

Психология в музыке

Хохлов Д.М.

биология

10 класс, МБОУ ОЦ «ФЛАГМАН», г. Одинцово Московская область

Научный руководитель: Максимова О.Н., учитель химии и биологии МБОУ ОЦ «ФЛАГМАН», г. Одинцово Московская область

Введение

Темой работы является изучение влияния разных жанров музыки и текстов песен на человека. Я выбрал эту тему, так как она достаточно **актуальна** в наше время: музыка разных жанров и направлений сопровождает нас постоянно и может оказывать значительное влияние на человека, и особенно на подростков.

Основная **проблема** данной темы представляет собой учащенные случаи усиления и возникновения психологических проблем у подростков, пересекающиеся с музыкой.

Перед собой я поставил **цель** выяснить причины психологических проблем подростков, связанные с музыкой и найти способы решения данной проблемы.

Задачи работы:

собрать необходимую информацию о влиянии музыки на поведение и настроение человека;

изучить статистику;

подобрать все возможные средства для решения данной проблемы

Значение музыки в жизни человека

Музыка, безусловно, играет важную роль в жизни человека. При этом чаще всего мы можем этого даже не замечать – в повседневной жизни мы очень часто сталкиваемся с различными мелодиями и музыкой.

Музыка является языком общения и связью между людьми. В ней отражается восприятие мира человеком, она объединяет, заставляет переживать, радоваться, мечтать, думать, расслабляться или наоборот чувствовать беспокойство. Музыка обостряет духовное состояние, раскрывая эмоции, чувства, переживания, настроения. Именно благодаря музыке человек способен расслабиться, отдохнуть, получить определенную пищу для ума. Этот вид искусства способен в корне поменять настроение человека – развеселить его, опечалить, почувствовать тоску. Музыка – источник самых разнообразных эмоций и чувств. Человек может контролировать свои эмоции, мысли и действия с помощью музыки. Однако стоит максимально грамотно подходить к выбору музыкальных композиций. Музыка повышает настроение и самооценку личности, помогает раскрыться талантам. К примеру, В.И. Ленин любил и плодотворно работал под звуки Патриотической симфонии Л. Бетховена[5]. Я же люблю делать уроки под энергичную музыку. Многие говорят, что она только сбивает с толку, но на

самом деле энергичная музыка повышает мою продуктивность и стимулирует работать.

Музыка является необходимым атрибутом отдыха, помогает расслабиться и заряжает энергией на весь день. По музыкальным предпочтениям человека мы можем очень многое о нём узнать: его характер, привычки, чувства и даже образ жизни. Это очень важно учитывать при общении. Так, если мы хотим, к примеру, понравиться человеку, мы можем подобрать идентичный музыкальный стиль. Музыка, как вид искусства, направлена, прежде всего, на душу человека, на его сознание. Именно по этой причине сходятся иногда совершенно разные люди, которым нравится одна и та же музыка.

Более 80% детей, начиная с 9 лет, ежедневно слушают музыку[3]. Американские ученые провели исследования, показавшие, что среднестатистический подросток в их стране тратит на прослушивание музыки стиля «андеграунд» в 2 раза больше того времени, что он находится в школе[3].

Анализ результатов социологического исследования показал[1], что приобщение молодежи к музыкальной культуре осуществляется стихийно, неуправляемо. Процесс отбора основополагающих музыкальных ценностей включает в себя оценочное познание, в ходе которого сопоставляются и выбираются ценности, особо значимые для личности, поэтому актуальность нашего исследования очевидна.

Разные жанры музыки и их особенности

Многие исследователи в данной области считают рок-музыку негативно сказывающейся на психике человека из-за «разрушительности» самого стиля. Это ошибочное обвинение. Музыка данного стиля оказывает лишь будоражащее и заряжающее энергией действие.

Джаз – очень уникальный и самобытный стиль, никакого негативного влияния на психику он не оказывает. Под джаз человек расслабляется и получает удовольствие от музыки.

По мнению психологов [2], классическая музыка является идеальной для психики человека. Она оказывает хорошее влияние, как на общее состояние человека, так и приводит в порядок эмоции, чувства и ощущения. Классическая музыка способна снять стресс и «прогнать» печаль.

