

K. M. Anderson, G. Manuel // Sex Roles. 1994. - V. 30, № 9-10. - P. 725-733.

17. Hippocampal volume in women victimized by childhood sexual abuse / M. B. Stein, C. Koverola, C. Hanna et al. // Psychol. Med. 1997. - V. 27, №4. - P. 951-959.

18. Baumrind D. Current patterns of parental authority // Developmental Psychology. 1971. Vol. 4, № 1, pt. 2. P. 1—103.

19. Naglieri J.A., Goldstein S. Baumrind's Parenting Styles [Electronic resource] // Encyclopedia of Child Behavior and Development. New York: Springer, 2011. P. 213—215.

20. Psychiatric consequences of "ethnic cleansing": clinical assessments and trauma testimonies of newly resettled Bosnian refugees / S. M. Weine, D. F. Becker, T. H. McGlashan et al. // Am. J. Psychiatry. 1995. -V. 152. - P. 536-542.

«КАК МУЗЫКА ВЛИЯЕТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА?»

DOI: 10.31618/ESU.2413-9335.2021.2.85.1326

Попова Александра Андреевна

*Ученица 9А класса, МОУ Лицей №1,
г.Петрозаводск*

Введение

Цель исследования: изучить влияние музыки на психологические особенности человека

Задачи:

1. Найти и изучить информацию по заявленной теме в различных источниках
2. Подобрать диагностические инструменты
3. Провести исследование
4. Проанализировать полученные результаты

5. Сделать выводы о влиянии музыки на человека

6. Разработать рекомендации для слушателей

Методы исследования:

1. Проективная методика

2. Анкетирование

Гипотеза: Музыка, как источник воздействия на человека, не воспринимается всерьёз

Объект исследования: учащиеся 5-х и 9-х классов МОУ Лицея №1, г.Петрозаводск

Предмет исследования: психологические особенности учащихся

Актуальность: важно знать, как музыка взаимодействует с нашей психикой. так как музыка в современном мире занимает важную роль и присутствует в жизни каждого человека.

Как музыка влияет на психику человека?

Широко известно, что музыка влияет на психологическую деятельность человека, но до сих пор это влияние было недооценено. Между тем все повторяемые звуки вызывают изменение в психике и сознании человека: одни влияют на человека благоприятно, другие – разрушительно. Выдающийся русский ученый, директор института мозга Владимир Бехтерев много занимался вопросами мозговой деятельности и считал, что классическая музыка положительно влияет на кровообращение, дыхание, и придаёт организму физическую бодрость.

Ученые в ходе экспериментов выяснили, как именно музыка влияет на человека. В результате 10-минут звучания фортепианной музыки Моцарта у присутствующих повысился IQ на 6-7 единиц. Кроме того, было выявлено следующее:

- музыка Баха усиливает интеллектуальные способности;

- произведения Бетховена очищают сердце, учат прощать;

- музыка Шумана помогает в понимании детей;

- музыка Вагнера придаёт стремление к единению с другими людьми;

- музыка композиторов Франка Сезара, Скрябина, Дебюсси знакомит нас с музыкой «Высших сфер»;

- тяжёлая музыка, в частности металл и рок, влияет разрушительно на психику человека – приводит к фобиям и депрессии.

Народная же музыка – это душа народа, его суть и память. Поэтому не стоит чрезмерно увлекаться иностранной музыкой. К примеру, народная славянская музыка – мелодичная и напевная – призывает к размышлению и познанию окружающего мира, единению с ним. Она резко отличается от музыки африканских народов: взрывной, с четким и быстрым ритмом. Под нее невозможно сконцентрироваться, она меняет поведение и нарушает взаимосвязи между нейронными цепочками головного мозга, снижает интеллект, а также вызывает необратимые последствия в коре головного мозга.

По словам доктора философских наук, доцента МПГУ имени В.И. Ленина Тодора Дичева, постоянное заимствование чужих музыкальных ритмов не так уж и безобидно. Формировавшиеся на протяжении веков национальные мелодии созвучны с оригинальными биопульсациями каждого этноса. Поэтому чуждые ритмы разрушают стереотипы о поведении человека, тем самым лишая его самоидентификации и гармонии с окружающей средой.

