

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА УСПЕШНОСТЬ ПОДРОСТКА

Кочнев М., Брусницын И., Арсеньев Д., Беляев А.

с. Бруснятское, МБОУ «Бруснятская средняя общеобразовательная школа № 6», 8 класс

Научный руководитель: Половцева Ж.В., учитель обществознания первой категории,
с. Бруснятское, МБОУ «Бруснятская средняя общеобразовательная школа № 6»

Молодёжная культура как самостоятельная культура появилась в 50-х годах 20 века. До этого молодые люди одевались так же, как их родители, танцевали те же танцы, слушали ту же музыку. Но затем у молодых появилась своя мода, потому что они хотели отличаться от других, особенно в музыке (во многом этому способствовало появление технических средств массовой коммуникации (СМИ) – радио, телевидение, а также распространение воспроизводящих переносных устройств (проигрыватели пластинок, магнитофоны). И с тех пор это отличие не нравится взрослым. Они считают – то, что слушает молодёжь, плохо на неё влияет. Проводились исследования учеными из университета Хэриот-Уотт в Эдинбурге во главе с профессором Адрианом Нортом, которые доказали, что это не так. Однако, исследователи обнаружили, что одна и та же музыка по-разному влияет на людей, не смогли определить причину. Так же издавна изучалась взаимосвязь темперамента композитора с жанром и стилем той музыки, которую он пишет. То же и с писателями. Понятие темперамента присутствовало в системе взглядов на музыку римского философа, математика и музыкального писателя рубежа V – VI вв. Боэция. Современные исследователи тоже касались этой темы. В результате пришли к выводу, что быстрый темп соответствует композитору холерику и сангвинику, а медленный – флегматику и меланхолику, мажорный лад выражает эмоциональное мироощущение сангвиника и флегматика, а минорный – холерика и меланхолика. Об этом мы узнали из диссертации Сальниковой Майи Вениаминовны, которая признаёт, что её диссертация может являться базовым исследованием для других работ. (Научная библиотека диссертаций и авторефератов).

Мы же решили посмотреть, как разная музыка влияет на подростка в зависимости от его темперамента. Это новое исследование, так как в диссертации Сальниковой М.В. 2008 года об этом – ни слова (в введении её работы описываются все исследования по поводу музыки и темперамента). И в Интернете на этот запрос ничего

не вышло. Только исследования взаимосвязи музыки и здоровья, настроения.

Практическая необходимость, важность нашего исследования состоит в том, что подростки, слушая музыку, не понимают, что она может навредить, так как не подходит им по темпераменту. От этого могут возникать разные проблемы, которые мешают успешности подростка. В тоже время, есть музыка, которая, наоборот, помогает. Если мы, подростки, будем это знать, то музыка станет нам хорошим помощником в становлении личности. Нас очень заинтересовала эта тема исследования, так как мы сами любим музыку.

Объектная область исследования: психология

Объект исследования: психика и темперамент подростка

Предмет исследования: восприятие подростком музыки в зависимости от его темперамента

Тема: Влияние музыки на успешность подростка.

Проблема: Как музыка влияет на подростка? Существует ли зависимость воздействия музыки на подростка от его темперамента?

Гипотеза: Возможно, музыкальные жанры и стили по-разному влияют на успешность подростков из-за различий в темпераментах.

Цель: Выявление взаимозависимости музыкальных стилей, жанров и темперамента на успешность подростка.

Задачи:

1. Узнать, какие исследования проводились по проблеме влияния музыки на человека.

2. Изучить, какие бывают типы темперамента, и как их можно определить.

3. Определить типы темпераментов у одноклассников и учащихся школы для наблюдений и экспериментов.

4. Провести социологический опрос среди учащихся школы о воздействии на них музыки в разных ситуациях

5. Провести наблюдение, какую музыку предпочитают слушать подростки на переменах, во время работы и при занятиях спортом.

6. Провести эксперимент, помогает или мешает музыка учиться. Влияет ли на успеваемость.

7. Провести опыт, сможет ли музыка снизить стеснительность, поднять настроение.

8. Разработать рекомендации для подростков по использованию музыки для повышения успешности.

Методы исследования:

- сбор теоретической информации;
- анализ научной литературы по теме;
- социологический опрос;
- наблюдения;
- эксперименты;
- беседа;
- анализ статистических данных;
- систематизация экспериментальных данных

– обобщение

Продукт проекта: Брошюра «Музыка твой друг... или нет?» (рекомендации подросткам).

Исследования психологов по проблеме влияния музыки на подростков

Влияние музыки на организм человека

Человек слышит музыку с рождения, с маминой колыбельной. Люди любят петь, танцевать, просто слушать любимую музыку. Разным людям нравится разная музыка. Она объединяет их в группы, создаёт культуру, моду, формирует стиль одежды и общения.

Но психологи установили, что музыка влияет и на психику человека. Происходит это путем воздействия на нервные клетки. Американские психологи изучили, что, например, **церковная музыка** помогает расслабиться, вселяет уверенность, укрепляет дух и даже снижает болезненные ощущения. **Классическая музыка** стимулирует мышление, помогает сосредоточиться, положительно влияет на память.

Сам человек, не замечая за собой, расслабляется и оздоравливается за счет музыки. Как обнаружили психологи, мелодия с ритмом 60 ударов в минуту, действует на человека как медитация, она вполне способная отвлечь любого человека от любой проблемы, замедляя мозговую деятельность. Музыка влияет не только на нравственное и эмоциональное состояние человека, но и на работу внутренних органов, таких как сердца и на активность артериального давления. Энергичная музыка может повысить давление, а прослушивание спокойной мелодии может стабилизировать ритм сердца. (Музыка может даже влиять на матерей, которые кормят своих детей).

Но некоторые музыкальные стили обладают индивидуальным и неоднознач-

ным влиянием на психику. Например, **джаз и блюз могут** тонизировать, но могут настраивать на романтический лад. **Рок и металл** одних вдохновляют, а других способны вогнать в депрессивное состояние.

Можно сделать вывод, что разные направления музыки, имеют различное влияние на человека. Существует музыка вредная, даже отчасти опасная для людей. Так же и по громкости. Например, музыка, которая превышает 100 децибелов, может негативно сказаться на состоянии человека, и даже довести человека до обморочного состояния.

Исследования учёных о связи музыки с интеллектом её слушателей

Ранее взрослые считали, что **тяжелый рок** – музыка для угрюмых подростков, которые агрессивны и не слишком образованы, **классическую музыку** предпочитают люди спокойные и утонченные, а **попсу и R'n'B** слушают тусовщики, любители повеселиться. Из-за атрибутики и присущего рокерам бунтарского духа в сознании многих укрепился стереотип: поклонники этой музыки опасные, практически асоциальные личности. Людям культурным и образованным предписывалось **слушать классическую музыку**, в крайнем случае – **блюз или джаз**.

