

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Чиряев А.А. Влияние стилей музыки на эмоциональные состояния человека // Материалы по итогам VIII-ой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы развития современного образования: теория и практика», 01 – 10 апреля 2020 г. – 0,4 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: Влияние современного социокультурного пространства на развитие и воспитание детей и подростков

А.А. Чиряев

студент 2-го курса группы разработки и эксплуатации нефти и газа - 18/9

ГАПОУ РС(Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Научный руководитель: Пастухова Р.В., преподаватель

г. Мирный, Республика Саха (Якутия),

Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ МУЗЫКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

В жизни нас окружает множество разнообразных звуков: шум деревьев, жужжание пчел, раскаты грома, городской шум, голоса людей и животных. И, конечно, *музыка!*

Каждый день большинство из нас слушает разную музыку, которая, так или иначе встретится где-нибудь, независимо от того, хотим мы этого или нет – в машине, автобусе, супермаркете, кинотеатре, на улице, на дискотеке, – везде, где бы мы ни находились, нас сопровождают звуки музыки. При этом вряд ли кто-то задумывается, какое огромное влияние она оказывает на наш внутренний мир, наше поведение и здоровье. Музыка сопровождает человека с давних пор, без нее немыслима современная жизнь человека. Музыка от классической пьесы до популярной эстрадной песни – нужна всем.

Я считаю тему своей работы **актуальной**, ведь музыка существовала, и будет существовать всегда. Она является неотъемлемой частью жизни человека, даже больше – музыка является частью человеческой души. Музыка влияет на здоровье, на настроение, на поведение человека, что приобретает сегодня особую актуальность.

Цель исследовательского проекта:

Выявить, влияние различных жанров музыки на эмоциональное состояние людей, их здоровье.

Задачи исследования

- Проанализировать научную информацию по теме.
- Выяснить, как музыка влияет на здоровье, настроение, эмоциональное состояние.
- Выделить основные жанры музыки и определить их особенности.
- Проследить, как взаимосвязаны стили музыки и характер человека.
- Установить, какие музыкальные стили привлекают.
- Выявить взаимосвязь, с какими цветами ассоциируют музыку разных музыкальных стилей.

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, эксперименты, социологический опрос.

Проблема: Выяснить, как музыка влияет на эмоциональное состояние группы. **Объект** - Стили музыки. **Предмет** – Эмоции.

Гипотеза – Прослушивание определенных музыкальных композиций, различных музыкальных стилей, по-разному влияет на эмоциональное состояние человека.

Предполагаемый результат – Произведения различных музыкальных стилей действительно по-разному влияют на эмоциональное состояние

Практическая значимость работы – среди группы, не очень хорошо знают о том, как музыка влияет на человека. Моя работа поможет им узнать больше о музыке и её влиянии. Материалы данного проекта могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами музыки. Результаты исследования будут интересны ребятам.

1. Влияние музыки на эмоциональное состояние человека.

Как музыка влияет на человека в плане работы и творчества? Помогает ли музыка человеку сконцентрироваться? И, да и нет! Вообще, чтобы человеку на чем-то сконцентрироваться, слушать музыку необязательно, ведь для лучшей концентрации хорошо подходит полная тишина. И это касается большинства из нас. Однако 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. И наоборот, воздействие музыки на человека, настраивающегося на работу, а не слушающего ее непосредственно во время работы, в большинстве случаев положительное. И лишь немногие не придают никакого значения музыке, как чему-то вдохновляющему. Как музыка влияет на настроение человека? Музыка способна создать и поддержать нужное настроение. Она помогает расслабиться (не удивительно, что после работы некоторые люди первым делом, переступая порог собственного дома, включают любимые композиции), а может наоборот – зарядить энергией. По утрам лучше слушать бодрящую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияет на психику человека и заставляет

его сменить грусть на радость, а печаль – на оптимизм и жизнелюбие. 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, поэтому, если вас мучает бессонница, и вы не знаете, как быстро уснуть, используйте этот факт. Какое бы настроение вы не хотели задать с помощью музыки, важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся, и которые будут ласкать ваш слух. Что касается стилей и направлений музыки, то здесь не все так просто. С одной стороны человек должен слушать ту музыку, которая ему по душе, с другой стороны исследования ученых говорят о том, что различные направления музыки способны воздействовать на физическое и эмоциональное состояние человека по-разному.