В популярной музыке слушателя привлекают несложные тексты и лёгкие, запоминающиеся мелодии. Исходя из этого, влияние музыки на психику человека в данном случае должно быть лёгким и непринуждённым, однако всё обстоит немного иначе. Поп-музыку в основном предпочитают люди, склонные к романтике, а так как её значительно не хватает в реальной жизни, им приходится искать нечто подобное в этом направлении музыки.

Культурная и национальная принадлежность человека тоже является фактором восприятия той или иной мелодии. Скажем, для европейца звучание восточных мотивов не всегда приятно, а длительное воздействие подобной музыки является не просто раздражителем, а может привести к серьёзным

психическим расстройствам. Это же касается и азиатов, влияние западной музыки на психику человека с востока вряд ли окажется полезным. Народная музыка оказывает положительное влияние на человека – она отлично успокаивает, как бы возвращая людей к их историческим корням.

Например, по данным сайта <https://anketolog.ru/>, проводившего онлайн-опрос своих посетителей, первое место занимает поп-музыка (80% опрошенных), второе - рэп и хип-хоп (76%), третье – рок-музыка (61%). Опрос проводился среди пользователей в возрасте от 14 до 30 лет, всего – 336 человек[5].

Как музыка влияет на человека

Некоторым людям в процессе работы, для обдумывания и принятия важных решений необходим какой-нибудь фон. Им звуки музыки помогают не только сосредоточиться, но и повысить умственную работоспособность.

В 2005 году ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить результативность на двадцать процентов. Спортсменам для улучшения результатов можно посоветовать во время интенсивных тренировок слушать музыку с быстрым темпом, а во время отдыха или перерывов – медленную музыку. Офисным же работникам желательнее слушать музыку без слов, если это вообще необходимо[2].

По утрам лучше слушать бодрящую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться на саморегуляции. Медленная и релаксирующая музыка влияет на человека как снотворное.

Сила музыки заключается в том, что ее влияние обусловлено психоэмоциональным состоянием человека. Она способна положительно воздействовать и сделать человека счастливее, если будет гармонировать с этим состоянием.

В 1950-х годах в США проводились исследования о мере влияния музыки на покупателей. Учеными было выяснено, что спокойные мелодии, звучащие из колонок в торговых залах, создают уютную атмосферу, побуждая и стимулируя посетителей не торопиться и как можно больше времени уделить выбору покупок. Совершенно другой эффект создает более быстрая и энергичная музыка, в основном она используется в часы пик, для того чтобы ускорить покупателей[5].

Согласно опытам, проведенным исследователями НУУ, доказано, что музыка влияет на человека и на его характер: узнав, какой жанр предпочитает человек, вы можете многое о нем сказать[2].

В испытаниях провели участие свыше 36.000 людей, что позволило ученым сделать выводы, определяющие характеристики личности поклонников того или иного жанра:

Блюз – креативность, вежливость, активность, высокомерность;
Джаз – склонность к творческим проявлениям, приветливость, завышенная самооценка;
Рэп – общительность, эгоизм;
Классика – интровертный тип личности, обладающий чувством собственного достоинства, незаурядные способности к творчеству;
Кантри-энд-вестерн – трудолюбие, коммуникабельность;
Опера – открытость, вежливость, склонность к творческим профессиям;
Инди – заниженная самооценка, склонность к задумчивости;
Регги – высокая самооценка, общительность, креативность, лень;
Хэви-металл, хардкор – большой творческий потенциал, заниженная самооценка;
Поп – экстравертный тип, бестактность, хорошие творческие способности;
Индийская музыка – дружелюбие, отзывчивость.

Раньше мы не могли себе позволить карманные наушники, которые находятся с нами по 10 часов в сутки. Музыка считалась актом уникальным и вызывала особое удовольствие. Сейчас же человек подсаживается на ежечасный музыкальный «фастфуд», что при постоянном получении порции дофамина, спустя некоторое время наступает моральное и физическое истощение. Мозг просит все больше и больше музыки, зная, что получит свою порцию. Но организм не может выделять гормоны счастья постоянно и в безмерном количестве[5]. В итоге мы получаем регулярную усталость, опустошение, ухудшенную работу мозга и плохое настроение. Также стоит заметить, что музыка имеет длительный, накопительный эффект.