К **поклонникам танцевальной музыки** относились чуть более снисходительно, однако считали их бездельниками, которые только и могут, что развлекаться. Еще одно мнение гласило, что веселая музыка поднимает настроение, а печальные и мрачные мелодии, напротив, вгоняют в депрессию.

Учёные решили проверить, **действительно ли существует связь между музыкой и настроением, характером и даже уровнем интеллекта ее слушателей**. Результаты их исследований оказались большим сюрпризом.

Во-первых, далеко не всем людям в плохом настроении рекомендуется слушать бодрящую попсу или **мажорные классические произведения**. Диссонанс, разность между настроением исполнителя и его собственным способен вогнать человека в еще большую депрессию. А вот надрывные песни некоторым дают ощущение сопереживания. Ученые из университета Хэриот-Уотт в Эдинбурге во главе с профессором Адрианом Нортон, главой кафедры прикладной психологии, решили проверить также связь музыкальных предпочтений с интеллектом и характером слушателей.

В ходе исследования ученые опросили 36 тысяч человек из разных стран мира. Для определения уровня интеллекта доброволь-

цев ученые использовали **классические тесты на IQ**, а также перечень вопросов по программе общеобразовательной школы. Возможно, ученые задавались целью доказать подросткам, что слушать тяжелую музыку и рэп небезопасно для их мозга. Но результаты удивили самих исследователей.

«Один из фактов, который изумил нас больше всего, – это то, что **поклонники классической музыки и тяжелого рока очень похожи**», – признался Адриан Норт. На радость подросткам и к огорчению родителей, наиболее высокий интеллект продемонстрировали **поклонники классической музыки... и рока!** «В обществе бытует мнение, что поклонники тяжелого рока – это люди, находящиеся в глубокой депрессии, принято считать, что рокеры – опасные элементы общества. На самом деле, они безобидны, и даже полезны для социума в целом. Это очень тонкие натуры», – подчеркивает ученый. Впрочем, как показывает жизнь, во взрослом возрасте многие рокеры приобщаются к классическим произведениям, притом не отказываясь и от любимого металла. Неудивительно, что характеристики поклонников обоих жанров оказались схожи. «И те, и другие – личности творческие, непринужденные, но не очень общительные», – говорит Норт.

Поклонники **рэпа, хип-хопа и r'n'b**, демонстрируют явно высокую самооценку и коммуникабельность. Так же как и **поклонники джаза и блюза** – их самооценка тоже высока.

Самыми креативными оказались **поклонники танцевальной музыки**, рока, блюза и джаза, а также **знатоки оперы**. А наиболее трудолюбивыми были признаны **любители народной музыки** и поклонники **поп-хитов**. Народная музыка ещё помогает расслабиться и успокоиться, как бы возвращая человека к его историческим корням.

Музыка также помогает при работе, если необходимо сделать скучные и неинтересные дела. Кроме того, любимая музыка делает работу приятнее, а значит можно лучше концентрироваться и завершать дела быстрее. Но у разных людей различные музыкальные предпочтения. Например писатель Стивен Кинг отмечал, что любит работать, слушая тяжелый рок, хотя многим он будет мешать сконцентрироваться на текущем деле.

ИТАК, мы узнали, что учёные издавна занимались проблемой воздействия музыки на человека. Они проводили эксперименты с целью определить связь музыкальных предпочтений с интеллектом и характером слушателей. В результате они опровергли мнение взрослых, что молодёжная музыка плохо влияет на подростков, и предпочте-

ния зависят от их интеллекта. Так же психологи определили, что на разных людей одна и та же музыка может оказывать разное воздействие, и, чтобы определить, какое влияние оказывает музыка именно на Вас, советуют во время прослушивания разных стилей прислушаться к себе, чтобы понять какие ощущения и эмоции вызывает данное музыкальное произведение.

Мы предполагаем, что зависимость всё-таки существует. Это – темперамент человека.

Чтобы проверить это, разберёмся сначала, что такое темперамент.

Типы темпераментов

Что такое темперамент?

У каждого человека есть свои особенности психической деятельности, которые характеризуются через такие качества человека как

- темп,
- быстрота,
- ритм,
- интенсивность этих психических процессов и состояний.

Различия у разных людей в этих характеристиках и определяют тип темперамента. Темперамент определяет и обеспечивает скорость, силу и уравновешенность психических реакций. Он проявляется в мышлении, речи, манере общения.

В то же время темперамент не влияет на интересы, успешность, интеллект, деловые качества – здесь человек в состоянии самостоятельно развить свои задатки, превратить их в способности или забыть о них.

Умение делать выбор и брать на себя ответственность за него – это показатели развитой личности, её характера, а не проявления качеств темперамента.

Темперамент человека – качество биологическое, врожденное, а не приобретенное. Только на 25% из 100% темперамент поддается коррекции.

Нет лучших и худших темпераментов. В каждом есть свои плюсы и свои минусы. Надо их знать и действовать, выбирая эффективную модель поведения в зависимости от ситуации. То есть не идти на поводу у природных качеств, а развивать их и использовать качества темперамента в свою пользу, стараясь преодолеть недостатки.

Развитие учения о темпераментах в истории

Впервые о темпераментах сказал Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных «соков» жизни, входящих в его состав: крови, флегмы, жёлтой желчи и чёрной желчи.

Таблица 1

Результат комбинации высокого и низкого уровня интроверсии и экстраверсии с высоким либо низким уровнем стабильности и нейротизма

	Интроверсия	Экстраверсия
Высокий уровень неротизма	Меланхолик ● легко поддающийся переменам настроения, ● тревожный, ● рассудительный, ● пессимистичный, ● замкнутый, ● необщительный, ● тихий	Холерик ● ранимый, ● беспокойный, ● возбудимый, ● непостоянный, ● импульсивный, ● оптимистичный, ● активный
Низкий уровень неротизма	Флегматик ● спокойный, уравновешенный, ● надежный, ● контролируемый, ● миролюбивый, ● внимательный, ● заботливый, ● пассивный	Сангвиник ● беззаботный, ● веселый, ● покладистый, ● отзывчивый, ● разговорчивый, ● дружелюбный, ● общительный

Клавдий Гален (II в. до н.э.) продолжил. Он разработал первую типологию темпераментов (трактат «De temperamentum»). Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые в наше время пользуются широкой известностью:

- холерика (от греческого «желчь»),
- сангвиника (от греческого «кровь»),
- флегматика (от греческого «флегма»),
- меланхолика (от греческого «чёрная желчь»).

В начале 20 века русский учёный Иван Петрович Павлов выдвинул гипотезу о том, что в основе различий поведения лежат некоторые фундаментальные свойства нервных процессов – возбуждения и торможения. Выделенные И.П. Павловым 4 типа нервной системы, по основным характеристикам соответствуют 4 классическим типам темперамента.

Следующим исследователем темпераментов был британский учёный-психолог Ганс Айзенк. Он выделил три составляющие психических свойств человека:

- нейротизм – характеризует эмоциональную устойчивость/неустойчивость (стабильность/нестабильность)
- экстраверсия и интроверсия

Интроверсия – ориентация на внутренний мир человека.