2. Воздействие музыки на здоровье человека в зависимости от стилей и направлений.

Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Именно о **влиянии классической музыки на человека** говорится больше всего. Ученые приписывают классическим произведениям просто чудодейственный эффект. Больше всего разговоров ведется вокруг творений таких признанных гениев как Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ, Дебюсси и Шуман. Принято считать, что музыка Моцарта способствуют быстрому усваиванию информации и влияет на умственную работоспособность. Снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Листа, Полонез Огинского и «Фиделио» Бетховена. Лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Сибелиуса и Грига, ну и, конечно, Чайковского. Если не знаете, что делать с плохой памятью, вам должно помочь

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

периодическое прослушивание произведений, входящих в цикл «Времена года» Вивальди. В отличие от классической музыки медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-метал. Об этом говорят исследования, проведенные недавно мельбурнскими учеными. Хард-рок часто является причиной несознательной агрессии, рэп также пробуждает отрицательные эмоции, а хеви-метал и вовсе может стать причиной психических расстройств. Что касается других жанров: блюз, джаз и регги могут вывести вас из депрессивного состояния; музыка в стиле поп кому-то может поднять настроение, а кому-то испортить; мышечное и нервное напряжение снимет мелодичный рок, а тяжелый рок, наоборот, введет в ступор. Чтобы понять, какое на вас воздействие оказывает музыка того или иного жанра, следует просто понаблюдать за своими эмоциями и ощущениями. 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 серьезным психическим расстройствам. Это же касается и азиатов, влияние западной музыки на психику человека с востока вряд ли окажется полезным. Поэтому-то ученые и рекомендуют людям слушать композиции своих народностей, – *«Человек должен помнить о своих корнях»*. Народная музыка оказывает положительное влияние на человека – она отлично успокаивает, как бы возвращая людей к их историческим корням. Этническая музыка очищает пространство от негативного воздействия и открывает энергетические центры, насыщает биополе человека энергией и нормализует жизненные потоки.

3. Взаимосвязь стилей музыки и характера человека.

Что может рассказать стиль музыки о характере человека? Ученые «разгадали» этот секрет, выяснив, какие люди любят ту или иную музыку. Ученые из Эдинбурга провели любопытное исследование с целью определить, существует ли какая-либо связь между музыкой и характером человека, его личностью и уровнем интеллекта (IQ).

Какая музыка нравится людям с низким IQ?

Как показали исследования, самый низким уровнем IQ обладают любители хип-хопа и R'n'B со стажем - то есть те, кто слушает эту музыку не один год. Любители рэпа показали себя как самые «ограниченные» люди (не обижайтесь, любители рэпа). А вот любители классической и симфонической музыки показали более высокие, но не максимальные результаты.

Какую музыку слушают люди с самым высоким IQ? Многие удивятся, но самые высокие результаты IQ-тестов - у любителей тяжелой музыки и рока. Это должно разочаровать многих родителей, которые запрещают своим детям слушать металл и рок - оказывается, эту музыку теперь можно считать музыкой интеллектуалов.

Вот, что выяснили ученые о характере человека и его связи с любимой музыкой:

- **Блюз и джаз.** Ценители данных направлений в музыке – это экстраверты с высокой самооценкой. Натуры отличаются непринуждённостью в общении, развиты интеллектуально.

- **Классическая музыка** – тихий характер, интроверт, творческая личность с высокой самооценкой. Ценители этой музыки часто замкнуты, однако находятся в гармонии с окружающим миром и собой. Имеют адекватную самооценку, творческие натуры.

