Научно – исследовательская работа

предмет: философия

**«Положительное и отрицательное воздействие музыки на человека»**

Автор работы:

Самохина Евдокия, ученица 5 «Б» класса

МБОУ СОШ №51 г. Калуги

МБОУ ДО ЦРТДиЮ «Созвездие» г. Калуги

Научный руководитель:

Муравьева Наталья Александровна

учитель начальных классов

МБОУ СОШ №51 г. Калуги

педагог доп. образования

МБОУ ДО ЦРТДиЮ «Созвездие» г. Калуги

Кузикова Юлия Николаевна, мама

г. Калуга, 2022 г.

**Содержание:**

Введение…………………………………………………………..... 3-5

* 1. Цель работы……………………………………………......3
  2. Задачи…………………………………………...………….3-4
  3. Объект и предмет исследования …………………………4
  4. Гипотеза и методы…………………………………………4
  5. Актуальность………………………………...…………….4
  6. Личная значимость……………………………...…………4
  7. Практическая значимость…………………………………4-5
  8. Перспектива на будущее ………………………………….5

1. Основная часть……………………………………………………….6-11
   1. Теоретическая часть. Звук, ритм, музыка и их воздействие на человека ……………………………………………………….… 6-7
   2. Положительное влияние музыки …………………………7-8
   3. Терапевтический эффект музыкальных инструментов ….8-9
   4. Отрицательное воздействие музыки ………………….… 9-10

Выводы ………………..………………………………………..…10-11

1. Практическая часть…………………………………………………..11-18

Эксперимент № 1………………………………………….……….....11-12

Эксперимент № 2……………………………………………..............12-14

Эксперимент № 3……………………………………………….….....14-16

Эксперимент № 4………………………………………………..........16

Эксперимент № 5…………………………………………..……........16-17

Выводы по практической части……………………………….......... 18

Заключение……………………………………………………………18-20

Список использованных источников и литературы……………... 21

Приложение……………….…………………………………………. 22-38

**Введение**

*«Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения; музыка придает жизнь и веселье всему существующему… Ее можно назвать воплощением всего прекрасного и всего возвышенного».*

*«Трудно найти лучший метод воспитания, чем тот, что уже найден опытом столь многих веков; его можно вкратце определить, как состоящий из гимнастики для тела и музыки для души».*

*«По этой причине музыкальное образование чрезвычайно важно, ибо оно даёт ритму и гармонии проникнуть в душу как можно глубже, полня её прекрасным и наделяя человека чувством прекрасного»*

*Платон* 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

Наверное, каждый замечал, что одни мелодии приятно слушать, от них улучшается настроение. А другие - раздражают, от них начинает болеть голова. Значит, музыка влияет на здоровье, на настроение, на поведение человека? Мы решили разобраться в этом вопросе и исследовать отрицательную сторону влияния музыки на человека.

**Цель:** выявление положительных и отрицательных сторон влияния музыки на человека

**Задачи исследования:**

* изучить различные источники, с целью поиска теоретической информации о музыке и ее влиянии на организм человека, тем самым расширив свой кругозор;
* проанализировать данные разных источников о возможном влиянии музыки в жизни и на организм человека;
* провести социологический опрос;
* провести исследования по данному вопросу среди учащихся школы;
* с помощью анализа полученных данных установить особенности влияния музыки на психоэмоциональное состояние человека;
* создать компьютерную презентацию в Power Point, поделиться опытом работы по данной теме с учениками и родителями класса, а так же учителями;
* изготовить буклет «Музыкотерапия»

**Объект** исследования - учащиеся.

**Предмет** исследования – влияние музыки различных стилей на организм человека.

**Гипотеза:** классическая музыка оказывает благотворное влияние, а большинство современных музыкальных композиций имеют отрицательное влияние на организм человека.

**Методы исследования:**

* анализ литературы, информации в Интернете;
* социологический опрос, анкетирование;
* проведение музыкальных экспериментов;
* наблюдение;
* обработка полученных данных и анализ, сравнение полученных результатов.

**Актуальность** выбранной работы состоит в рассмотрении вопроса о пользе и вреде различных стилей музыки на организм человека.

**Личная значимость.** Эта работа позволяет расширить мои знания в новой для меня области психологии.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, чтобы изучить различные виды и стили музыки, а так же выяснить какая музыка и как влияет на организм человека. Результаты исследования и данные, полученные в ходе моего исследования, могут использоваться для привития учащимся бережного отношения к своему здоровью. А так же, могут применяться классными руководителями и родителями, учителями биологии и музыки как практическое руководство в работе с детьми по формированию здорового образа жизни и развитию музыкальной грамотности.

**Данная** работа будет интересна школьникам, повысит уровень интереса к разным музыкальным жанрам, что в свою очередь будет способствовать их гармоничному развитию.

**В дальнейшем** я хочу продолжить свои исследования и рассмотреть влияние других стилей музыки на организм не только человека, но и животных.



* 1. **Звук, ритм, музыка и их воздействие на человека**

Музыка (от греческого musike – «искусство муз») — это вид искусства, в котором средством служат определенным образом организованные музыкальные звуки. Музыка фиксируется в нотной записи и реализуется в процессе исполнения. Музыка - вид искусства, рассчитанный на слуховое восприятие и отличающийся прямым и особо активным действием на чувства людей.