Экстраверсия – ориентация на внешний мир, внешние объекты.

- психотизм – показатель склонности к асоциальному поведению, вычурности, неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности.

Результатом комбинации высокого и низкого уровня интроверсии и экстраверсии с высоким либо низким уровнем стабильности и нейротизма – стали четыре категории людей, описанные Айзенком, которые совпадают с классическими типами темперамента и уточняют их (табл. 1, см также график на рисунке).

Деление людей на четыре вида темперамента очень условно. Существуют переходные (светло-жёлтая область в графике), смешанные типы (темно-жёлтая область). Чистые темпераменты встречаются относительно редко. Переходные и смешанные типы в разных условиях, в разных ситуациях могут проявлять те и другие качества.

Айзенк предложил тесты для определения темперамента для взрослых и подростков.

Инструкция к тесту Айзенка на определение темперамента подростка

Тебе предлагается ряд вопросов об особенностях твоего поведения. Если ты отвечаешь на вопрос утвердительно («согласен»), то поставь знак «+», если отрицательно («не согласен»), то знак «-».

Отвечай на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция.

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бываешь ли ты иногда сердитым, раздражительным, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?

6. Тебе больше нравится быть одному, чем встречаться с другими ребятами?
7. Бывает ли так иногда, что тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Всегда ли ты делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Ты веселый человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Много ли раздражает тебя?
14. Тебе нравится такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все окончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты развеселить заскужавших ребят?
18. Бывает ли так иногда, что у тебя без всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты первый шаг для того, чтобы с кем-нибудь подружиться?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Сильно ли ты огорчаешься, если люди находят недостатки в работе, которую ты сделал?
22. Любишь ли ты рассказывать смешные истории, шутить со своими друзьями?
23. Часто ли ты чувствуешь себя усталым без всякой причины?
24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а играешь уже потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. Бывает ли так, что у тебя иногда сильно кружится голова?
30. Любишь ли ты поставить кого-нибудь в неловкое положение, посмеяться над кем-нибудь?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Ты любишь иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь в обществе других людей?
34. Ты иногда волнуешься так сильно, что тебе трудно усидеть на месте?
35. Ты быстро решаешься на что-нибудь?
36. Ты иногда шумишь в классе, когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и от души повеселиться среди своих друзей, приятелей, подруг?
39. Тебя легко огорчить чем-нибудь?
40. Случалось ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Можешь ли ты назвать себя беспечным, беззаботным человеком?
42. Если тебе случится попасть в неловкое положение, ты потом долго переживаешь?
43. Ты любишь шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь все, что тебе предлагают?
45. Тебе трудно отказаться, если тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Ты когда-нибудь был грубым с родителями?
49. Тебя считают веселым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты больше любишь сидеть в стороне и смотреть, чем самому принимать участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Ты обычно бываешь уверен в том, что сможешь справиться с делом, которое тебе поручают?
54. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься первым заговаривать с незнакомыми людьми?
56. Часто ли ты решаешься на что-нибудь, когда уже поздно?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Ты иногда чувствуешь себя особенно веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие в гостях, на утреннике, на елке?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Ключ к опроснику «темперамент по Айзенку»

1. Экстраверсия—интроверсия:
«Да» («+») – 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.
«Нет» (–) – 6, 33, 51, 55, 59.
2. Нейротизм:
«Да» («+») – 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.
3. Показатель лжи:
«Да» («+») – 8, 16, 24, 28, 44.
«Нет» («–») – 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.
- Оценка результатов
Оценочная таблица для шкалы экстраверсия–интроверсия

Оценочная таблица для шкалы нейротизма

По шкале лжи показатель в 4–5 баллов рассматривается как критический.

Интроверсия

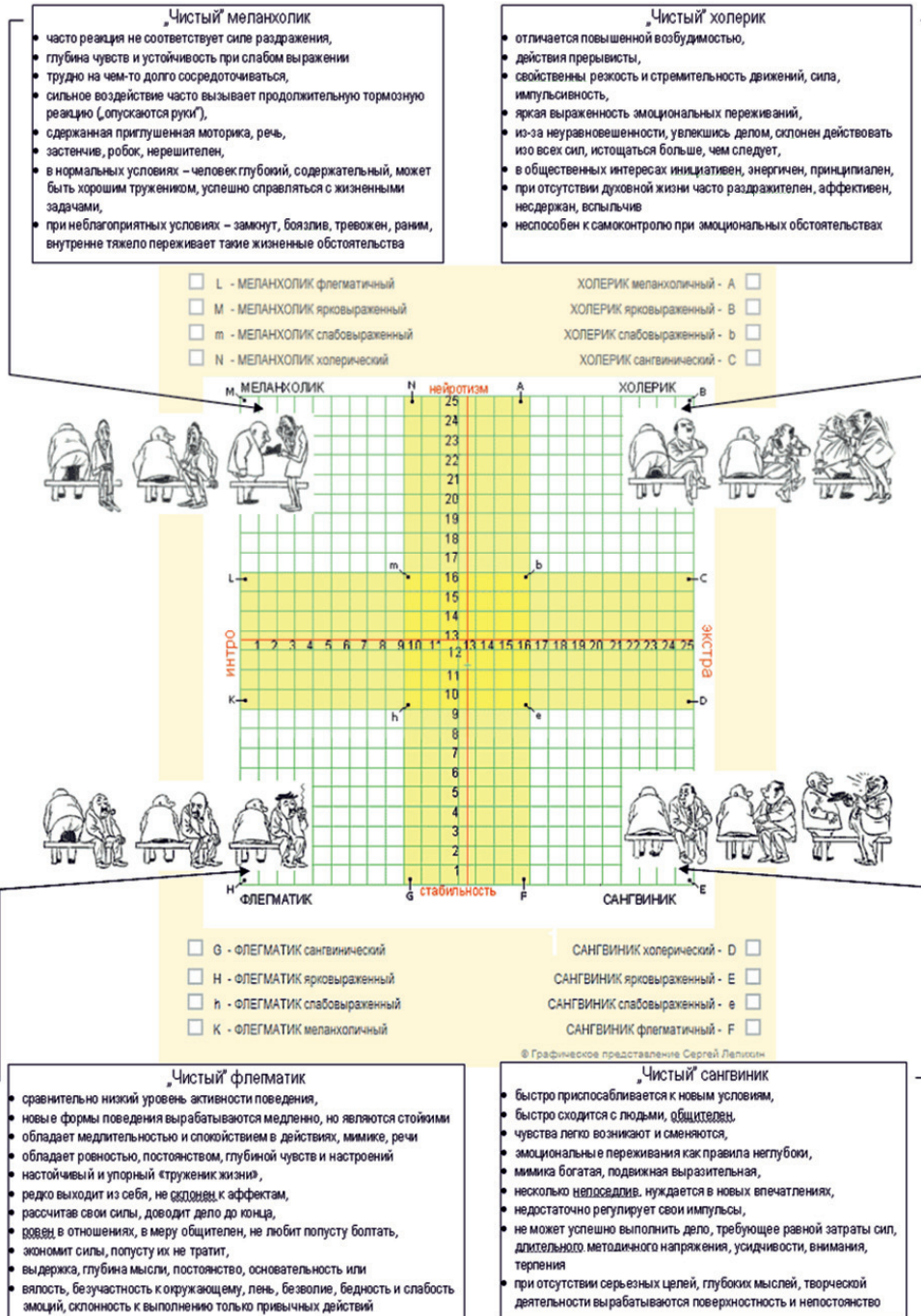
значительная
1–7
Эмоциональная устойчивость
высокая
до 10