○ **Хип-хоп и рэп.** Несмотря на существующий стереотип, что ценители данных направлений – это жестокие и агрессивные люди, учёные не установили подобной связи, было доказано другое – такую музыку слушают люди с высокой самооценкой, имеющие развитые коммуникабельные навыки.

○ **Опера** – творческий человек, нежная натура с высокой самооценкой.

○ **Рок и тяжёлый металл** – человек с низкой самооценкой, не очень трудолюбивый, но творческий. Не общительный, но чувствительный. Это творческие люди, среди которых много интровертов. Стоит отметить, что ценители стиля могут иметь низкую самооценку;

○ **Поп-музыка.** Если человек слушает, например, Селену Гомес, Рианну или Flo Rida, то есть вероятность, что он честный человек и экстраверт. Любители данного стиля обладают высокой самооценкой, трудолюбивы, но довольно сованы.

○ **Рок.** Поклонники тяжёлого металла и рок-музыки, несмотря на агрессивный имидж, – это довольно мягкие люди.

○ **Танцевальная музыка.** Если человеку нравятся быстрые ритмы танцевальной музыки, то, по мнению учёных, это люди – самоуверенные и коммуникабельные;

Любимый стиль музыки может кое-что нам рассказать о характере человека. Исследователи уверены, что любой человек может определить себя через музыку

4. Ассоциативная связь музыки и цвета.

Восприятие цвета и музыки опосредовано переживанием эмоций. Когда мы слушаем ту или иную музыку, в нашем мозге формируются связи между восприятием музыки и определенным цветом. Какие именно цвета будут ассоциироваться с теми или иными мелодиями, зависит от того, какие чувства

мы переживаем при их прослушивании. Такие результаты были получены исследователями из Калифорнийского Университета в Беркли.

Согласно данным исследованиям, проведенным в США и Мексике на широкой выборке респондентов, люди ассоциируют классические музыкальные произведения с одними и теми же цветами. Из этого следует предположение, что в целом существует *определенная универсальная эмоциональная палитра, которая определяет ассоциативную связь музыки и цвета*. При помощи цветовой палитры ученые показали, что быстрая, энергичная музыка в мажоре ассоциируется с яркими, светлыми, теплыми оттенками, а медленная печальная музыка – с цветами более темными, блеклыми, холодными. «Полученные результаты обладают удивительно высокой значимостью и надежностью, они воспроизводятся на выборках, принадлежащих к различным культурам. Они недвусмысленно указывают на ключевую роль эмоций в процессах, которые происходят в мозге, когда устанавливается ассоциативная связь между музыкой и цветом». *Эмоции, вызываемые восприятием музыки и цвета, взаимосвязаны благодаря единой мозговой системе переработки информации об эмоциях. Во взаимосвязь музыки и цвета включены основные эмоции. Музыка в мажоре соотносилась испытываемыми с выражениями радости на лице, а минорные отрывки – с экспрессиями печали. С другой стороны, радостное лицо чаще всего соотносили с желтыми и другими яркими оттенками, а гневное – с темными и ярко-красными.*

Рассматривается цвет как физическое явление, способное вызывать определенные психоэмоциональные состояния человека. *Цель раскрыть воздействие цвета на эмоциональную сферу человека. Особое внимание акцентируется на раскрытие идейного замысла художественного или*

музыкального произведения посредством цветового строя. Исследуется образование *цветовых ассоциаций* и параллелей как в живописи, так и музыке. Синестезия рассматривается, как цветной слух, свойственный как музыкантам, так и художникам.

Музыка и цвет.

Еще в древности люди чувствовали, что музыка и цвет волшебным образом связаны и пытались найти эту связь. В семнадцатом веке великий физик Исаак Ньютон наложил на музыкальную октаву световой спектр: ноте «до» соответствовал красный цвет, «ре» – фиолетовый, «ми» – синий, «фа» – голубой, « соль» – зеленый, «ля» – желтый, «си» – оранжевый. После него многие ученые продолжили исследования. Русский композитор А.Н. Скрябин, обладавший от природы цветным слухом, построил свой спектр, в котором нота «до» обозначала красный, «ре» – желтый, «ля» – зеленый, «ми» и «си»-сине-белесоватый, «фа» – ярко синий, « соль» – оранжево-розовый. Скрябина считают основоположником цветомузыки. О феномене цветного слуха ещё в древней Индии сложились своеобразные представления о тесной взаимосвязи музыки и цвета.