Опрос для создания памятки

Я провел исследование в виде опроса, чтобы понять влияние разных стилей музыки на подростков. Для того, чтобы пройти опрос было максимально комфортно, я сделал его анонимным.

Вопросы исследования:

- Какой Ваш любимый(-ые) жанр(-ы) в музыке?
- Для чего Вы слушаете музыку?
- Какую музыку вы слушаете с утра?
- Какую музыку вы слушаете перед сном?
- Считаете ли вы, что жизнь без музыки будет скучна и уныла?
- Музыка - часть вашей жизни?
- Если Вы чем-то расстроены, музыка способна помочь справиться с этим? Если да, то какая?
- Ваш пол? Ваш возраст?

Данные вопросы позволяют получить общее представление о музыкальных предпочтениях опрошенных в возрасте от 10 до 21 года. Большинство респондентов – подростки от 15 до 17 лет (79,4%), также стоит отметить, что мужчин чуть больше, чем девушек (55,9%).

Любимые жанры музыки

Самые любимые жанры в музыке – поп-музыка (78 чел.), рэп (74чел.), хип-хоп (73чел.), рок (54чел.). Это не удивительно, ведь, современные песни в этих жанрах – продукты массовой культуры, которая сводит все к пассивному потреблению. (Рис.1)

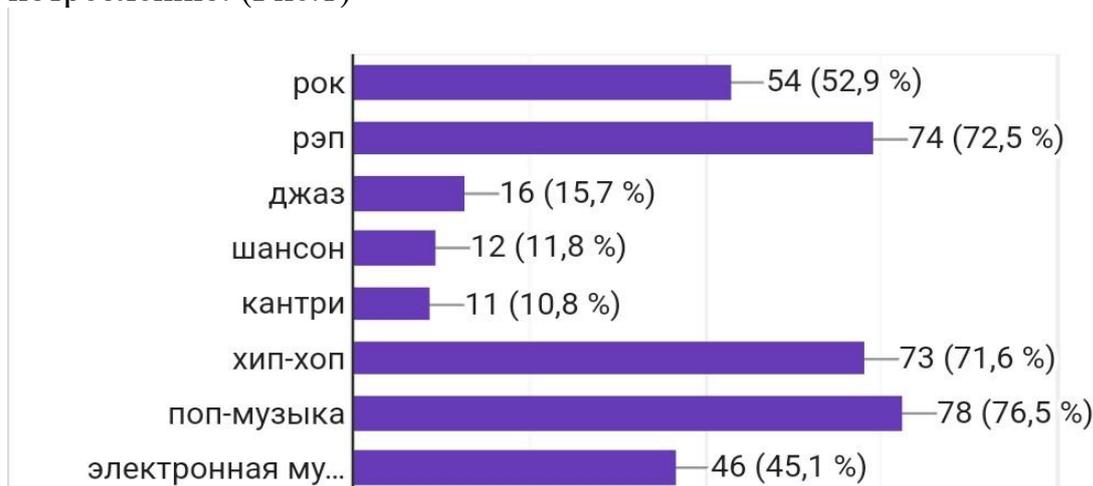


Рис.1 Любимые жанры музыки

Для чего Вы слушаете музыку?

Большая часть опрошенных слушает музыку для удовольствия (89чел.). Чтобы успокоиться, прослушивание музыки выбрало 72 человека. Просто для фона музыку включают 69 человек.

И, наконец, самое интересное: чтобы абстрагироваться от окружающего мира музыку выбирают 52 человека. Данный вопрос может показаться нелепым и подозрительным, но именно он является сигналом о проблемах. (Рис.2)