умеренная
8–11
средняя
11–14

Экстраверсия

умеренная
12–18
Эмоциональная неустойчивость
высокая
15–18

значительная
19–24
очень высокая
19–24



Расшифровка к тесту Айзенка. График

*Инструкция к личностному тесту Айзенка
на определение темперамента
для взрослых*

Вам предлагается ответить на 57 вопросов теста, которые направлены на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте на вопросы быстро точно. Помните, что нет «плохих» или «хороших» ответов. Если Вы согласны с утверждением, поставьте напротив «+» (Да), а если не согласны – «-» (Нет).

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?_____
2. Часто ли чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут одобрить, или утешить?_____
3. Считаете ли себя человеком безобидным?_____
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?_____
5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде чем действовать?_____
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что вам это невыгодно?_____
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?_____
8. Вообще вы говорите быстро, не задерживаясь для обдумывания?_____
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы «несчастный человек», хотя никакой серьезной причины для этого не было?_____
10. Верно ли, что вы почти на все могли бы решиться, если дело пошло на спор?_____
11. Вы смущаетесь, когда хотите завести разговор с симпатичным (ной) незнакомцем (кой)?_____
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?_____
13. Часто ли бывает, что вы действуете под влиянием минуты?_____
14. Часто ли вас терзают мысли о том, что чего-либо не стоило делать или говорить?_____
15. Предпочитаете ли книги встречам с людьми?_____
16. Верно ли, что вас довольно легко задеть?_____
17. Вы любите часто бывать в компании?_____
18. Бывают ли такие мысли, о которых неудобно рассказывать друзьям?_____
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли иметь поменьше приятелей, но зато особенно близких?

21. Вы много мечтаете?_____
22. Когда на вас кричат, отвечаете тем же?—
23. Часто ли вас терзает чувство вины?_____
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?_____
25. Способны ли вы дать волю чувствам и, всюю, повеселиться в шумной компании?_____
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают, натянуты до предела?—
27. Вы слывете за человека веселого и живого?_____
28. После того, как дело сделано, часто ли мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?—
29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?_____
30. Бывает ли, что вы предаете слухи?—
31. Бывает ли, что вам не спиться, из-за того, что разные мысли лезут в голову?—
32. Если хотите узнать о чем-нибудь, то предпочитаете прочитать об этом в книге, чем спросить у друзей?—
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?_____
34. Нравится ли работа, которая требует пристального внимания?_____
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?—
36. Если бы вы знали, что сказанное вами никогда не будет раскрыто, всегда бы высказывались в духе общепринятого?
37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?—
38. Вы раздражительны?_____
39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действий?_____
40. Верно ли, что вам бывает, не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?_____
41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?_____
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?—
43. Часто ли вам сняться кошмары?_____
44. Любите поговорить настолько, что никогда не упустите удобный случай побеседовать с незнакомым человеком?—
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?—
46. Чувствовали бы вы себя несчастным, если бы долго не могли видиться со своими знакомыми?_____
47. Можете ли назвать себя нервным человеком?_____
48. Среди людей, которых вы знаете, есть такие, которые вам явно не нравятся?—
49. Можете ли сказать, что вы уверенный в себе человек?_____

50. Обидитесь ли, если покритиковать ваши недостатки или недостатки вашей работы?—

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?—

52. Беспокоит ли чувство, что вы чем-то хуже других?—

53. Вам нетрудно внести оживление в довольно скучную компанию?—

54. Бывает ли, что говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?—

55. Вы беспокоитесь о своем здоровье?—

56. Любите подшучивать над другими?—

57. Страдаете ли от бессонницы?—

Ключ к личностному опроснику Айзенка на темперамент

Экстраверсия – Интроверсия:

«Да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«Нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность):

«ДА» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Шкала лжи:

«ДА» (+): 6, 24, 36;

«Нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 (один) балл.

Средний балл по шкале экстра-интроверсии 11-12 баллов.

Средний балл по шкале нейротизма 12-13 баллов.

Показатель по шкале лжи в 4-5 баллов, является критическим, и свидетельствует о тенденции отвечающего давать только «хорошие» ответы (в этом случае тест на зачитывается).

ИТАК, во второй главе мы рассказали о том, что у каждого человека есть свой темперамент – врождённые психические качества. Они характеризуются темпом, ритмом, интенсивностью происходящих физиологических и психических процессов в организме. Нет плохих и хороших темпераментов. В разных ситуациях лучшими оказываются одни или другие темпераменты. С античных времён учёные и философы пытаются поделить человечество на такие группы. Самым продвинутым в этой области стал современный британский учёный-психолог Ганс Айзенк Юрген, который расширил и уточнил типы темпераментов. Прежние, классические – меланхолик, холерик, сангвиник и флегматик – совпали с его комбинациями типов нейротизма, интроверсией и экстрроверсией. Он так же разработал свою систему определения темпераментов человека и уточнил их характеристики, отметив,

что чистые темпераменты встречаются редко, а чаще с чертами других темпераментов.

В следующей главе мы расскажем о тех экспериментах и наблюдениях, которые мы проводили, чтобы доказать, что влияние музыки на успешность подростка (ранние исследования такого влияния мы привели в 1 главе) зависит от типа темперамента человека.

Практическая часть. Влияние музыки на успешность подростка в зависимости от его темперамента

Чтобы исследовать, как музыка влияет на успешность подростка, нам надо было определить темпераменты наших одноклассников, учеников в школе и друзей.

Для этого мы взяли тест Ганса Айзенка для подростков.

1. Мы опросили 87 подростков 11 – 17 лет в школе и своих друзей.

2. Больше всего у нас оказалось по темпераментам Сангвиников (45%), затем Холериков (26%),

Флегматиков (18,5%), меньше всего Меланхоликов (10,5%).

После определения темпераментов, мы провели Социологический опрос и различные эксперименты, наблюдения и опыт.

Социологический опрос «Темперамент и музыка»

Цель опроса: Определить, какую музыку любят слушать ребята с разными темпераментами при какой-либо деятельности.

Мы предложили ребятам ответить на несколько вопросов:

1. Какую музыку вы любите?

