



Воткинский филиал АПОУ УР "Республиканский медицинский колледж
имени Героя Советского Союза Ф. А. Пушиной Министерства
здравоохранения Удмуртской Республики

ПРОЕКТ

По дисциплине: "Психология"

По теме: "Влияние различных жанров музыки на состояние человека"

Выполнила: студентка В-СД-103Д
Загвозкина Анна Алексеевна

Воткинск
2021 г.



Актуальность и проблема

Актуальность проекта :

В настоящее время практически не найти общественное место, где не звучала бы музыка. Музыка стала все больше распространяться в массах. У каждого из нас есть привычные любимые мелодии, которые мы с удовольствием слушаем, собираясь куда-либо.

Как могут отразиться на нас наши музыкальные предпочтения? Какую музыку мы выбираем из огромного количества стилей и направлений? Как может сказаться ежедневное прослушивание музыкальных произведений на эмоциональном и психическом состоянии человека? Исследование поможет понять, как музыка разных стилей влияет на эмоциональное состояние человека, его работоспособность и даже здоровье.

Проблема :

В ходе работы была выдвинута проблема – как наши музыкальные предпочтения влияют на состояние нашего организма. Данная работа посвящена исследованию этой проблемы



Цель и задача

Цель проекта:

Узнать как музыка влияет на состояние человека

Задачи проекта:

- 1) Определить значимость музыки в жизни человека.
- 2) Выяснить, как музыка влияет на наше эмоциональное состояние.
- 3) Выявить музыкальные предпочтения учащихся.



Объект исследования :

Музыка и человек

Предмет исследования:

Влияние различных музыкальных направлений / стилей на учебную деятельность и эмоциональное состояние учащихся.

Гипотеза:

Я предполагаю, что музыка различных направлений по-разному воздействует на эмоциональное состояние человека.



Методы исследования

- Изучение информации в Интернете;
- Анкетирование;
- Анализ полученных результатов.



Роль музыки в повседневной жизни человека

Прослушивание музыкой полезно для всех. Музыкальные занятия способствуют развитию музыкальных способностей и значительно улучшают работу памяти и д.р. Дети, которые занимаются музыкой, гораздо быстрее развиваются и порядком опережают своих сверстников. Им быстрее даются новые знания, они быстро учатся



Рис. 1

Исследования ученых доказали, что прослушивание классической музыки (преимущество отдается сочинениям венских классиков) в период беременности отлично влияет на развитие головного мозга ребенка, а впоследствии на его когнитивные способности (память, внимание, восприятие).



Воздействие музыки на психику человека

Воздействие музыки на психику человека происходит через звуковое восприятие, физиологическое и на психологическом уровне.

Музыка — это волна, которая оказывает влияние на мозг и весь организм человек через определённые сигналы мозга посредством нейронов. Таким образом, реакцию на музыку обеспечивает нервная система, взаимосвязанная со всеми органами человека.

Звук — это ещё и энергия, которая создаётся в результате вибрации. Музыка создаёт особое энергетическое поле, которое может нести положительный или отрицательный заряд в зависимости от громкости, гармоничности композиции, ритмичности, частоты.

Именно поэтому музыку использовали в терапии, особенно для нормализации психического состояния ещё в древние времена.

Раньше полагали, что музыка восстанавливает гармонию в человеке и во всём мире.



Особое значение при восприятии музыки оказывают следующие моменты:

Громкость допустимая для человека - 60-70 Дб

80 Дб — воспринимается как опасность

120 Дб — уровень боли, шока

(такая громкость встречается на концертных площадках)

150-180 Дб — уровень звука, несовместимый с жизнью.

Как долго человек слушает музыку? Если это спокойная и расслабляющая музыка, то можно и несколько часов слушать, громкая музыка в стиле металл вряд ли окажет позитивное воздействие.

Шум - человек постоянно находится в шумовой среде, уровень 20-30 Дб воспринимается нормально человеком, выше - негативно сказывается на продуктивности деятельности. Если музыка звучит как фон, то она не должна быть громкой, чтобы не вредить занятиям, работе.