Музыка и цвет: психологическое воздействие

Безусловно, среди людей далеких от подобных тонкостей цветной слух – большая редкость и все же мы тоже подсознательно чувствуем оттенки музыки и слушаем только ту, которая «окрашена» в приятные нам цвета.

Ученые при помощи специальной аппаратуры выяснили, *что спокойная, романтическая музыка окрашена в оттенки розового*. Недаром в психологии розовый цвет олицетворяет любовь, доброту, романтичность. Он успокаивает, снимает депрессивные состояния.

Резкая, агрессивная музыка имеет цвета от *темно-синего до красного*. *Темно-синий* вызывает беспокойство, грусть, приводит к депрессии. *Красный* действует возбуждающе на нервную систему, приводит к агрессии.

Популярные композиции, скачиваемые из сети Интернет, чаще *зеленые или оранжевые*. *Зеленый* помогает избавиться от негативных эмоций, расслабиться, способствует засыпанию. *Оранжевый* – вызывает эйфорические состояния, способствует восстановлению утраченного равновесия. Считается одним из самых лучших цветов в психологии.

Та музыка, что не пользуется особой популярностью, как правило, *коричневая или ядовито-желтая*. *Коричневый оттенок музыки* – вызывает разочарование и депрессию, *желтый* – провоцирует конфликты, у многих ассоциируется с болезнью. Конечно, это только самые общие сведения о воздействии на человеческую психику музыки и цвета, но даже этот объем информации ярко иллюстрирует, как можно использовать их волшебное влияние на наше настроение и самочувствие.

Изучив весь материал о пользе и влиянии музыки на человека, я решил провести исследовательскую работу в группе. Для выявления о том, как музыка влияет на эмоциональные состояния обучающихся, выбрал следующие эксперименты.

Практическая часть

Эксперимент № 1

«Выявить наиболее популярные музыкальные стили среди обучающихся моей группы»

Практическая значимость.

В начале своего исследования мне было интересно узнать — что мои одноклассники знают о роли музыки в нашей жизни, для чего она нужна,

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

какую музыку ребята слушают, почему она сопровождает людей всех поколений, всех слоев населения на протяжении всей жизни.

Для этого я провел *анкетирование* и проанализировал его результаты. Всего в анкетировании и эксперименте приняли участие 25 человек. Все участники анкетирования отнеслись очень внимательно к своим ответам и старались ответить максимально полно.

Ребята хорошо знают различные инструменты, музыкальные направления; знают, когда человеку нужна музыка, какая она больше требуется в радостные моменты жизни, а какая в грустные. Последовательно, один за другим, звучало 7 музыкальных отрывков:

Классическая, поп-музыка, рок-музыка, блюз, шансон, рэп, народная музыка. Продолжительность каждой музыкальной композиции составляла 2 минуты. После каждого отрывка испытуемому по семибалльной шкале (1-7) предлагалось определить отношение к данному произведению, а также вызванное им настроение.

После окончания работы задавались вопросы:

Слушаешь музыку? Как часто? Общее отношение к музыке? Какую музыку предпочитаешь слушать? Какой стиль музыки вам больше нравится?

Поп музыка - 6

Рок музыка - 2

Рэп - 3

Классическая музыка - 1

Народная музыка - 7

Блюз - 4

Шансон - 5

Эксперимент № 2

«Выявить, с какими цветами среди группы ассоциируют, музыку разных музыкальных стилей»

Результаты исследования: Ассоциативные связи музыкальной композиции и цвета.

| | |
|---------------------|--------------|
| Поп музыка | - белый |
| Рок музыка | - черный |
| Рэп | - черный |
| Классическая музыка | - белый |
| Народная музыка | - красный |
| Блюз | - зеленый |
| Шансон | - коричневый |

По результатам исследовательской работы можно сделать следующие выводы о влиянии музыки на человека:

«Тяжелые» музыкальные стили вызывают ассоциации с темными цветами, а легкие музыкальные композиции - со спокойными цветами.