2. Слушаете ли вы музыку во время выполнения какой-либо работы? Какую музыку?

3. Слушаете ли вы музыку во время выполнения домашнего задания? Какую музыку?

4. Слушаете музыку в наушниках или через динамики (колонки)?

5. Какой громкости слушаете музыку?

6. Может ли музыка поднять вам настроение, если вам грустно?

Результаты опроса (табл. 2):

1. – Чистые сангвиники любят разную музыку.

– Сангвиники холеричные – классическую, современную «попсу», со средним ритмом. Есть подростки этого типа темперамента, которые не любят музыку и редко слушают её.

– Сангвиники флегматичные – современную попу, рэп. Ритмичную и медленную.

– Чистые холерики – электро, рэп, хип хоп,

– Холерики меланхолические – рэп, рок, попса, лиричная.

– Холерики слабовыраженные (ближе к сангвиникам) – любят разную музыку.

– Чистые Флегматики – классическая, рок-н-ролл, рэп, медленную, спокойную.

– Флегматики сангвичные – классическую, рэп

– Меланхолики чистые – «клубняк», электро, ритмичную.

– Меланхолики флегматичные – классическую, рэп

– Меланхолики слабовыраженные – любят разную музыку (рок, рэп, попса, лирики.)

Меланхолики и холерики любят ритмичную музыку (холерики меланхолические ещё лиричную), флегматики спокойную, некоторые сангвиники редко слушают музыку, а если слушают, то разную. /

2. При какой-нибудь работе слушают музыку – почти все типы темпераментов, но меланхолики флегматичные, сангвиники флегматичные, холерики слабовыраженные (ближе к сангвинику) не слушают при работе.

3. При выполнении Домашнего Задания наоборот, многие не слушают музыку, но если слушают, то среднюю по ритму или спокойную, без слов, или на иностранном языке, чтобы слова не отвлекали. Часто слушают музыку при ДЗ холерики чистые и меланхолики слабовыраженные.

4. Громко любят слушать музыку – меланхолики, холерики, флегматики, а Санг-

виники любят средней громкости и тихую музыку.

5. Подростки больше слушают музыку в наушниках, но меланхолики (чистые), сангвиники и флегматики (чистые) наушники используют редко.

Результаты социологического опроса мы использовали для дальнейших исследований.

Эксперимент № 1: Реакция организма на музыку (проверка через пульс)

Ранее мы выяснили, что музыка оказывает воздействие на психику человека путём воздействия на нервные клетки. Мы решили проверить, это утверждение с помощью проверки пульса. Мы подумали, что если организм реагирует на музыку, то это может отразиться на изменении пульса. Человек не всегда понимает, что на него что-то влияет, но на пульсе это должно отражаться.

Ход эксперимента:

1. Проверили пульс в начале урока (контроль).

2. Включили музыку среднего темпа (рэп, потому что по опросу всем нравится). Измерили пульс.

3. Включили энергичную музыку (тоже рэп). Затем снова измерили пульс.

4. Включили спокойную музыку. Снова измерили пульс.

Таблица 2

Сводная таблица ответов по темпераментам

вопрос	меланх	м/х	м/ф	М с/в	холерик	х/м	х/с	Х с/в
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Любимая музыка	Клубняк (электро ритм)		классич	Разная(рок рэп лирик попса)	(Электро рэп иностр рус б/сл лирика) (рэп хип/ хоп) (+ иностр и своя)	(Рэп рок лирика попса 80 шансон рус медл) (рэп рок совр попса Народн иностр б/ сл ритм и медл)		(Любая(клас рэп рус) (энергич, классич джаз электро)
4. при работе	+		-	+(настр рок)	+(тоже) + +совр	Рок +настр		- -
5. при д.з.	-		-	+(любая)	+ +(тоже) +совр	Нечасто(рэп) -		- -
6. динамики	+				+ +			+
6. наушники			+	+	и+ + И+	+		+
7. громко	+			+	+ + +	+		+
7. средне						+		+
7. тихо								
7. разное								

Окончание табл. 2							
сангв	с/х	с/ф	С с/в	флегм	ф/с	ф/м	Ф с/в
10	11	12	13	14	15	16	17
(разная рэп б/сл ср/ритм быстр) (клас) (совр попса) (нет) (джаз рок-н металл электро попса70 INSTR шансон иняз рус)	(клас совр попса) (клас рус) (нелюб) (соврпоп ср/ритм) (соврпоп) (клас метал электро рэп Совр-попса INSTR шансон иняз рус) (клас рок рэп соврпоп INSTR рус иняз ритм и ср/ритм)	(грустн, Рэп соврпоп иняз рус ритм и медл)		(Клас рок-н шансон медл) (рэп рус) (клас иняз спок)	(Рэп) (Клас иняз)		
+ (разн) + (рэп) + (совр попса) - -	- - + любую - оч редко - + иногда (клас рэп соврпоп иняз рус) + нечасто (спок ср/ритм)	-		+ +рэп -	+рэп +		
+ (средн спок) - - - -	+ соврпоп - - - - -	-		- - -	- + иняз		
+ + +	+ + + + +	+		+ +	+		
+ И+ И+	И+ И+ + И+ И+ И+			И+ -	И+ +		
+	+			+ +	+		
+ раб + +	+ + +	+		И+ +	+		
+ур	И+						
	+ +						

Результат:

Холерики – при среднем темпе пульс увеличивается, затем при энергичном ещё больше увеличился, а при спокойном снизился.

Сангвиники (холеричные) – при среднем темпе увеличился, при быстром ещё увеличился, при спокойном ещё немного увеличился.

Сангвиники (чистые) и сангвиники (флегматичные) – при среднем увеличился, при энергичном остался прежним (как при среднем), при спокойном снизился.

Флегматики (чистые) – при среднем темпе пульс увеличился, при энергичном

остался прежним, при спокойном остался так же.

Флегматики (сангвистичные) – при среднем темпе остался прежним, при энергичном увеличился, при спокойном уменьшился.

Холерик (сангвиничный, слабовыраженный) – при среднем темпе не увеличился, при энергичном уменьшился, а при спокойном увеличился.

Вывод.

Музыка влияет на все темпераменты.

Меньше всего пульс менялся у сангвиников (флегматичных), но они не очень любят музыку, редко её слушают.

Холерики стандартно реагировали на музыку – при быстрой пульс увеличивался, при медленной музыке успокаивался. (Значит, холерики могут использовать медленную музыку, чтобы успокоиться.)

Сангвиники чистые и флегматичные слабо реагировали при увеличении темпа и успокаивались на медленную музыку. (Значит, эти темпераменты музыка не заводит.)

НО сангвиники (холеричные), наоборот, дольше успокаиваются, и даже спокойная музыка не помогает, им надо дольше слушать спокойную музыку.

Флегматики не реагируют бурно на быструю музыку, она их тоже не сильно заводит, но «чистые» флегматики не сразу успокаиваются при медленной музыке, им тоже надо больше времени, чтобы успокоиться.