(рис. 2)



Классическая музыка

Учёные доказали что классическая музыка положительно влияет на состояние человека

Её главная особенность этой музыки – она написана в ритме сердца
(60-70 Гц)

Поэтому важно с детского возраста включать классическую музыку для успешного развития ребёнка, формирования чувства гармонии, улучшения памяти, мышления



(рис. 3 П.И. Чайковский)



Электронная музыка



(рис. 4)

Электронная музыка сейчас получила большое распространение. Однако стоит быть осторожными и не злоупотреблять этим направлением музыки. Исследования показали, что постоянное прослушивание таких композиций снижает способности к обучению, негативно сказывается на интеллектуальных способностях.

Возможно, она способствует эмоциональному сбросу, однако часто воздействие музыки на психику человека этого стиля негативное — возникает повышенное напряжение нервной системы и раздражение в поведении.



Рэп и хип-хоп



(рис. 5)

Эти стили также наиболее распространены среди молодого поколения.

Однако доктора наблюдают также не самое лучшее воздействие - повышение агрессии, злобы, снижение эмоционального тонуса, способностей интеллекта.

Это направление может также стимулировать активность и коммуникабельность.

Рэпе тоже есть хорошие песни.

Главное — наличие мелодики и глубокого смысла в песне, тогда можно снизить отрицательное влияние этого стиля.



Джаз ,блюз, регги



(рис. 6)

Это направление музыки звучит мелодично, позитивно, заряжает энергией.

Учёные в ходе исследования заметили, что активизируются зоны мозга, которые отвечают за креативность, импровизацию, улучшается способность решать важные жизненные задачи.

Джаз — отличное средство против депрессии, снимает нервное напряжение, повышает настроение.

Быстрые композиции ведут к повышению пульса, улучшают кровообращение, медленные — понижают давление и способствуют общему расслаблению.

Интересно, что сам исполнитель музыки входит в особое состояние, которое способствует разнообразному и неповторимому звучанию музыки, его мозг работает особым образом, задействует творческий потенциал.

Таким образом, джаз влияет, как на слушателей, так и на музыканта.



Рок-музыка



(рис. 7 группа Queen)

Наблюдения показали, что воздействие рок — стиля на психику человека проявляется в усилении эмоций разного характера.

При этом музыкальные композиции могут заряжать человека уверенностью, добавлять решительности. (Кроме тяжелого рока)

Такая музыка ведёт к повреждению психики, человек теряет ориентацию в пространстве, частично могут быть провалы в памяти. Доктора не рекомендуют злоупотреблять металлом и тяжёлым роком.

Мелодичный рок — может быть полезным, особенно при использовании живых инструментов и мягкой подаче. Как правило, почитатели рока, обладают высокими интеллектуальными данными и довольно спокойные личности. Многие успешные люди называют её одной из любимых, она помогает поверить в свои силы, обрести уверенность. Кстати, она же возглавила список самых любимых песен планеты.



Поп



(рис. 8 Майкл Джексон)

Раньше основной идеей песен были вечные ценности. Песни — несли позитив и веру в лучшее.

Такие песни помогают отвлечься, поднять настроение, однако много слушать поп музыку доктора не рекомендуют, воздействие этого стиля музыки на психику человека не самое лучшее — большое количество монотонных ритмов, может наблюдаться ухудшение памяти, снижение внимания. Для развития нужна разнообразная, мелодичная музыка.



Народная музыка



(рис. 9 народная музыка)

Народные инструменты оказывают позитивное воздействие на организм, а пение помогает снимать стресс и бороться с заболеваниями нервной системы, оказывает общеукрепляющее действие.

Полезно петь песни два раза в день — утром (ритмичные и бодрящие песни) и вечером (успокаивающие, колыбельные). Эта музыка, благотворно влияющая на настроение и эмоциональное состояние человека.



Какие инструменты помогают в болезнях

Струнные инструменты — положительно воздействуют на сердце, рекомендуют чаще слушать при сердечно-сосудистых заболеваниях, наблюдается снижение давления при прослушивании тихой музыки.

Фортепиано — воздействует в целом на психическое состояние человека, оказывает позитивное влияние на почки, работу щитовидной железы.

Гармонь — способствует улучшению работы желудочно-кишечного отдела.

Саксофон — позитивно влияет на мочеполовую систему.

Колокольный звон — лечит депрессивные состояния, позитивно влияет на лёгкие.

Трубы — оказывают общеукрепляющий эффект.

Барабан — улучшает сердцебиение, лечит болезни печени и кровообращения.

Цимбалы — находятся в гармонии с печенью.