Музыка подразделяется на роды и виды — театральная (опера, балет), симфоническая, камерная и др.; на жанры — песня, хор, танец, марш, симфония, сюита, соната и др.

Музыкальным произведениям свойственны определенные, относительно устойчивые типичные структуры. В современности музыка делится на классическую и современную.

Таким образом, музыка существует как отдельный вид искусства, который имеет различные направления, жанры и стили; имеет огромное количество поклонников по всему миру.

Музыка, какой бы она не была, приносит нам звуковые волны, причем эти звуковые волны чаще всего приятные (по крайней мере, если бы музыка была неприятна нам, мы бы ее не слушали). Музыка создает настроение, или же подстраивается под наше настроение. Музыка создает настроение тогда, когда хочешь почувствовать себя по-другому, изменить свое настроение, настроиться на что-либо или просто ощутить удовольствие. Музыка подстраивается под настроение, когда хочется сохранить то настроение, которое есть на данный момент.

О вкусах в музыке говорить нет смысла, – у каждого свой вкус, причем этот вкус уникально-индивидуальный. Люди, которые выбирают определенный стиль музыки, скорее всего, становятся зависимыми от подобной музыки – она их удерживает в одном настроении, просто не давая возможности почувствовать себя немного по-другому. Люди, которые выбирают музыку под настроение (меломаны) разнообразят свой мир, слушая то, что нравится и что подходит в данный момент для настроения. Причем такие люди испытывают большее удовольствие от прослушивания музыки (хотя бы воспользоваться обычной логикой – человеку не может приедаться музыка разнообразных стилей и направлений – все стили музыки невозможно изучить, и соответственно каждый стиль вносит что-то новое).

Музыка огромную роль играет в нашей жизни. Она вдохновляет и успокаивает, развлекает и придает торжественности важным моментам, помогает настроиться на нужный лад и выразить что-то, что нас воодушевляет или тревожит. Поэтому мы с таким увлечением не только слушаем музыку, но и говорим о ней, делимся впечатлениями, любимыми композициями, советуем, что послушать. Многие люди, слушая музыку различных стилей и жанров, даже не задумываются о её влиянии на их психику и поведение. 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.

* 1. **Положительное влияние музыки**

Какая музыка делает нас лучше? Музыка, в которой звуки, ритм и

музыкальный рисунок подчинены законам гармонии, оказывает благотворное воздействие на здоровье и развитие человека: гармонизирует мир чувств, исцеляет тело, наполняет энергией, силой; даёт пищу душе - духовные впечатления; воздействует на интеллект и мозг, улучшая память и ускоряя процесс обучения; продлевает жизнь.

Примером такой музыки является классическая музыка. О положительном влиянии классической музыки известно давно. Она способствует работе мозга, помогает усваивать информацию. Лучше всего развивают мозг полифонические произведения, поскольку в них имеется несколько самостоятельных мелодий, который совмещаются друг с другом. Классическая музыка повышает дисциплинированность человека, особенно если речь идет о самих музыкантах, исполняющих ее. Некоторые приписывают классической музыке даже такие чудодейственные возможности, как снятие мигрени и устранение бессонницы.

Великие композиторы всегда чувствовали связь между музыкой и нравственным, физическим и духовным здоровьем человека. Гендель не раз говорил, что он не хочет развлекать слушателей своей музыкой, он хочет «сделать их лучше».

Другой пример музыки, обладающей мощным гармонизирующим действием и большой исцеляющей силой, - древние мантры, бхаджаны, церковное пение, народные песнопения, истинная народная музыка. Они являются живым чудодейственным наследием для нас и будущих поколений.

Если вы предпочитаете такую музыку, ваше сознание, ваш внутренний мир настроены на гармонию, созидание, здоровье и развитие.

Музыка помогает развивать пространственное мышление и сенсорно-моторные навыки.

Музыкальная тренировка способствует развитию когнитивных навыков, включая чтение, абстрактные и пространственные способности и творчество.

* 1. **Терапевтический эффект музыкальных инструментов**

Правильно подобранные гармоничные мелодии лечат, успокаивают.

Проведя многочисленные исследования и эксперименты, западные ученые пришли к убеждению: некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка – анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль. Пение весёлых песен помогает при сердечных недугах, способствует долголетию. Свое воздействие на организм оказывает каждый музыкальный инструмент. **Смотри приложение 7.**

       Действие музыки на психику и организм давно подробно изучено. Под скорость, задаваемую музыкой, подстраиваются, прежде всего, такие регулярные ритмы организма, как дыхание, сердцебиение и биотоки мозга.  
        Но и гормональная система, кровяное давление и иммунная система также способны испытывать на себе благотворное воздействие правильно подобранной музыки.