А флегматики (сангвистичные) успокаиваются быстро.

Холерик слабовыраженный (находится в жёлтой зоне графика) реагировал на музыку совсем наоборот: при быстрой музыке пульс даже уменьшился, а при медленной увеличился. Возможно, такой человек, с чертами всех темпераментов, дольше настраивается на изменение темпа. А когда настроился, то пульс увеличился даже при медленном темпе. Такому темпераменту медленная музыка не помогает успокоиться или надо продолжительное время слушать спокойную музыку, или не слушать совсем музыку.

Эксперимент № 2 «Влияние музыки на учебную деятельность»

Цель: Узнать, каким темпераментам какая музыка помогает учиться.

Ход эксперимента: Мы стали в классе учить правила по математике и задания по биологии под музыку. Музыка включали через динамики (колонки) разных жанров и отмечали, мешает ли эта музыка учить правила.

Результат эксперимента (табл. 3):

1. Многие ребята сейчас слушают рэп, видимо, поэтому рэп их не отвлекает от учёбы.

2. Больше всего музыка помогает холерикам (чистым и слабовыраженным) и сангвиникам (чистым и холеричным). Но не всякая.

Холерикам помогает энергичная попса и электро. Они настраиваются под ритм музыки.

Сангвиников почти вся не отвлекает – мешает только бардовская песня, потому что они вникают в текст, смысл песни и это отвлекает.

3. Меланхоликам, холерикам меланхоличным и флегматикам помогает сосредоточиться медленный рэп и вальс.

4. Флегматиков (чистых) и флегматиков сангвиничных не отвлекает энергичная попса, электро, медленный рэп.

5. Металлик мешает сосредоточиться всем, кроме сангвиников (чистых), потому что тяжело слушать, давит на мозг, когда учишь правила.

6. Отвлекает от учёбы и даже путает медленная музыка (рок-н-рол, вальс, бардовская песня) всех, кроме сангвиников и холериков (слабовыраженных).

7. Сангвиники флегматичные не очень любят музыку, и она им в основном мешает, только классический вальс не мешал.

Под инструментальную мелодию «Печальный ангел»

(слушали с закрытыми глазами)

Сангвиники (флегматичные) не сразу включились, отвлекались

Сангвиники (чистые) включились быстрее, но потом стали отвлекаться (устали)

Холерики (чистые) включились позже всех (один холерик глаза не закрывал)

Остальные х/с, с/х, флегматики, х/м – включились быстро и не отвлекались

По громкости звучания – когда громко, звуки из вне не слышно, то лучше запоминается; если тихо фоном, звуки из вне слышны, то они отвлекают, мешают (начинают отвлекаться, переговариваться, поворачиваться друг к другу (при учёбе).

7 класс:

Холерики (чистые) – Белоносова О., Андриянова О., Толкачёва В.

Холерики (меланхолические) – Шарапова Е., Дормодехина А. (или сл/в),

Холерик (сангвистический/слабовыраж) – Кочнев М.

Сангвиники (чистые) – Брусницын И., Беляев А.

Сангвиники (холеричные) – Арсеньев Д.

Сангвиники (флегматичные) – Старицына Ю., Ваулина Е., Сафарова М., Исакова Д.

Флегматики (чистые) – Орунбай А.

Флегматики (сангвистичные) – Заболотских Ю.

Эксперимент № 3

«Как помогает музыка в спорте»

Цель: Выяснить, помогает ли музыка улучшить результаты в спорте, выносливость и при усталости.

Ход эксперимента: На уроках физкультуры нашего класса во время бега на лыжах все слушали музыку через наушники.

Оказалось, что всем темпераментам музыка помогает, но в разных случаях.

Холерикам и сангвиникам (холеричным) очень помогает всегда. Они быстрее бегают, долго не устают или меньше устают, а, если включают музыку, когда уже устали, то появляются новые силы, и они ещё много могут пробежать.

Сангвиникам (чистым) музыка помогает повысить выносливость при усталости, но результативность не повышается.

Сангвиникам (флегматичные) и флегматикам музыка иногда помогает, больше при усталости. (Эти же темпераменты меньше всего реагировали на быструю музыку при эксперименте с пульсом.)

Эксперимент № 4 «Может ли музыка поднять настроение?»

Ранее мы узнали, что не всегда весёлая музыка может поднять настроение, некоторым людям стаёт более грустно. Психологи предлагали каждому человеку самому проверить, может ли весёлая музыка поднять ему настроение. Мы предположили, что это также зависит от типа темперамента. Мы спросили об этом в анкете социологического опроса. Оказалось, что если случилось горе, то весёлая музыка никому не помогает, или помогает только на очень короткое

время (холерики), и потом стаёт ещё хуже. Но, если просто грустно, то энергичная музыка может развеселить.

Ход эксперимента (наблюдения за собой и друзьями). Мы договорились с одноклассниками, что, как только будет плохое настроение, включать музыку, и записывать результат.

Вывод.

Энергичная музыка всегда поднимает настроение холерикам (меньше холерикам меланхоличным) и даже сангвиникам холеричным, сангвиникам чистым и меланхоликам.

Но эти же темпераменты отметили, что если музыка, даже весёлая, связана с какими-то воспоминаниями, то стаёт грустнее (ностальгия) – особенно холерикам.

Не помогает музыка улучшить настроение сангвиникам флегматичным и флегматикам. Этим темпераментам не редко стаёт ещё грустнее от весёлой музыки. (Эксперименте с пульсом показал, что эти же темпераменты музыка не заводит).

Таблица 3

Влияние музыки на учебную деятельность

№ п/п	музыка	меланхолик	м/ф	М с/в	холерик	х/м	Х с/в(ми)	сангвиник	с/х	с/ф	флегматик	ф/с
1	Рус энергич попса	-			+! +!настр/ ритм +!	-	+	+ +	+!	- - +	+	+
2	Ин энергич попса	-			+! - +	-	+	+ +	+	- - +	?	+/-
3	ин	-			++ - +!настр/ ритм	-	+/-	+ +	+	- - -	+/-	-
4	Рок-н медл	-			-отвлек - +	-	+	+ +	+/-	-!пугает - -отвлек	+/-	+/-
5	металлик	-			-! -мешает +	-	+	+ +	-/+	-мешает - -мешает	-	-
6	Рус рэп мед	+			+! + +!	+	+	- +	+!	+ - +	+	+
7	вальс	+			- - +	+/-	+	+ +	+!хо-рошо	+/- - +	+/-	-
8	Бард листья	-			- - -/+	-	-/+	- -	+	- - -заду-мыв	-	-
9	электро	-			+громко +! +громко	-/+хоч-тан	+ +	- +	+!	- хоч танц - +/-	-	+гром-ко
10	Инструмент «Печальный ангел»	+			+ + ?	?	? +	+ +	?	? - -?	+	?