(рис. 10 цимбалы)



Подводя итоги

Понимая воздействие музыки на психику человека, возможно, сможете иначе смотреть на любимые композиции и песни.

Каждая из них несёт в себе особый заряд энергии, благодаря чудесному сочетанию музыки и поэзии. Важно научиться ощущать и понимать, на какой волне находитесь, слушая музыку — даёт ли она положительный заряд или вгоняет в депрессию?

И, конечно, полезно вспоминать про классику, если непривычно слушать, есть композиции в современной обработке, даже исполненные на электрогитарах. Такие произведения — отличный источник вдохновения, успокоения, оздоровления и роста интеллектуальных возможностей.

Музыка — это духовная пища, она также важна, как и здоровое питание.



(рис. 11)



Анкета



1) Сколько тебе лет ?

1. 16

2. 17

3. 18

4. 19

5. 20

2) Пол ?

1. мужской

2. женский

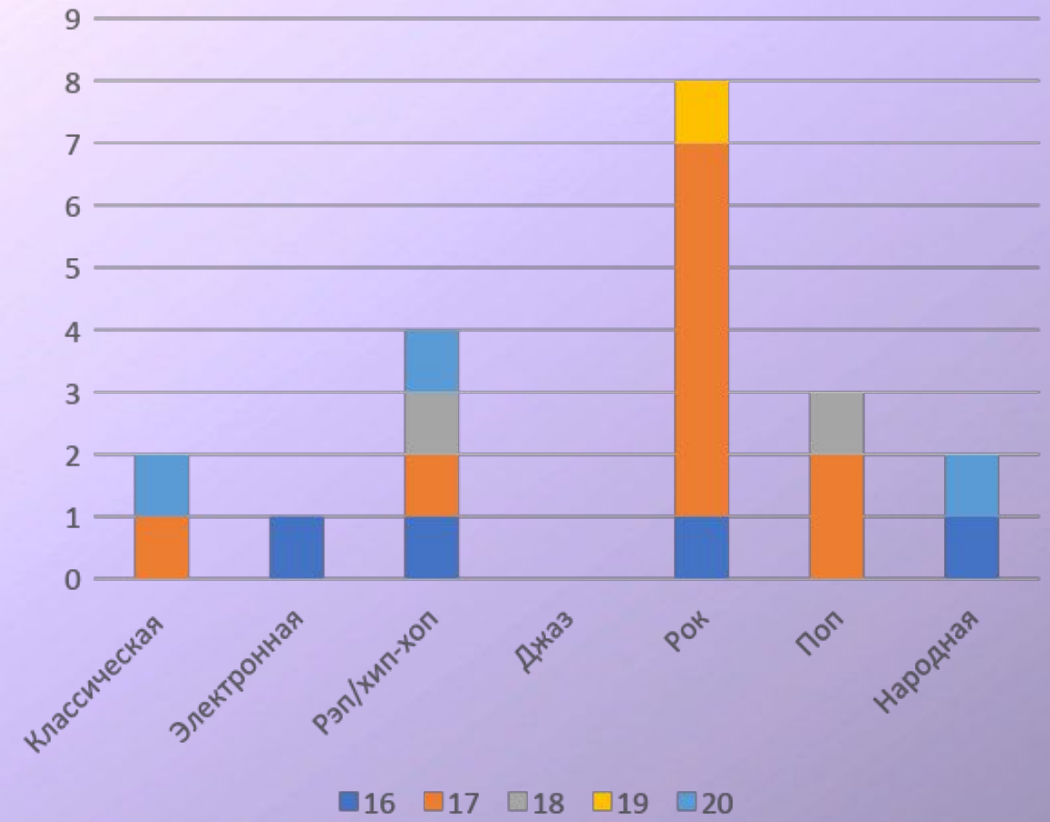
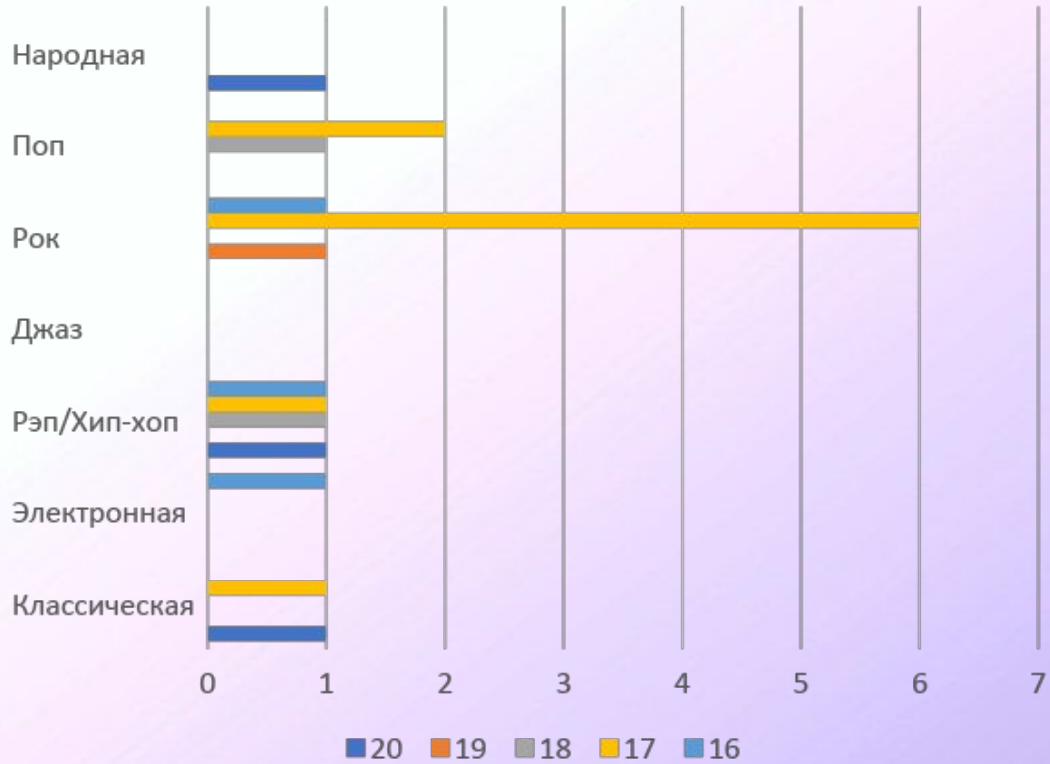