**Но** наша цель, рассказать все-таки больше о губительной стороне музыки.

* 1. **Отрицательное воздействие музыки**

Если верить последним исследованиям ученых, то выясняется, что не только классику можно и нужно слушать. В наше время любая музыка, так или иначе, рождает эмоции, ассоциации, побуждает к действию. Но всегда ли положительно воздействуют на нас музыкальные произведения? Врачи считают, что современные ритмы очень примитивны, практически все они построены на акцентировании и пульсации. Оказывается, если изо дня в день слушать музыку с однообразным ритмом, с избытком повторяющихся низких или высоких частот, то она начинает нарушать функцию нейронов. А если сюда добавить ещё и текст с негативной информацией, и разрушающе громкое звучание? Все это – своеобразный психотропный наркотик, который вводит человека в транс и даже меняет подсознание. Задумайтесь. А ведь именно такую музыку слушают подростки, молодежь!

Современная популярная музыка не блещет текстами песен, как правило – это набор незамысловатых фраз. Музыкальное сопровождение данных текстов, похоже до безобразия, это как правило ритмичное повторение барабанов, плюс другие инструменты.

А нам как известно еще шаманы использовали ритмичное постукивание в свои барабаны для того, чтобы войти в транс или ввести других в транс. А когда человек в трансе сознание не контролирует, то, что человеку говорят и это все идет сразу в подсознание минуя критическую оценку сознания. Выходит так, что тексты современных, популярных песен идут, минуя наше сознание сразу в подсознание. Вот этим и объясняется то, что стоит человеку раз услышать подобную «попсовую» песенку и он будет ходить и мычать ее весь день.

Для того чтобы шаману легче было ввести человека в транс, для этого использовали табак. Одурманенный табаком человек под ритмичное постукивание шамана еще быстрее впадал в транс. В наше время для того, чтобы эффективнее вводить толпы молодежи в транс используют табак, пиво, водку, а также современную технику. Клубы, где любит «тусить» молодежь, оснащена и современной светотехникой, все моргает и крутится, всюду из колонок доносится громкое «бацканье», внимание молодых людей и так рассеяно, а тут еще и одурманивающие напитки, а иногда это и синтетические наркотики.  
Думаю понятно, что от такого влияния музыки ничего хорошего ждать не стоит. Тут присутствуют все элементы, используемые при зомбировании.

Особо отношение ученых вызывает рок-музыка.

Не только одна популярная музыка негативно влияет на человека, это еще и тяжелый рок. Тут тоже используется и ритм, частота чередования света, громкость. Переизбыток высоких или низких частот серьезно травмируют мозг. Американский ученый-медик Дэвид Элкин доказал, что пронзительный звук большой громкости способствует сворачиванию белка (сырое яйцо, положенное перед громкоговорителем на одном из концертов, через три часа превратилось «сваренным» всмятку). Мощность на рок концертах с каждым годом только растет и уже давно перешло за 20 тысяч ватт.

Музыканты и певцы на данных выступлениях одеты как правило вызывающе и угнетающе (подражание слугам сатаны), все их поведение только и делает что насаждает насилие плюс тексты песен, особенно зарубежных исполнителей, которые [прямо призывают к насилию и восхваляют сатану](https://whatisgood.ru/raznoe/music/satanizm-v-pop-kulture-stanovitsya-normoj/). Кроме насилия, рок-музыка способствует приобщению к наркотикам. Вы наверное замечали как подростки после концертов рок-группы выходили на улицы и нередко крушили, ломали, что попало под руки. В Америке зафиксировали, что с приходом рок-музыки возросли случаи суицида.

Результатом воздействия рок-музыки на человека является полное физическое и духовное опустошение.

Везде было замечено негативное влияние тяжелой и популярной музыки. **Смотри приложение 8.**

**Выводы:** в результате изученных источников, были получены ответы на вопросы, поставленные в рамках задач исследования. Воздействие музыки и восприятие тесно связаны с эмоциональной сферой человека, так как музыка идет через эмоции. Музыка может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на организм человека.

На восприятие музыки оказывают значительное влияние индивидуально личностные характеристики слушателя. Такие как: психическое и эмоциональное состояние, степень новизны музыкального стиля для слушателя, индивидуальные предпочтения, степень музыкальной грамотности.

Разные музыкальные стили по-разному воздействуют на эмоции, а иногда и на здоровье человека. Всё, прежде всего, зависит от психоэмоционального состояния человека.

**3. Практическая часть**

Эксперимент прошёл в несколько этапов: анкетирование и практические эксперименты.

**Эксперимент 1.**

Первым экспериментом нашей исследовательской работы мы решили провести анкетирование учащихся 5 классов нашей школы. Вопросы анкеты направлены на то, чтобы выяснить сколько времени подростки уделяют прослушиванию музыки, какие музыкальные композиции предпочитает слушать молодежь, что есть для них музыка в общем. Вопросы анкеты в Приложении 1.

**Результат:**

Общее число опрошенных – 72 учащихся, возраст 10-12 лет.

Абсолютное большинство опрошенных любит и слушает музыку каждый день и только пять человека ответили, что не любят слушать музыку или слушают крайне редко - диаграмма 1 (Приложение 2).

Чаще всего ребята слушают музыку дома – 67 % и в дороге – 22%, иногда в школе – 11 % - диаграмма 2. Источники прослушивания музыки – интернет и радио по 51% и 43% соответственно – диаграмма 3 (Приложение 2)

Так какую же музыку все-таки слушает современная молодежь?