Отсюда – отклонения в поведении, разрушение моральных норм и утрата истинных человеческих ценностей. Особенно разрушительно музыка может оказывать влияние на неокрепшую детскую психику. Из этого следует, что стоит внимательно подумать, какой музыке отдать предпочтение при прослушивании.

Влияние национальности на восприятие музыки

На отличия в восприятии различных мелодий заметно сказывается также национальность и уровень культуры человека. Не каждому европейскому слушателю будут приятны

восточные мотивы, а её длительное звучание может стать раздражительным, вызывающим даже расстройство психики. Точно также и воздействие европейской музыки может оказаться неблагоприятным для жителя Азии.

Специалисты рекомендуют придерживаться своих истоков и слушать национальную музыку. Народная музыка благотворительно сказывается на человеке, прекрасно успокаивает, позволяет звучать национальным отголоскам в душе человека. Пространство очищается этнической музыкой от негативного воздействия, открываются энергетические центры, наполняющие наше биополе энергией.

Как влияют различные жанры музыки на психику человека?

Классическая.

По мнению психологов, классическая музыка является совершенной для психики человека. Она оказывает идеальное влияние, как на общее состояние человека, так и приводит в порядок эмоции, чувства и ощущения. Классическая музыка способна устранять депрессивное состояние и уменьшать эффект от испытываемых стрессов, помогает поднять настроение. При прослушивании музыкальных произведений Вольфганга Моцарта умственные способности новорожденных развиваются гораздо быстрее. В целом, классическая музыка - гениальна.

Джаз.

Джаз – отличается самобытностью и уникальностью. Данный стиль не оказывает негативного влияния на человека. Напротив, джаз оказывает только положительное влияние на психику слушателя и на самого музыканта, исполняющего музыкальное произведение. Под звуки джазовых произведений человеку свойственно расслабляться и получать удовольствие от прослушивания.

В мелодиях джаза можно раствориться, словно в океане, только если этот стиль близок душе слушателя. Исследователи одного из медицинских институтов провели ряд исследований на тему влияния джаза на музыканта, который исполняет произведение, в частности – импровизационную игру. Если джазмен импровизирует, его мозг отключает некоторые области, а некоторые – активизирует. В состоянии транса музыкант с

лёгкостью создаёт музыку, которую доселе не слышал и не играл.

Поп-музыка.

В популярной музыке слушателя привлекают несложные тексты и лёгкие запоминающиеся мотивы. В данном случае, влияние поп-музыки на психику человека должно быть непринуждённым. Однако, существует мнение, что популярная музыка негативно сказывается на интеллектуальных способностях личности. Многие учёные полагают, что это действительно так. Очевидно, деградационное разрушение личности не произойдёт за один день или за одно прослушивание поп-музыки. Такие процессы происходят постепенно, на протяжении долгого времени. Популярная музыка распространена среди людей, которые склонны романтизировать окружающую действительность. Из-за нехватки романтики в реальной жизни, такие люди ищут нечто подобное в этом направлении музыки.

Рок.

Некоторые исследователи психологии и музыки определяют рок-музыку как негативный и разрушительный стиль, который отрицательно отражается на психике человека. «Рок» обвиняют в «подталкивании» подростков к размышлениям о суициде. Однако, это не совсем так. Проблемы в семье, непонимание с родителями, унижения сверстников, отсутствие внимания и любви приводит людей с молодой и неокрепшей психикой к прослушиванию рок-музыки. Сами произведения данного стиля вызывают будоражащий эффект, заряжают энергией, и, как полагают подростки, восполняют необходимые в восполнении пробелы.

Исследование.

В январе 2016 года мною было проведено исследование среди учащихся 5-х и 9-х классов МОУ Лицея №1 города Петрозаводска.

Ученикам 9-х классов было предложено ответить на вопросы двух анкет.

Анкета №1.