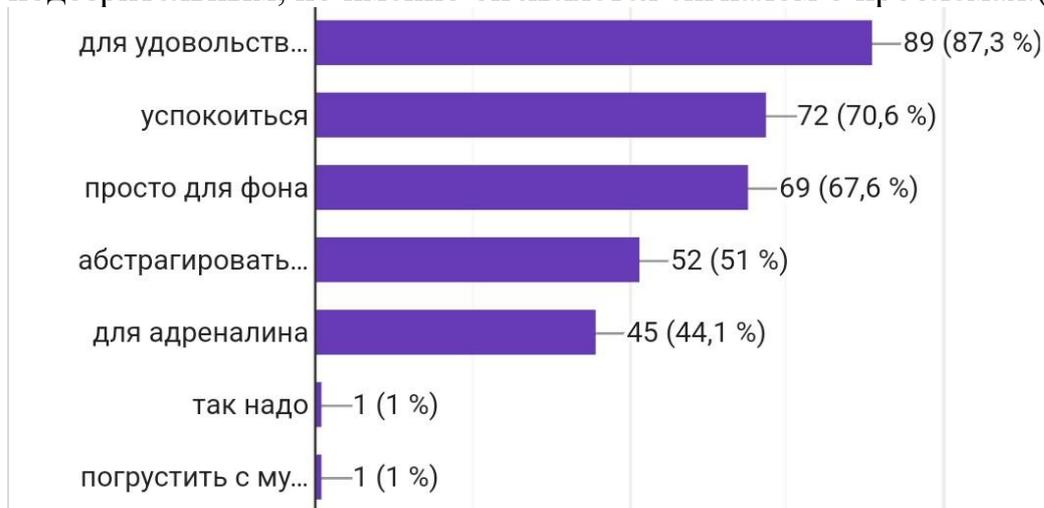


Рис.2 Для чего Вы слушаете музыку

Музыка утром или вечером?

Согласно моему опросу, бодрящую музыку с утра слушают 40,2% опрошенных. 31,4% слушают плавную, спокойную, а 28,4% вообще не слушают музыку с утра. Хочу добавить, что бодрящая музыка может способствовать более быстрому пробуждению, а спокойная музыка сделает его комфортнее.

В настоящее время многие ученые спорят, полезно ли слушать музыку перед сном. По моему мнению, нет ничего лучше, чем пара минут релаксирующей музыки перед сном. Большинство ребят согласны со мной, ведь спокойную музыку перед сном слушают 61,8% респондентов, лишь 9,8% слушают энергичную музыку, а 28,4% предпочитают засыпать в тишине. (Рис.3)



Рис. 3 Музыка утром или вечером

Ответ на вопрос будет ли жизнь скучна и уныла без музыки был ожидаем: 98% дали утвердительный ответ. Это означает, что музыка способна делать почти каждого счастливее и вносить в его жизнь яркие краски. Для 93,1% опрошенных музыка является частью жизни. Неважно в каком смысле, это не может не радовать. (Рис.4)

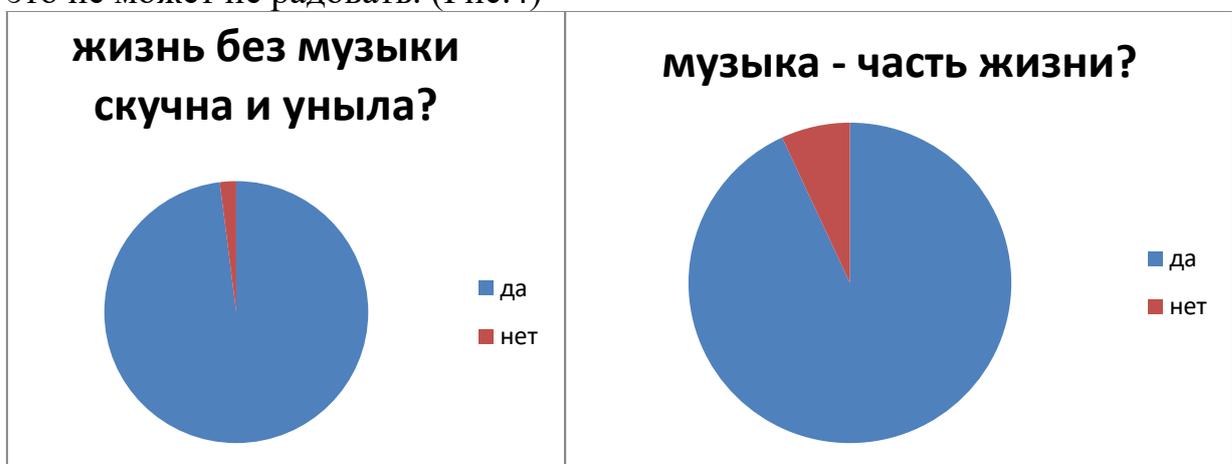


Рис. 4 Смысл музыки

Какая музыка способна справиться с плохим настроением?