Большинство подростков предпочитают популярную музыку, клубную музыку, но также много внимания уделяется рэпу, меньше электронной музыке и ретро композициям, еще меньше – року. Классическую музыку подростки не слушает вообще. (Диаграмма 4 Приложение 2). Это очень плохо, ведь именно классическая музыка является «элитарной» музыкой и лучше всего воспитывает человека. Сегодня наблюдается пристрастие молодежи к легкому жанру, который является частью массовой культуры, а высокая музыкальная культура (классическая, народная и др.), которая играет большую роль в формировании общечеловеческих ценностей, у молодежи часто не востребована.

Мы спросили у ребят имеют ли для них смысл текст и слова песен, содержание. (Диаграмма 5). Вдумываются ли ребята в смысл музыкальных произведений, которые они слушают и какое они для них играют значение, как вообще музыка влияет на человека, что для человека музыка. Большинство ребят обращают внимание на слова песен, на смысловую нагрузку, которую они несут – 87%, подростки говорят, что важны не только ноты, но и то какое влияние – отрицательное или положительное окажет песня на тебя, на человека. Опрошенные ответили, что современные композиции в большинстве своем несут отрицательную нагрузку, а тексты песен или отдельные слова в них не всегда имеют смысл, они асоциальны, нередко оскорбительны – диаграмма 6 Приложения 2.

**Вывод:** музыка действительно является неотъемлемой частью жизни подростков. Музыку слушают каждый день и по несколько раз в день. Музыка повышает настроение, позволяет отвлечься от проблем и недопонимания в окружающей среде, позволяет расслабиться и не думать ни о чем. А также просто выплеснуть энергию. Дети считают, что музыка может влиять на организм человека.

**Эксперимент 2.**

Первый музыкальный эксперимент основывается на измерении пульса учащихся в процессе прослушивания музыки разных жанров.

В эксперименте участвовали учащиеся - 10-12 лет – 72 человека. Чтобы учащиеся находились в одинаковых условиях при исследовании им предложено прослушать одинаковые композиции разных музыкальных жанров:

альтернативный рок - Smells Like Teen Spirit – Nirvana, Make Me Wanna Die - Badass Females, Numb — Linkin Park.

классическая музыка: Иоганн Себастьян Бах - Ария, Людвиг ван Бетховен - Лунная соната, Вольфганг Амадей Моцарт - Соната № 10

поп-музыка – Хабиб – Дискотека, Rauf & Faik, NILETTO - Если тебе будет грустно, Minelli – Rampampam.

В начале было предложено самостоятельно замерить свой пульс, затем прослушать классическую музыку, и снова замерить пульс. См Табл. 1, Диаграмму 1 Приложение 3

**Результат:** у большинства пульс не изменился. А у некоторых даже стал спокойнее.

На следующий день учащимся снова было предложено замерить свой пульс и прослушать несколько популярных современных композиций. Было заметно, как у всех приподнялось настроение, на лицах многих появилась улыбка, некоторые дети даже начали пританцовывать на местах и подпевать. Публика заметно оживилась. Дети говорили, что музыка веселая, классная, хочется танцевать. Затем снова замерили пульс. См Табл. 2, Диаграмму 2 Приложение 3

**Результат:** пульс незначительно участился, настроение стало лучше, повысилась двигательная активность учащихся.

На третий день участники эксперимента опять начали с измерения пульса. И прослушали несколько композиций тяжёлого рока. См Табл. 3, Диаграмму 3 Приложение 3

**Результат:** пульс участился на 20-30 ударов, это значительные показатели, поведение многих детей стало развязным, часть детей корчили гримасы и как будто играли на бас гитаре, барабанах, а некоторые дети просто затыкали уши во время прослушивания, отказывались слушать. Настроение и самочувствие большинства ухудшилось. Дети говорили, что музыка «бесит и давит на мозги», что голова заболит от этой музыки.

**Вывод:** проведенный нами эксперимент доказал, влияние разных жанров музыки на поведение, психоэмоциональное состояние подростков – Табл.4 Приложение 3. В зависимости от того, какую музыку слушает человек, меняется частота сердечных сокращений, меняется настроение. При анализе результатов мы обнаружили тесную взаимосвязь музыка-настроение. Сила музыки способна как положительно воздействовать на организм человека, так и негативно. Самое положительное влияние на человека оказывает классическая музыка. Наше исследование показало, что классическая музыка понижает или нормализует ЧСС. Долго слушать группы, играющие в стиле рок и металл, нежелательно. Наше исследование подтвердило, что рок-музыка негативно повлияла на организм детей: у них участился пульс, у некоторых разболелась голова.

**Эксперимент 3.** Влияние различных жанров музыки на внимание и работоспособность детей.

Для проведения эксперимента мы отобрали три произведения — это музыка без слов. Из выбранных стилей мы остановились на следующих произведениях: классическая музыка – П. И. Чайковский «Времена года» – «Апрель» - «Подснежник». Поп музыка - мелодия популярной песни IOWA «Улыбайся». Рок - музыка - без авторских прав для фона.

Для проверки внимания и трудоспособности школьника, нам необходимо было подобрать тесты, мы остановились на методике Пьерона – Рузера с заданиями из фигур. Бланк методики, инструкцию и правила обработки данных можно посмотреть в Приложении 4.

В эксперименте участвовало 36 человек, возрастная группа 10-12 лет.