Эксперимент № 5. «Погружение»

Цель: Определить, какие темпераменты способны быстро погрузиться в музыку (мы предполагаем, что так же и в какое-то дело) и на сколько долго.

Ход эксперимента: Мы нашли красивую инструментальную музыку «Печальный ангел». И решили погрузиться в неё с закрытыми глазами (весь класс). Попросили учителя понаблюдать за нами, у кого как будет это получаться.

Результат.

Сангвиники (флегматичные) не сразу включились, отвлеклись

Сангвиники (чистые) включились быстрее, но потом стали отвлекаться (устали)

Холерики (чистые) включились позже всех

Остальные: холерики (сангвиничные), сангвиник (холеричный), флегматики, холерики (меланхоличные) – включились быстро и не отвлекались.

Можно сделать вывод, что не все темпераменты могут сразу сосредоточиться, им надо какое-то время для этого. Другие – быстро устают. Учащиеся и взрослые должны знать об этом и выстраивать личный ритм деятельности. Получается, например, что некоторым ребятам тяжело настроиться сразу на работу в начале урока, а учитель их спрашивает, и выходит низкая отметка. В тоже время, если подросток будет знать о таком свойстве своего темперамента, он постарается принять все меры, чтобы быстрее включиться в работу и не отвлекаться и чувствовать себя успешным и уверенным в своих знаниях.

Опыт «Может ли музыка снизить стеснительность?»

Мы понаблюдали за нашими одноклассниками, как они работают на уроках, и определили, что у нас есть ребята, которые отвечают только, если их спросит учитель; ещё есть ребята, которые не боятся высказывать своё мнение во время общей беседы, но, если необходимо выходить к доске, то они боятся, особенно первыми. Зная темпераменты наших одноклассников, мы сделали вывод, что стеснительными являются меланхолики, флегматики, флегматики сангвиничные, а также холерики меланхоличные. А сангвиники флегматичные менее стеснительные. Остальные темпераменты сильно не стесняются. Определив это, мы предложили стеснительным ребятам перед выступлением слушать музыку.

Результат:

Сангвиникам флегматичным музыка не помогает, т.к. они волнуются перед выступлением, а музыка их сбивает и пута-

ет. (Ребята этого темперамента итак редко слушают музыку, и она их не заводит даже энергичная – по эксперименту с пульсом).

Флегматикам и флегматикам сангвиничным помогла настроиться и чувствовать себя более уверенно классическая музыка среднего темпа. (Это подтверждает и эксперимент с пульсом, в котором эти темпераменты слабо реагировали на увеличение темпа музыки, но не сразу успокоились. Особенно флегматики чистые.)

Холерики меланхоличные настраивались под ритмичную музыку независимо от стиля.

А меланхоликам помогла, наоборот, спокойная музыка, т.к. они сильно волнуются, а музыка их успокаивает.

Вывод.

Мы увидели, что некоторым темпераментам музыка немного помогает преодолеть стеснительность; жалко, что на уроке учителя не разрешают нам слушать музыку. Но этот опыт помог стеснительным ребятам найти способ настроиться и уменьшить страх перед публичным выступлением на внеурочных мероприятиях.

Итоги и рекомендации для подростков о влиянии музыки

ИТАК, по результатам наших исследований, оказалось, что

1. Сангвиники флегматичные редко слушают музыку, не очень любят её, она их не заводит, даже энергичная, не помогает в учёбе, не помогает настроиться на публичное выступление, преодолеть стеснительность, не помогает на работе, мало помогает в спорте преодолеть усталость, не поднимает настроение, а порой даже грустнее стаёт. Не мешает только классическая музыка среднего темпа (вальс).

По опросу ребята с этим темпераментом, слушают современную музыку: попсу, рэп. Возможно, поэтому они и не любят музыку, что такие стили не для них. Им надо обратить внимание на классическую музыку.

2. Холерики очень любят музыку, больше громкую, ритмичную. Они быстро реагируют на неё, заводятся, но медленная музыка способна их успокоить. Ритмичная музыка помогает им при учёбе, при работе, в спорте, поднимает настроение, помогает преодолеть волнение перед публичным выступлением. Но этим ребятам надо быть осторожным т.к. любая музыка, если она навеивает воспоминания (даже хорошие) может привести их к унылому настроению, и никакая музыка больше не поможет. (Они станут грустить по пережитым приятным моментам в жизни, или начнут опять переживать плохие моменты.) В этом случае их надо выводить из такого состояния не му-

зыкальными способами. Здесь музыка будет вредна. Ещё им вредно долго слушать медленную музыку, от этого им стаёт плохо и они даже могут замкнуться в себе. Чтобы успокоиться при перевозбуждении, им достаточно одной композиции.

3. Меланхолики любят музыку энергичную, с хорошим ритмом, слушают её громко. Часто включают при работе. Такая музыка способна поднять им настроение, если не связана с какими-то воспоминаниями. Но при учёбе помогает сосредоточиться медленная музыка, но с чётким ритмом (рэп, вальс). То же самое происходит, когда меланхоликам надо настроиться на публичное выступление, преодолеть стеснительность, медленная музыка снижает волнение, успокаивает. Но просто так меланхоликам не надо слушать долго спокойную музыку, она их приводит к грусти, они способны очень глубоко в неё погрузиться.

4. Холерики меланхолические. Очень похожи на меланхоликов в плане воздействия на них музыки. И в учёбе тоже. Но всё же это холерики в первую очередь, поэтому преодолеть стеснительность им помогает ритмичная музыка. Это показывает и эксперимент с пульсом. У меланхоликов он увеличился не сразу, только на быструю музыку, и уменьшился на медленную, а у холериков меланхолических он увеличился сразу, затем таким и остался, а на медленную успокоился.

5. Холерики слабовыраженные (ближе к сангвиникам) – они долго разгоняются, дольше настраиваются на темп, а потом не могут также долго успокоиться, и даже медленная музыка им не помогает. Ребята с таким темпераментом слушают всё подряд, им нравится любая музыка и погромче. Ритмичная помогает им в учёбе, в спорте – они настраиваются под её ритм. Но при работе они не слушают музыку, особенно, если необходимо повышенное внимание. Ритм мешает, а медленная приводит к унынию они слишком глубоко в неё погружаются. А чтобы успокоиться, и при этом не загрустить, этому темпераменту нельзя слушать спокойную мелодию. Надо просто посидеть в тишине.

6. Сангвиников (чистых) музыка не заводит, они слабо на неё реагируют, хотя слушают музыку часто, и при работе, и при выполнении домашнего задания. Музыка для них – фон, они предпочитают негромкую музыку любых стилей и жанров. Поэтому и в эксперименте в классе (когда учили правила) им никакая музыка не мешала. Отвлекались они только на бардовскую песню, т.к. стали вникать в текст песни. Музыка им может поднять настроение, стоит толь-

ко включить её погромче. Но может стать и грустно, в этом случае надо просто поменять мелодию. В спорте помогает повысить выносливость, хотя результаты не улучшает, что ещё раз доказывает вышесказанное.

