

УДК 78.05

Набиуллина Д.Ф.

студент-магистрант

2 курс, факультет «Защиты в чрезвычайных ситуациях»

Уфимский государственный авиационный технический

университет

Россия, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:** В статье рассматривается влияние музыки на функциональное состояние человека и влияние ритма, мелодии на физическое и психическое состояние человека с точки зрения психологии, физиологии. Доказывается, что музыка влияет на эмоциональное и физическое состояние человека. Обосновывается возможность применения музыкальной терапии в практике профилактики и лечения негативных психических и физических состояний людей.*

***Ключевые слова:** Восприятие музыки. Психофизиологические тесты. Человек. Состояние. Терапия.*

INFLUENCE OF MUSIC ON PSYCHOPHYSICAL STATE OF HUMAN

***Annotation:** The article examines the influence of music on the functional state of a person and the influence of rhythm, melody on the physical and mental state of a person from the point of view of psychology, physiology. It is proved that music influences the emotional and physical state of a person. The possibility of using musical therapy in the practice of preventing and treating negative mental and physical states of people is grounded.*

***Keywords:** Perception of music. Psychophysiological tests. Human. Condition. Therapy.*

Актуальность темы «Влияние музыки на функциональное состояние человека» [1] является одной из значимых и изучаемых в современном мире. Данная статья является попыткой раскрыть и объяснить особенности реакции человеческого организма на определённые звуковые раздражители, а точнее – от прослушивания музыки. Многие люди, слушая музыку различных стилей и жанров даже не задумываются, о её влиянии на их поведение и психику. Не важно, в какой степени это влияние проявляется, какой оно носит характер, к чему может привести, но с огромной уверенностью можно утверждать, что это влияние так или иначе является фактом.

Большая часть этой статьи посвящена негативному воздействию тяжёлого рока на человеческую психику. Пожалуй, раскрытие этой проблемы является основной задачей данной статьи. Особое внимание здесь уделяется не только описанию негативных факторов воздействия, но и пояснению положительных свойств музыкотерапии.

В ходе написания статьи была выдвинута проблема – как наши музыкальные предпочтения влияют на функциональное состояние нашего организма. Данная статья посвящена исследованию этой проблемы.

Цель экспериментального исследования – оценка влияния музыки на функциональное состояние студентов с помощью психомоторных тестов.

Музыка обладает сильным воздействием на внутренний мир человека. Она может доставлять наслаждение или же, напротив, вызывать огорчение. Именно в музыке дано выразить чувства столь сложные и глубокие, что их порой невозможно описать словами.

С ее помощью легко можно «вписать» события и героев в необходимый культурный контекст, создать эмоциональный колорит... А еще она может повлиять на функциональное состояние человека, на его [2] работоспособность.

Музыка давно используется в психотерапевтических и лечебных целях. Ее применяют при лечении нервных расстройств. Спокойная мелодичная

музыка благоприятно воздействует на человека. Она не мешает выполнению работы, способствует концентрации внимания. Исследования показали, что водители, слушавшие в пути спокойную музыку, реагировали на опасность на 15% быстрее, чем водители, в кабине которых звучала громкая ритмичная музыка [3].

Научные исследования говорят о том, что во время рок-концертов человек теряет самообладание и впадает в состояние транса. Были случаи, когда переизбыток высоких или низких частот серьёзно травмировал мозг. На рок-концертах нередки случаи контузии звуком, временная потеря памяти и слуха.

Проводя исследования, ученые пришли к выводу, что музыка влияет на состояние воды. Между динамиками музыкального центра ставили колбу с водой и включали различную музыку. После «прослушивания» водой симфоний Бетховена и Моцарта, получались красивые, правильной конфигурации кристаллы. А вот тяжёлый рок превращал воду в замерзшие страшные рваные осколки. Не являются исключением и люди, ведь человеческий организм в зависимости от возраста на 60% - 80% состоит из воды.