Эксперимент заключался в следующем: в первый день необходимо было выполнить тест «Расставь знаки по образцу» в тишине, остальные дни под музыкальное сопровождение. По результатам методики изучить работоспособность и концентрацию внимания, как они изменяются под воздействием внешних звуков.

Перед началом основного эксперимента мы решили провести эксперимент на мне, для того чтобы выяснить, как влияет музыкальное сопровождение на состояние школьника.

Первый день эксперимента был построен на работе с тестами в полной тишине. Второй - под классическую мелодию, третий – поп-музыка, четвертый – рок-музыка.

После проведения теста «Расставь знаки по образцу» мы подсчитали количество правильно расставленных символов и количество допущенных ошибок или исправлений за минуту. Результаты тестирования представлены в Табл.1 Приложения 5.

Из представленной таблицы видно, что при полной тишине и под музыку Чайковского я допустила меньше ошибок, а под звуки мелодии «Улыбайся» их количество чуть выросло, под Рок-музыку – наибольшее количество ошибок.

По результату всех заполненных фигур мы видим, что под классическую музыку и поп – музыку, число допущенных ошибок наибольшее, в тишине их было чуть меньше, а вот под Рок-музыку количество просмотренных фигур резко сократилось.

**Выводы.** Проанализировав результаты теста, выполненного мной, мы увидели, что классическая музыка и поп-музыка повышают мою работоспособность, но поп-музыка снижает немного внимание. А вот Рок-музыка снижает и внимание, и работоспособность. Так как под Рок, я допустила больше ошибок и просмотрела меньше всего фигур.

Данные тесты помогли нам изучить мою работоспособность и концентрацию внимания, как они изменяются под воздействием внешних звуков.

Для ответа на вопрос, как влияет музыкальное сопровождение на состояние внимания и работоспособности школьников, мы провели указанный выше тест на одноклассниках.

Общие результаты теста «Расставь знаки по образцу» представлены в таблице 2 Приложения 5.

Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод, что классическая музыка повышает работоспособность и немного влияет на концентрацию внимания у школьников, но сильно не снижает ее. Поп-музыка положительно влияет на работоспособность многих детей, участвующих в тесте, но мешает концентрации внимания. А вот рок – музыка является большим раздражающим фактором. Результаты выполнения теста в условиях звучания Рока показали значительное снижение количества просмотренных фигур ребятами, а количество ошибок, выросло в разы.

Следовательно, наша гипотеза о влияние музыки, точнее ее различных жанров на человека подтвердилась. Все-таки в большинстве случаев именно классическая музыка положительно влияет на развитие и состояние человека, на его умственную деятельность. А вот современные композиции хороши для короткого прослушивания, для развлечений или поднятия настроения, но отрицательно влияют на обучение, а часто и психоэмоциональное состояние человека.

**Эксперимент 4.**

После изучения литературы и по итогам экспериментов мы решили провести классный час для одноклассников, где рассказали о музыкотерапии, дали рекомендации «Как лечиться музыкой» - Приложение 6.

Дали советы в отношении правил прослушивания музыки в лечебных целях. **Смотри приложение 9.**

**Эксперимент 5.**

Мы решили посмотреть, как музыка влияет на психоэмоциональное состояние младших школьников. Нам стало интересно, как влияют различные жанры музыки на внимание и работоспособность детей 7-8 лет.

Для проведения эксперимента мы отобрали три произведения — это классическая музыка без слов, популярная музыка, хорошо знакомая детям и рок-музыка. Использовали метод «Музыкальная графика». Для проверки внимания и трудоспособности мы предложили младшим школьникам (1 класс) под музыку разных стилей нарисовать и раскрасить снежинки, так как эксперимент проводился перед новым годом.

**Вывод 1.  Показатель использования цвета в рисунках учащихся**

Во время прослушивания музыкальных композиций предлагалось нарисовать снежинки, используя цветные краски.

Анализ работ показал следующее: во время прослушивания рок-музыки в большинстве рисунков наблюдалось преобладание коричневых, красных, черных тонов, что свидетельствует о негативных тенденциях, тревожности, неприятных ощущениях, беспокойстве учащихся. Преобладали агрессивные цвета. Снежинки имели очень острые лучи. А некоторые и вовсе перестали рисовать снежинки, заменили их зарисованными кружками.

Во время прослушивания композиции классической музыки преобладали спокойные голубые оттенки. В работах детей мы видим хорошее солнечное настроение, лирическую мягкую созерцательность, позитивный лад. Это указывает на то, что спокойная музыка классиков благотворно воздействует на внутренний мир детей, на их эмоциональное состояние, тем самым позволяя школьникам гармонично, духовно и физически развиваться. Выводили каждый лучик аккуратно

Во время прослушивания современной композиции у большинства учащихся в работах преобладала палитра желто-зеленого цвета.

Результаты показателя использования цвета в рисунках учащихся наглядно представлены в Приложении 6.

**Вывод 2.  Показатель уровня эмоционального состояния учащихся.**

Мы использовали метод наблюдения.

При выполнении рисунка под классическую музыку, дети вели себя спокойно. Выводили каждый лучик аккуратно.

При выполнении рисунка под рок - музыку, дети вели себя неспокойно. Были очень агрессивны, шумны. Некоторые не хотели рисовать.

Когда зазвучала современная музыка, ребята сразу оживились, стали танцевать и подпевать., так как звучала хорошо им знакомая композиция. Снежинки не получались, дети не могли сосредоточиться на рисунке. Все внимание было направлено на звучащую музыку. Многие попросили выключить, так как никак не могли выполнить задание.

**Вывод по 2 части.** Проведенные исследования свидетельствуют о том, что после прослушивания учащимися музыкальных композиций музыка по - разному влияла на эмоции и эмоциональное состояние учащихся. Нарисованные учащимися снежинки под классическую музыку показали в рисунках детей положительные эмоции, состояние спокойствия, умиротворения. Учащиеся в основном рисовали аккуратно.

Исходя из данных исследования, можно сделать следующий вывод: рисунки детей с отраженными в них содержанием и формой произведения служат своеобразным визуально фиксированным "документом", позволяющим: с одной стороны, судить о глубине восприятия музыки, а с другой - об эмоциональных переживаниях учащихся.

**Заключение**

В заключение своей работы хочется еще раз подчеркнуть, что никакая наука не способна вызвать в человеке такой внутренний отклик, ничто не выражает так ярко и полно его душу, как искусство.

Мы еще раз убедились в том, что прослушивание классической музыки оказывает позитивное влияние на эмоциональное состояние учащихся.

Изучив и проанализировав материалы по теме данного исследования, были сделаны следующие выводы:

* на эмоциональную сферу учащихся благотворно влияют терапевтические возможности музыкального искусства, известные с древнейших времен.
* музыка обладает многогранной преобразующей силой, в том числе – оздоровительной.
* музыка способна порождать особую энергетику множественного воздействия.
* эмоции являются неотъемлемой частью жизни человека и способны влиять на психологическую и физиологическую деятельность организма через звук, ритм и эмоции

В результате проведённых нами исследований было доказано, что применение средств музыкального искусства в образовательном процессе благотворно влияет на эмоциональную сферу учащихся.

**Таким образом,** выдвинутые нами предположения о том, что положительные эмоции позволят увеличить эффективность деятельности с помощью средств музыкального искусства, подтвердилась.

В результате проделанной работы, были получены ответы на вопросы, поставленные в рамках задач исследования. Воздействие музыки и восприятие тесно связаны с эмоциональной сферой человека, так как музыка идет через эмоции.

На восприятие музыки оказывают значительное влияние индивидуально личностные характеристики слушателя. Такие как: психическое и эмоциональное состояние, степень новизны музыкального стиля для слушателя, индивидуальные предпочтения, степень музыкальной грамотности.

Разные музыкальные стили по-разному воздействуют на эмоции, а иногда и на здоровье человека. Всё, прежде всего, зависит от психоэмоционального состояния человека.

На наш взгляд, в ходе проведенных исследований нам удалость подтвердить свое предположение, что музыка влияет на эмоциональное состояние учащихся и что если развивать сферу учащихся с помощью средств музыкального искусства, то это позволит увеличить эффективность деятельности.

Цель данной работы была достигнута. Гипотеза, выдвинутая нами, полностью подтвердилась. А именно, классическая музыка оказывает благотворное влияние, а большинство современных музыкальных композиций имеют отрицательное влияние на организм человека, в частности на пульс человека. Подростки наиболее восприимчивы к любой музыке. В этом возрасте следует обращать большее внимание на то, что слушает подросток и младший школьник для нормального психического состояния.

Данная тема может не только заинтересовать людей, но и позволит им значительно больше узнать о влиянии музыки на эмоциональное состояние, эмоциональный мир человека.

Проведённые исследования дают материал для дальнейшего изучения.

А автору эта работа позволила приобрести опыт в проведении экспериментального исследования и общения со школьниками.

Нами была предпринята попытка изучения особенностей влияния музыки на психоэмоциональную сферу младших школьников.

**Список использованных источников и литературы**

1. Левина Д. Исцеление музыкой. Музыкальная жизнь, 1991. №4.
2. Музыка и дети. Лукьянова Н. В.
3. Музыка: великая и ужасная. Ч.1
4. Музыка: великая и ужасная Ч.2
5. Психология ребёнка от рождения до 11 лет. Методики и тесты. Серия «Практикум», 2007 г.
6. Пульс. Каким он должен быть у здорового человека?
7. Райгородский Б.Д. Что может музыка. Музыка в школе, 2004. № 4.
8. Современная молодёжь и её музыкальные вкусы.
9. Сторожук, И. Е. Влияние музыки на пульс и давление человека / И. Е. Сторожук, Е. В. Белая. — // Юный ученый. — 2021. — № 11 (52). — С. 82-87.
10. Яковенко Т.В. Музыка и здоровье человека. Фестиваль педагогических идей.

**Интернет-источники:**

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/muzyka-i-deti>
2. <https://www.b17.ru/article/the_sound_the_rhythm_the_music_and_the/>
3. <https://www.b17.ru/article/classical_music_and_music_therapy/>
4. <https://expert-clinica.ru/blog/puls-kakim-on-dolzhen-byt-u-zdorovogo-cheloveka>
5. [www.yangpeple.ru](http://www.yangpeple.ru)
6. <https://moluch.ru/young/archive/52/2690/>
7. <http://festival.1september.ru/articles/100399/>
8. <https://www.delfi.lv/zhurnal/zdorovje/47572471_davlenie-cheloveka-vozrastnye-pokazateli-kak-pravilno-ego-izmeryat-i-prichiny-otklonenij-ot-normy>

**Приложение 1**

**1. Любите ли вы слушать музыку?**

Да

Нет

**2. Как часто вы слушаете музыку?**

Каждый день

Несколько раз в день

Через день

Редко

По настроению

Не слушаю музыку вообще

**3. Из каких источников Вы чаще всего слушаете музыку? Можно выбрать несколько вариантов**

Интернет

Радио

Телевидение

Музыкальные диски

**4. Где Вы чаще всего слушаете музыку?**

Дома

В дороге / в транспорте

В учебном заведении

**5. Что для вас представляет музыка? Можно выбрать несколько вариантов**

Музыка для меня-жизнь

Музыка-мое хобби

Музыка помогает мне приятно провести время

Музыка-просто вид искусства

Музыка-способ отвлечься от реальности, проблем

**6. Какую музыку предпочитаете слушать? Можно выбрать несколько вариантов**

Классическая музыка

Поп-музыка

Рок-музыка

Этническая музыка

Электронная музыка

Шансон

Джаз

Рэп

Ретро

**7. Музыка каких направлений Вам больше всего не нравится? Можно выбрать несколько вариантов**

Рэп

Шансон

Романс

Рок

Популярная музыка

Хип-хоп

Джаз

Электронная музыка

Духовная музыка

Классическая музыка

Народная музыка

**8. Обращаете ли вы внимание на слова в песнях?**

Да, конечно

Иногда

Никогда

**9. Имеют ли смысл, по вашему мнению, тексты современных песен?**

Да

Большинство

Только некоторые

Нет

**10. Что для вас важнее: текст или музыка?**

Текст

Музыка

Важно и то, и другое

**11. Вдумываетесь ли вы в смысл песен?**

Да

В большинстве случаев

В некоторых случаях

Нет

**12. Как вы считаете, современные музыкальные композиции влияют на человека…продолжите**

Отрицательно

Положительно

Не влияют ни как

Ваш вариант

**Приложение 2**

**Приложение 3**

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классическая музыка | ЧСС/кол-во чел | | | | |
| до | 70-75/3 | 75-80/2 | 80-85/67 | 85-90/0 | 90-100/0 |
| после | 70-75/5 | 75-80/4 | 80-85/61 | 85-90/2 | 90-100/0 |

Диаграмма 1

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Поп – музыка (современная) | ЧСС/кол-во чел | | | | |
| до | 70-75/2 | 75-80/4 | 80-85/66 | 85-90/0 | 90-100/0 |
| после | 70-75/0 | 75-80/0 | 80-85/63 | 85-90/9 | 90-100/0 |

Диаграмма2

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рок - музыка | ЧСС/кол-во чел | | | | | |
| до | 70-75/2 | 75-80/3 | 80-85/67 | 85-90/0 | 90-100/0 | 100-110/0 |
| после | 70-75/0 | 75-80/0 | 80-85/4 | 85-90/19 | 90-100/17 | 100-110/32 |

Диаграмма 3

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Классическая музыка | Современная поп-музыка | Рок-музыка |
| Пульс понизился | 20% | - | - |
| Пульс остался прежним | 78% | 5% | - |
| Пульс повысился | 2% | 95% | 100% |

**Приложение 4**

**ТЕСТ ПЬЕРОНА - РУЗЕРА**

*Цель исследования:* определить уровень концентрации внимания, темпа психической деятельности (работоспособности).

*Материал и оборудование:* бланк теста Пьерона-Рузера, карандаш и секундомер.

*Процедура исследования.*    Исследование можно проводить с одним испытуемым или с группой. Главные условия при работе с группой: удобно разместить испытуемых, обеспечить каждого бланками тестов, карандашами и следить за соблюдением тишины в процессе тестирования.

*Инструкция испытуемому:* «Вам предложен тест с изображенными на нём квадратом, треугольником, кругом и ромбом. По сигналу «Начали» расставьте как можно быстpо и без ошибок следующие знаки в эти геометрические фигуры: в квадрат — плюс, в треугольник — минус, в кружок — ничего не ставьте и в ромб — точку. Знаки расставляйте подряд построчно. Время на работу отпущено 60 секунд. По моему сигналу «Стоп!» расставлять знаки прекратите».