На последний вопрос о помощи музыки при плохом настроении отвечали по-разному, но можно выделить два самых частых ответа: «спокойная» и «не способна». Если первый ответ вполне логичен и понятен, то второй ответ неутешителен. Лично для меня музыка – элемент защиты, которым нужно пользоваться, чтобы не подвергать свое эмоциональное состояние опасности в случае стресса. (Рис.5)

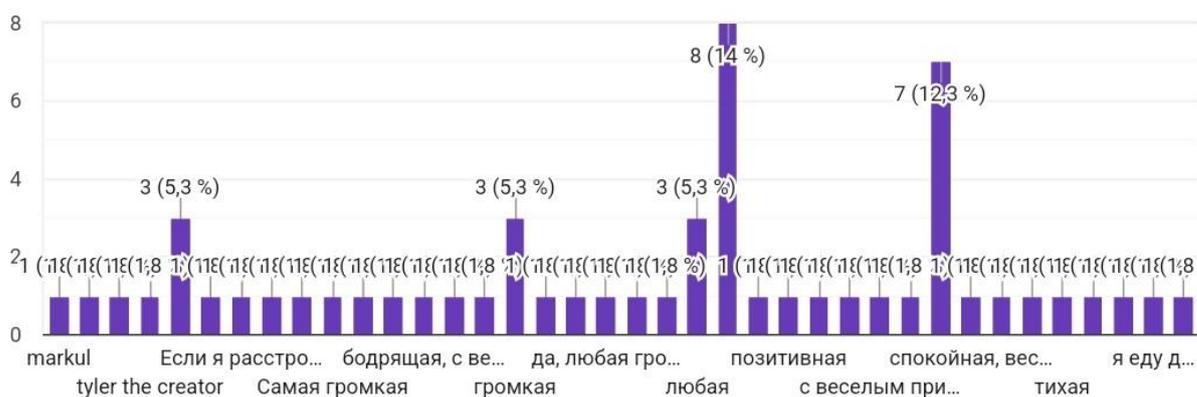


Рис.5 Значение музыки

Изучая собранную информацию о влиянии музыки на эмоциональное состояние человека, я понял, что музыка окружает нас повсюду, и мы постоянно сталкиваемся в жизни и работе с музыкой.

Выводы и заключение

Музыка по-настоящему важна почти для каждого подростка. Она помогает не только быстро вставать по утрам или спокойно засыпать, но и отвлечься от реальности, поднять настроение. Популярные артисты и СМИ задают тренды, поэтому некоторые жанры музыки у молодежи намного популярнее, чем остальные. У каждого свои музыкальные предпочтения, которые могут приносить разные эмоции, но чаще всего положительные. Для большинства музыка – это спасение от скучной жизни или неудач, подрывающих эмоциональное состояние. Результат опроса меня очень порадовал и подтвердил мою теорию: музыка – это отдельный мир, полный бесценных богатств, необходимых для нашей души.

В процессе работы я изучил влияние музыки на человека, научился справляться со стрессом с помощью музыки.

Информационные источники

1. Влияние музыки на личность современного подростка [Электронный ресурс]. - URL: <https://школасегодня.рф/articles/8051>
2. Влияние музыки на психику человека [Электронный ресурс]. - URL: <https://music-education.ru/vliyanie-muzyki-na-psihiku-cheloveka/>

3. Значение музыки в жизни человека [Электронный ресурс]. - URL: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/06/29/znachenie-muzyki-v-zhizni-lyudey>
4. Неприятная, но важная правда о постоянном прослушивании музыки [Электронный ресурс]. - URL: <https://dzen.ru/media/sywmusic/nepriiatnaia-no-vajnaia-pravda-o-postoiannom-proslushivanii-muzyki-6098e2dfa38d215d4e401e80>
5. Роль музыки [Электронный ресурс]. - URL: <http://docus.me/d/245727>