(рис. 12 Анкетирование)

3) Любимый жанр музыки?



Анализ анкеты



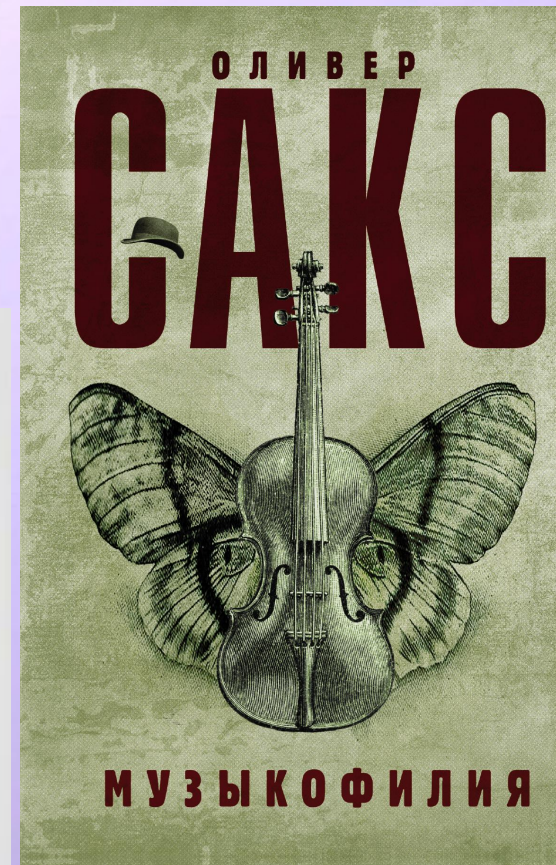


Список использованных источников

1. [Богатырева Ж. В. «Влияние музыки на человека»// Современные наукоемкие технологии. - 2013-№7-2](#)
2. Виктория Уильямсон. «Мы - это музыка»
3. Оливер Сакс. «Музыкафилия»
4. <https://salid.ru/journal/vozdjstvie-muzyki-i-poezii-na-psihiku-cheloveka>
5. https://samopoznanie.ru/articles/muzyka_i_jejo_vozdeystvie_na_psihicheskuju_deyatelnost_chelov/



(рис. 13 Обложка книги «Мы-это музыка»)



(рис. 14 Обложка книги «Музыкафилия»)



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ

