样的音乐节律变化影响可以使个体的积极体验和积极资源得以强化。我们基于这样的原理可以设计一些音乐节律活动,运用一些与个体生物节律相似的音乐对抑郁患者的心理和身体进行干预,使抑郁患者在参与音乐活动的过程中通过音乐节律调节自身生物节律,让患者在参与音乐节律活动中得到情绪宣泄,这有助于舒缓和减轻压力、促进患者身心健康(鲁娜, 刘丽纯, 2016),从而为抑郁患者提供挖掘积极资源的动力。

基于音乐能够通过大脑边缘系统和脑干网状系统以及情绪神经回路产生一定影响,并起到调节情绪和自主神经系统平衡的作用(Wheeler, 2015)。我们还可以采用音乐回忆的方式对抑郁患者进行干预,音乐回忆本质上是属于歌曲讨论方法,但是音乐回忆更注重的是让患者通过歌曲或者乐曲的聆听来唤醒或者激发对过去的生活经历的回忆(高天, 2011)。在对抑郁症患者积极资源挖掘的过程中我们可以以音乐作为动力,让患者和治疗师共同选择一些对患者有特殊意义或者比较积极向上的音乐来作为音乐回忆的音乐素材,并在对这些音乐聆听结束后治疗师和患者再对过去的美好积极的生活经历进行回顾和分享,并引导患者尽量回忆那些温暖积极的体验,例如患者自身的兴趣爱好、患者的青春、患者深厚的友谊情、幸福的瞬间、自身的梦想等等一些比较美好积极的回忆,进行抑郁症患者积极资源的强化,虽然那些美好的经历已然过去,只能留在我们的回忆中,但是那些美好的瞬间所产生的积极的情绪体验却深深留在我们的心里,并且在回忆的过程中依稀能够体会到那样美好的情绪,而这些美好的情绪体验也能够带给患者积极的能量,有助于挖掘积极资源和巩固支持系统,促进患者心理健康(于辉, 尹誉霏, 潘桂平, 罗薇, 马贵君, 邵静, 谭淑平, 杨甫德, 2022)。并且有研究表明在对精神疾病患者的干预中加入音乐回忆,可以提高患者参加干预活动的兴趣,本身抑郁患者对生活任何事情都比较难提起兴趣,所以音乐回忆在添加音乐元素后能够提升体验兴趣,为患者参加治疗提供动力,并提高治疗的依从性(Silverman, 2011)。

7. 音乐在抑郁症积极心理资源挖掘中的作用及其效果

音乐在抑郁症积极心理资源挖掘中的作用主要有以下几个方面:首先,基于音乐节律与人体生物节律能够产生一定的同步联系,通过听觉节律性刺激技术运用合理的节律性音乐对抑郁患者进行干预可以调节个体生物节律,激活个体大脑的听觉中枢和运动区,提升患者运动激情和动力,改善抑郁患者听觉感知能力和注意力(鲁娜, 刘丽纯, 2016)。通过音乐的节律与个体生物节律相联系,运用欢快活跃的音乐节律刺激个体可以有效调节抑郁症患者的生物节律,提升抑郁症患者对积极心理资源的感知能力,为进一步挖掘积极心理资源奠定基础。

其次,音乐还可以刺激大脑中的褪黑素、多巴胺等生物活性物质(Li, Wang, Chou, et al., 2015; 付饶,

刘燕, 2022)。通过音乐元素的刺激, 激活大脑中的褪黑素和多巴胺等生物活性物质, 可以调节抑郁患者的多巴胺分泌, 以此增强抑郁患者对快感的感知, 起到调节情绪的作用。部分抑郁患者伴有睡眠障碍的躯体症状, 褪黑素可以改善伴抑郁患者的睡眠状态, 充足的睡眠也有利于情绪的调节, 好的情绪本身就是必不可少的积极心理资源。

最后, 音乐本身就带有舒缓情绪, 让人放松的作用, 我们运用适合抑郁患者的音乐设计一些音乐回忆等音乐活动, 通过音乐的导入让抑郁症患者在舒缓的情绪状态下进行类似音乐治疗等团体干预活动。可以增强抑郁患者对参与治疗干预的兴趣, 有助于治疗联盟的建立, 提高抑郁患者对治疗的依从性。在音乐回忆的过程中音乐还能成为挖掘积极心理资源的动力, 通过音乐的刺激和治疗师的引导还能够很好地激发抑郁患者对过往积极的人生经历的回忆, 增强抑郁患者对积极情绪的体验, 促进抑郁患者身心健康。

基金项目

2020年江西省教育厅科学技术研究项目(GJJ201241)。

参考文献

- 付饶, 刘燕(2022). 音乐治疗在神经退行性疾病康复中的研究进展. *心理月刊*, 17(19), 208-212.
- 高天(2011). *接受式音乐治疗方法*. 北京: 中国轻工业出版社.
- 高修明, 周洁, 章丽莉(2018). 节律性夹带在康复医学中的应用及治疗进展. *中国康复医学杂志*, 33(6), 745-749.
- 郝伟(2008). *精神病学*. 北京: 人民卫生出版社.
- 黄远, 徐春芳(2022). 积极心理资源库的构建. *中国应急管理科学*, 23(5), 8-10.
- 鲁娜, 刘丽纯(2016). 节律变化与心理体验的相关研究. *科技视界*, (3), 195-196.
- 许业涛, 史惟(2021). 节律性听觉刺激改善痉挛型脑瘫患儿步态的研究进展. *中国儿童保健杂志*, 29(8), 873-876.
- 于辉, 尹誉霏, 潘桂平, 罗薇, 马贵君, 邵静, 谭淑平, 杨甫德(2022). 融合音乐回忆的内观认知疗法对慢性精神分裂症女性患者应对方式的效果. *中国康复理论与实践*, 28(3), 350-355.
- 张阔, 李萌, 张赛(2012). 老年人人格、积极心理资源与抑郁的路径模型. *中华行为医学与脑科学杂志*, 21(6), 491-493. <https://doi.org/10.3760/cma.j.issn.1674-6554.2012.06.004>
- 朱云方(2023). 我就是个心理病人. *班主任之友(中学版)*, (Z1), 23-29.
- Koelsch, S. (2011). Toward a Neural Basis of Music Perception—A Review and Updated Model. *Frontiers in Psychology*, 2, Article 110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00110>
- Li, H.-C., Wang, H.-H., Chou, F.-H., & Chen, K.-M. (2015). The Effect of Music Therapy on Cognitive Functioning among Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16, 71-77. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.10.004>
- Mitterschiffthaler, M. T., Fu, C. H. Y., Dalton, J. A., Andrew, C. M., & Williams, S. C. R. (2007). A Functional MRI Study of Happy and Sad Affective States Induced by Classical Music. *Human Brain Mapping*, 28, 1150-1162. <https://doi.org/10.1002/hbm.20337>
- Silverman, M. J. (2011). The Effect of Songwriting on Knowledge of Coping Skills and Working Alliance in Psychiatric Patients: A Randomized Clinical Effectiveness Study. *Journal of Music Therapy*, 48, 103-122. <https://doi.org/10.1093/jmt/48.1.103>
- Wheeler, B. L. (2015). *Music Therapy Handbook*. The Guilford Press.