7. Сангвиники холерические – это уже не спокойные чистые сангвиники. И хотя они не любят громкую музыку, музыка их заводит, при чём так, что, чтобы успокоиться, надо медленную композицию слушать долго. Поэтому и в спорте она им помогает очень хорошо и всегда: усиливает выносливость, приводит к личным рекордам. А настроение поднимает мгновенно, но здесь такая же опасность, как и у холериков: воспоминания, связанные с какой либо композицией могут привести к грусти и даже унынию. И чтобы выйти из этого, лучше совсем выключить всё и пойти чем-нибудь заняться. В учёбе музыка им помогает так же как и чистым сангвиникам, вернее не мешает, кроме опять же бардовской.

8. Флегматики – больше любят спокойную музыку (рок-н-ролл, шансон, классическую), слушают её громко. Их пульс сразу среагировал на ритм, но потом так и остался таким же и при убыстрении темпа и при уменьшении. Эксперимент с правилами показал то же самое. Сначала энергичная музыка помогла флегматикам настроиться на учёбу, а потом не мешала только спокойная. В спорте – иногда при усталости. Преодолеть стеснительность и настроиться на публичное выступление – только спокойная классическая. А настроение не поднимает совсем, и порой даже грустно стаёт. Поэтому не стоит друзьям пытаться развеселить этот темперамент весёлой музыкой, а то ещё и хуже станет. В то же время музыка способна дать первоначальный заряд этому знаку, поднять его и даже снизить страх перед выступлением.

9. Флегматик сангвиничный – очень похож на чистого флегматика. Только вот при медленном темпе быстро успокаивается. Если флегматик чистый зарядившись от музыки способен долго сохранять этот заряд для своей пользы, то флегматик сангвиничный быстро «погасает». Но и в этом есть плюсы. При перевозбуждении медленная музыка поможет быстро успокоиться, в отличие от чистого флегматика.

10. Мы рассмотрели не все варианты темпераментов, поэтому ещё есть возможности для продолжения исследования. (Не все темпераменты есть в нашей школе, и некоторые ребята не участвовали в экспериментах.) Данные выводы по 3 главе можно считать рекомендациями ребятам, их друзьям и родителям для того, чтобы они смогли правильно использовать музыку для

повышения успешности в своей деятельности, ведь многие не знают, что музыка им может, как помочь, так и навредить.

Заключение

Музыка окружает человека с раннего детства. Отделение молодёжной культуры от взрослой в середине 20 века, привело и к появлению молодёжной музыки. Взрослые долгое время считали её вредной для своих детей. Работая над исследованием о влиянии музыки на подростка, мы узнали, что учёные психологи (один из них А. Норт) опровергли это мнение. Оказалось, например, что любители классической музыки и тяжёлого рока очень похожи друг на друга не только психически, но и по интеллекту. Но также учёные доказали, что в некоторых случаях музыка все-таки может нанести вред. Они не смогли определить, почему это происходит, и предложили каждому человеку опытным путём узнать, какая музыка им подходит, а какая нет. Мы подумали, что на это может влиять темперамент человека. О делении людей на различные группы в зависимости от их психики, поведения говорили ещё древние римляне. Русский учёный Павлов определил, что это зависит от нервной системы организма. Британский учёный Ганс Айзенк расширил теорию о темпераментах и уточнил их характеристики. Он показал, что кроме известных – холерика, меланхолика, сангвника и флегматика, – есть ещё и переходные типы, и создал тесты для их определения.

В Интернете мы нашли много исследований о влиянии музыки на здоровье, работоспособность человека, а также о влиянии темперамента автора на то, какие музыкальные и художественные произведения они создают. Но не нашли почему одна музыка по-разному воздействует на людей. И мы поняли, что наше исследование может оказаться новым и полезным для всех подростков, которые любят музыку и слушают её всё время. Мы сами тоже такие и видим, что проблема: как музыка влияет на нас, подростков, очень актуальна. Мы предположили в гипотезе, что это влияние может зависеть от типа темперамента, так как мы все очень разные. Нам хочется, чтобы музыка не вредила нам, а помогала добиться успеха в нашей деятельности, поэтому и цель нашего проекта была – найти взаимосвязь музыки и темперамента. По

результатам нашего исследования, считаем, нам это удалось. Гипотеза подтвердилась, цель достигнута. Мы провели несколько экспериментов с учащимися нашей школы, социологический опрос, наблюдения. Для этого определили темпераменты ребят по тесту Айзенка. Мы старались обнаружить влияние разных стилей и жанров музыки на успешность в учёбе, в работе, в спорте, возможность повысить настроение, снизить стеснительность. Ведь понятно, что человек с хорошим настроением большего может достичь, чем грустный, а стеснительность очень мешает в осуществлении мечты. В итоге мы собрали достаточно информации для того, чтобы дать рекомендации подросткам, какая музыка им поможет, а какая принесёт вред в зависимости от их темперамента и станет им (нам!) хорошим помощником в становлении личности. Чтобы удобнее было пользоваться нашими рекомендациями, мы создали небольшую брошюру, в которую включили тесты Айзенка на определение темперамента и наши советы. И раздали её ребятам.

К сожалению, мы не смогли исследовать все переходные типы, так как в нашей школе оказались не все темпераменты, поэтому считаем, что наша работа может быть продолжена в дальнейшем.

Мы благодарим всех наших одноклассников, которые не отказывались и помогали нам в исследовании.

Список литературы

1. «Влияние музыки на состояние здоровья подростка» Гареев Ильфир – <http://sibac.info/index.php/2009-07-01-10-21-16/4275>.
2. «Влияние разных стилей музыки на психические состояния молодых людей». – <http://knowledge.allbest.ru/>
3. «Как музыка влияет на продуктивность» – <http://habrahabr.ru/post/154795/> «Как музыка влияет на человека? Польза и вред мелодий». – <http://vinbazar.com/otdykh/journal/kak-muzyka-vliyaet-na-cheloveka-polza-i-vred-melodii>.
4. Научная библиотека диссертаций и авторефератов. Сайт: disserCat <http://www.dissercat.com/content/temperament-kak-muzykalno-khudozhestvennyi-fenomen#ixzz3JuyrVm6X>.
5. «Нейротизм – болезнь или свойство личности?» – Read more: <http://s-mind.ru/nejrotizm-bolezni-ili-svoystvo-lichnosti/#ixzz3SjFVdh1e>.
6. «Общие понятия о темпераменте» http://training-ua.at.ua/publ/chelovecheskie_resury/ocenka_personala_kachestv_lichnosti_i_deyatelnosti_sotrudnika/temperament_cheloveka/6-1-0-48.
7. «Типы темперамента и музыка» <http://www.myshared.ru/slide/362416/>
8. «Типы темперамента человека. Тесты», Матвеев О. – <http://психологический-матвеев.рф/#olegm>.