Классическая музыка у всех испытуемых вызывает положительное эмоциональное состояние и сочетается с белым цветом.

Рок у всех испытуемых вызывает отрицательное эмоциональное состояние и сочетается с черным цветом.

Остальные музыкальные жанры воспринимаются обучающимися по-разному. Некоторые музыкальные жанры, которые воспринимаются более индивидуально (рэп, народная музыка, блюз, шансон, поп музыка).

Зависимость между цветом, музыкой, а также эмоциональным состоянием существует, однако ее трудно однозначно выявить по отношению ко всем музыкальным жанрам.

□ Зная любимую музыку своих друзей и родственников, можно больше узнать об их характерах.

Таким образом, можно сделать вывод, что гипотеза, поставленная в начале работы, подтвердилась, проведенное практическое исследование по выявлению влияния музыки на эмоциональное состояние человека, показало, что некоторая зависимость между цветом, музыкой, а также эмоциональным состоянием существует, однако ее трудно однозначно выявить по отношению ко всем музыкальным жанрам. Материалы данного проекта могут быть использованы в целях пропаганды оздоровления человека средствами музыки. Результаты исследования и предложенные рекомендации будут интересны педагогам, обучающимся и их родителям, а также тем, кто просто любит музыку.

Подводя итог своей исследовательской работы, следует отметить, что данная тема может не только заинтересовать людей, но и позволит им значительно больше узнать о пользе и влиянии музыки на человека.

Проводя исследования, мы еще раз убедились в многогранности музыки и ее важности в жизни человека. Для меня музыка имеет такое же значение, как для любого человека, но, иногда мне кажется, что без музыки я не прожил бы и дня. И это действительно так. Каждый из нас должен чётко понимать только одно: для каждой музыки есть своё место и своё время. Запрещать слушать одно и заставлять слушать другое – нелепо. Человек, одарённый душевно и понимающий значение музыки в нашей жизни, поистине счастлив. Я понял, как много значит музыка для человека, и как она влияет на различные аспекты его жизни.

Считаю, что гипотезы полностью подтверждены. А это значит, что цель нашей работы достигнута.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Завершая, хочется пожелать всем: слушайте музыку на здоровье! Она напомнит о любви к людям и поддержит в горе, научит восхищаться красотой человеческой души и величием природы, откроет неведомые стороны богатейшего мира, творчества, принесёт радость, здоровье и наслаждение.

Список использованной литературы:

1. Глазуновой О.В., Чередниченко Т.В. «Музыка в истории культуры»; статьи из журналов: "Чудеса и приключения" 1/96, "Будь здоров" 1/95, "Семейный доктор" 6/96, "Целительные силы" 1/96. Блейз О.С., Все о музыке; "Астрель", Балашиха, 2000.
2. Зильберквит М., Мир музыки; "Детская литература", Москва, 1988.
3. Зельницкая Н.Д., Музыка в нашей жизни. 1998. Астрель. Тула.
4. Кочубей Б.И., Новикова Е. В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Знание, 1996.
5. Кандыба Виктор Михайлович «Непознанное и невероятное: энциклопедия чудесного и непознанного»
6. Кукушкин А., Вода, как дискета, записывает нашу жизнь? NovayaGazeta.Ru
7. Музыка в Древние времена и при Древних Людах. www.music-in-ancient-time.ru
8. Макеева О.Н. Научно-исследовательская работа по теме: «Математическое представление музыки».
9. Наблюдения, эксперименты и открытия ученых в области музыкотерапии (www.liveinternet.ru/users/fancy_men/profile)
10. Холопов Ю.Н. Консонанс и диссонанс//Музыкальный энциклопедический словарь. М.: Советская энциклопедия, 1990.

Опубликовано: 10.04.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2020

© Чиряев А.А., 2020