По мнению психологов, тяжёлая музыка благоприятно влияет на людей, особенно – подростков. Согласно проведённым среди подростков исследованиям, большинство отличников предпочитают именно рок, а это опровергает теорию об ухудшении памяти.

Также психологи считают, что предпочтение тяжёлой музыке часто отдают люди с богатым внутренним миром, интересные в общении. Они довольно амбициозны, а иногда склонны проявить агрессию, но в то же время ценят искренние отношения с людьми.

Считается, что классическая музыка наиболее благотворно, чем любая другая, влияет на организм человека и его психоэмоциональное состояние.

Специалисты утверждают, что в большинстве классических произведений содержится огромный заряд положительной энергии, которая благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и даже пищеварительную системы.

Духовная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит ощущение покоя. В случае если сравнивать музыку с лекарствами, то духовная музыка – анальгетик в мире звуков, т.е. она упрощает боль.

Наибольший эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Данный музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый, так и назвали – «эффект Моцарта». Ученые разных стран, изучавшие влияние музыки на организм человека, пришли к выводу, что слушание музыки Моцарта усиливает нашу мозговую активность, повышает уровень интеллекта.

Музыка Моцарта, как и других композиторов – классиков, оказывает благотворное влияние не только на умственные способности, но и на организм в целом.

Существует четыре основных биоритма, которые регистрируются в коре головного мозга: альфа-ритм, дельта-ритм, тэта-ритм и бета-ритм.

Сняв показания энцефалограммы индивида, на которой регистрируются мозговые биоритмы, как правило, можно определить биоритм, который является доминирующим для данного индивида [3].

Каждое музыкальное произведение, будь то классическая сюита или трек клубной танцевальной музыки так же обладает своим собственным музыкальным ритмом. Музыкальный ритм, в отличие от мелодии, как правило, не осознаётся рядовым слушателем, тем не менее, по данным некоторых исследований именно ритм оказывает решающее влияние на физиологическое и эмоциональное состояние индивида в процессе музыкального переживания.

Исследования показывают, что у лиц со слабой нервной системой, для которой характерна высокая чувствительность, наблюдается более

выраженная реакция перестройки биоритмов на сравнительно большую зону частот. Для лиц с сильной нервной системой, обладающих меньшей чувствительностью, реакция навязывания ритма выражается слабее. По сравнению с сильной нервной системой для лиц со слабой нервной системой характерны более высокие коэффициенты навязывания низких частот 4 и 6 кол/сек.

Перенося эти выводы на процесс музыкального восприятия, мы можем предполагать, что, скорее всего, лица со слабой нервной системой будут гораздо тоньше и глубже чувствовать и переживать содержание музыкальных произведений. Те, кто принадлежит к сильному типу высшей нервной деятельности, будут предпочитать музыку быстрых темпов, громкую и звучащую достаточно долго. Обладатели слабого типа будут тяготеть к спокойной и негромкой музыке [1].

Подводя итоги, можно резюмировать, что музыка способна оказывать существенное влияние на психофизиологические процессы, протекающие в организме слушателя, создаёт физиологическую основу для возникновения эмоций. Влияние музыкальных ритмов и их совпадение с уникальными предпочтениями индивида.

Наши музыкальные предпочтения, зачастую бессознательны и, во многом основаны на потребности в высвобождении и переживании своих собственных чувств. То есть люди выбирают музыку, соответствующую своему психическому состоянию и тем эмоциям, которые преобладают в них на данном этапе жизни. Переживают вслед за певцом и композитором радость, блаженство, печаль, тоску, смятение...

Использованные источники

1. Блаво Р.Р. Музыка здоровья, СПб., «Нордмед», 2001, с. 36, ил.
2. Сапов И.А. Состояние функции организма и работоспособность. – М.: Медицина, 1980, с.191, ил.

3. Петрушин, В.И., «Психология музыкального восприятия». //
«Музыкальная психология и психотерапия» [Текст] : учебник / М.: - 2007
№2.