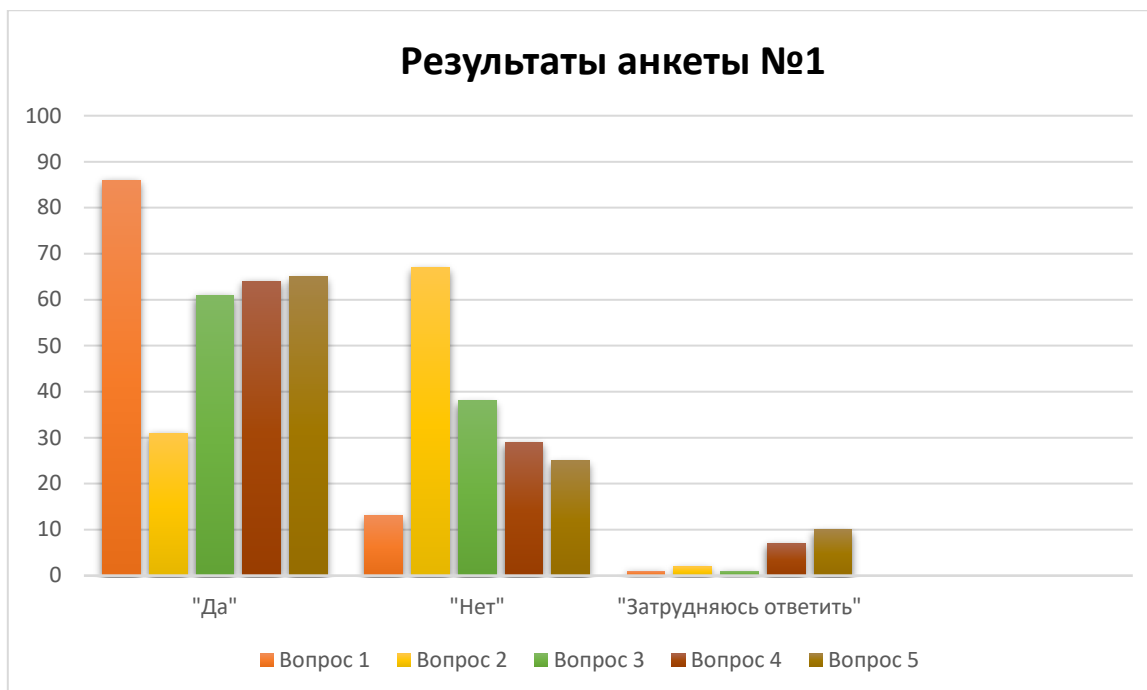
1. Сталкиваетесь ли Вы в своей повседневной жизни с музыкой?

2. Занимаетесь (лись) ли Вы в музыкальной школе?

3. Поёте ли Вы?

4. Нужна ли человеку музыка?

5. Когда Вам грустно, Вы предпочитаете слушать грустную музыку?



Анкета №2.

1. Выберите из приведённого ниже списка тот стиль в музыке, который Вы предпочитаете:

- рок
- джаз

- поп-музыка
- классическая музыка
- рок-н-ролл
- электронная
- «андеграунд»
- другой вариант



Вывод: Музыка играет важную роль в жизни современной молодёжи. Учащиеся 9-х классов осознают значимость музыки в жизни человека.

Большинство из них старается окружить себя музыкальными произведениями разных жанров.

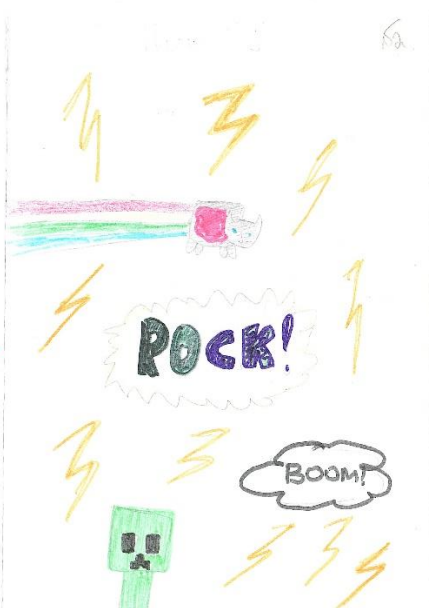
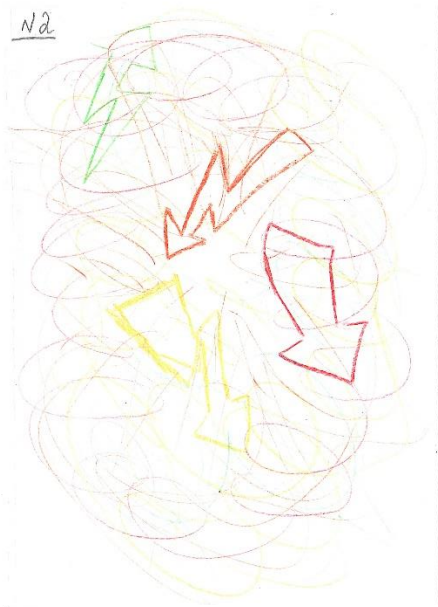
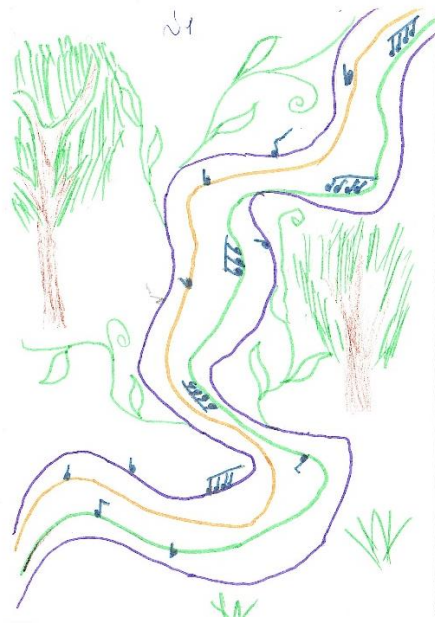
Учащимся 5-х классов было предложено нарисовать два рисунка во время прослушивания двух разных по жанру произведений.

1 произведение – Ария из сонаты №3 Иоганна Себастьяна Баха.

2 произведение – Металлика – Stone Cold Crazy.

Примеры рисунков:





Определение цветов по методике Люшера

Серый (0).

Разделяющий, отгораживающий, освобождающий от обязательств, укрывающий от внешних причин и воздействий.

Синий (1).

Спокойствие, чувство умиротворённости, чувствительности и ранимости. Физиологически соответствует спокойствию, психологически – удовлетворенности. Отражает умение сопереживать и склонность к эстетической созерцательности, сенситивность, доверие, самопожертвование, преданность.

Зелёный (2).

Цвет упорства, целеустремлённости, сопротивляемость изменениям, самоутверждения. Предпочтение зелёного цвета выявляет скрупулезную точность, критический анализ, логическую последовательность, потребность производить впечатление, сохранять свою позицию. Отвержение цвета говорит о желании освободиться от ограничений.

Красный (3).

Символизирует расход внутренней энергии. Красный – выражение жизненной силы и воли к победе, борьбы, нервной активности, стремление к успеху и желание обладать всеми благами. Выдвижение красного на первое место символизирует стремление к полноте бытия, лидерские черты, творческое начало, возбужденную деятельность.

Жёлтый (4).

Выражает несдерживаемую экспансивность, раскованность, радость изменений. Предпочтение желтого говорит о вере в большое счастье в будущем, о стремлении к новым открытиям.

Фиолетовый (5).

Содержит в себе стремление восхищать других, способность к постижению мира, безответственность. Предпочтение фиолетового означает эмоциональную незрелость, подростковый период, неустойчивое психологическое состояние.

Коричневый (6).

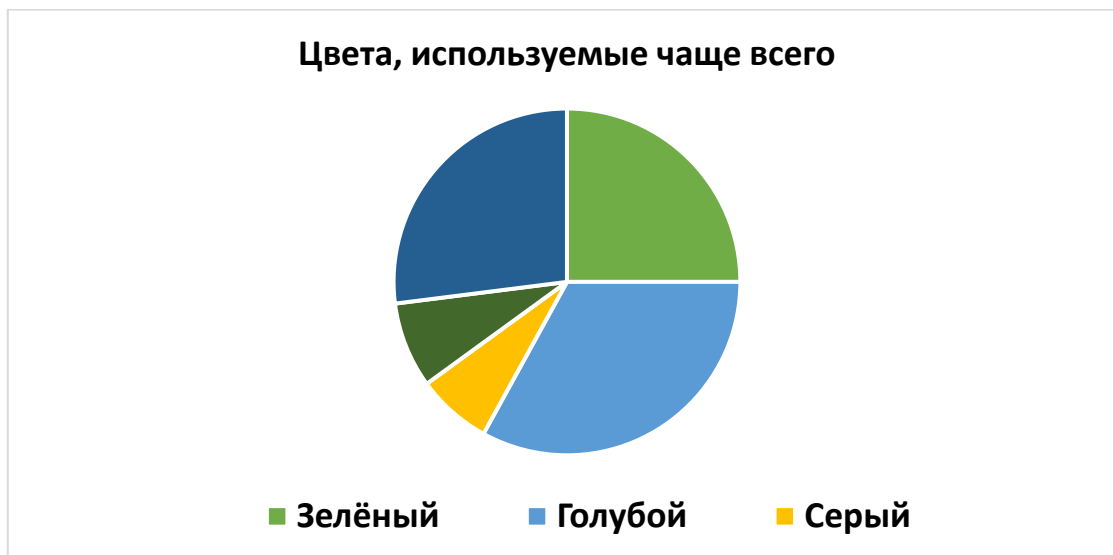
Коричневый – символ чувственной основы ощущений. При расположении цвета в начале ряда цвет означает физический дискомфорт или болезнь. Чувство утраты корней, потери домашнего очага проявляется выдвижением коричневого влево.

Чёрный (7).

Черный – противоположность белому. Черный цвет символизирует отказ, отречение или неприятие; оказывает сильное воздействие на любой цвет, подчеркивая или усиливая свойства этого цвета. На первом месте черный говорит о несогласии с существующим положением вещей, выступает против судьбы человека, готового действовать опрометчиво и безрассудно.

Результаты исследования на основе проективной методики и методики Люшера.

Рисунки, нарисованные под произведение Баха, показали, что чаще всего дети используют следующие цвета:



Вывод: учащиеся чаще всего использовали светло голубой цвет при рисовании. Голубой цвет является лёгким и положительным, имеет успокаивающий эффект. Он способствует

развитию чувства воображения, внушает доверие, создает комфортную атмосферу.

Рисунки, нарисованные под произведение Металлики, показали, что чаще учащиеся использовали следующие цвета:



Вывод: ученики 5-х классов чаще всего использовали красный цвет, означающий растрату энергии. Красный цвет выражает нервную активность, борьбу, силу воли». Отвержение красного означает истощение и необходимость в защите от возбуждающих факторов.

Рекомендации для слушателей

Главная задача музыкотерапии – помочь человеку и не навредить его душевному состоянию. Существуют рекомендации, к которым необходимо прислушиваться, дабы прослушивание музыки приносило только положительные эмоции и имело хороший эффект на психику.

1. Динамики должны располагаться на расстоянии не менее одного метра от Вас.

2. Звук не должен быть слишком тихим или громким. Придерживайтесь оптимальной громкости.

3. Музыка помогает только если её слушают. Не стоит создавать её фоном к тревожному состоянию.

4. Не перебарщивайте с количеством прослушиваемой музыки. Иначе она может оказать ровно противоположный эффект.

5. Слушайте то, что Вам нравится, что вызывает положительные эмоции. Только то, что вызывает приятные воспоминания и чувства способно благоприятно отразиться на Вашем душевном состоянии.

6. Представляйте, что музыка звучит только для Вас.

7. Старайтесь уделять хотя бы несколько минут в день для прослушивания музыки. Даже они окажут благотворный эффект, придадут уверенности и спокойствия.

8. Если слушать классическую музыку перед сном Вы всегда будете в хорошем расположении духа.

9. Слушайте и оставайтесь в душевном равновесии!

Вывод

Можно прийти к одному выводу, напрашивающемуся по полученной информации – музыка разнообразна по стилям, характеру, влиянию на человека и эмоциям, которые она даёт человеку. Нам следует слушать то, что приносит нам радость и удовлетворение. От этого зависит наше эмоциональное состояние, расположение духа, настрой к деятельности и окружающему миру, отношение к жизни.

Список использованной литературы

- <http://www.kakprosto.ru/kak-810354-kak-muzyka-vliyaet-na-psihiku-cheloveka>
<http://www.rutvet.ru/in-kak-muzyka-klassicheskaya-rok-i-drugaya-vliyaet-na-psihiku-i-organizm-cheloveka-7546.html>
<http://www.acapod.ru/137.html#ixzz4Snhv8afR>
<http://music-education.ru/vliyanie-muzyki-na-psihiku-cheloveka/>
<http://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/rieko-miendatsii-podrostkam-po-proslushivaniiu-muzyki>