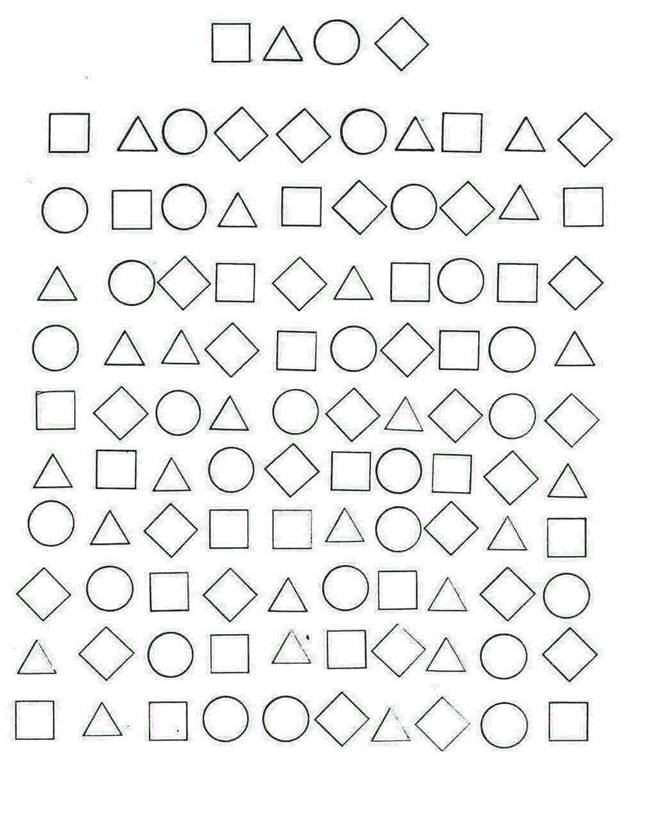
*Обработка и анализ результатов.*Результатами данного тестирования являются:

1)  Количество обработанных испытуемым за 60 секунд геометрических фигур, считая и кружок.

2)  Количество допущенных ошибок.  Уровень концентрации внимания взрослых людей определяют по таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество просмотренных фигур | Ранг | Уровень концентрации внимания |
| 100 и более | 1 | очень высокий |
| 91-99 | 2 | Высокий |
| 80-90 | 3 | средний |
| 65-79 | 4 | низкий |
| 64 и меньше | 5 | очень низкий |

    За допущенные при выполнении задания ошибки ранг снижается. Если ошибок 1-2, то ранг снижается на единицу, если 3-4 — на два ранга концентрация внимания счита­ется хуже, а если ошибок больше 4, то — на три ранга.

Бланк ответов.

**Приложение 5**

Таблица 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во просмотренных фигур** | **Кол-во ошибок, исправлений** |
| Тишина | 81 | 0 |
| Классическая музыка | 90 | 1 |
| Поп-музыка | 86 | 2 |
| Рок-музыка | 60 | 4 |

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Кол-во просмотренных фигур** | **Кол-во ошибок, исправлений** |
| Тишина | 70-89 | 6 |
| Классическая музыка | 84-93 | 17 |
| Поп-музыка | 77-83 | 64 |
| Рок-музыка | Ниже 60 | 137 |

**Приложение 6**

**Методики используемые в экспериментальном исследовании.**

**«Музыкотерапия». Список музыкальных рецептов.**

1. От неврозов и раздражительности избавляет бодрящая музыка Чайковского, Пахмутовой, Таривердиева.

2. Язва желудка исчезает при прослушивании "Вальса цветов".

3. Для профилактики утомляемости необходимо слушать "Утро" Грига, "Рассвет над Москвой-рекой" (фрагмент из оперы "Хованщина") Мусоргского, романс "Вечерний звон", мотив песни "Русское поле", "Времена года" Чайковского.

4. Поднимают настроение, избавляют от депрессий, разряжают накал чувств джаз, блюз, диксиленд, соул, калипсо и регги, берущие свое начало от темпераментной африканской музыки.

5. Творческий импульс стимулируют "Марш" из кинофильма "Цирк" Дунаевского, "Болеро" Равеля, "Танец с саблями" Хачатуряна.

6. Полное расслабление вы сможете получить от "Вальса" Шостаковича из кинофильма "Овод", оркестра Пурселя, произведения "Мужчина и женщина" Лея, романса из музыкальных иллюстраций к повести Пушкина "Метель" Свиридова.

7. Кровяное давление и сердечную деятельность нормализует "Свадебный марш" Мендельсона.

8. От гастрита излечивает "Соната N7" Бетховена.

9. В качестве лекарства от мигрени японские врачи предлагают "Весеннюю песню" Мендельсона, "Юморески" Дворжака, а также изрядную дозу Джорджа Гершвина ("Американец в Париже").

10. Головную боль снимает также прослушивание знаменитого полонеза Огинского.

11. Нормализует сон и работу мозга сюита "Пер Гюнт" Грига.

12. Развитию умственных способностей у детей способствует музыка Моцарта.

13. Прослушивание классики помогает легкому запоминанию информации.

14. От головной боли спасет полонез Огинского, «Венгерская рапсодия» Листа, «Фиделио» Бетховена.

15. Бессонницу можно вылечить сюитой «Пер Гюнт» Грига, «Грустный вальс» Сибелиуса, пьесами Чайковского.

**Тест М. Люшера (краткий вариант)**

Тест М. Люшера основан на том опытном факте, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Краткий вариант цветового теста Люшерапредставляет из себя набор (таблицу) 8-ми цветов: — серого (условный номер — 0), темно-синего (1), сине-зеленого (2), красно-желтого (3), желто-красного (4), красно-синего или фиолетового (5), коричневого (6) и черного (7).

**Характеристика цветов**

Желтый цвет - светлый, как солнечный день, - вызывает веселое и радостное настроение, стремление смотреть вперед и надеяться.

Фиолетовый и синие цвета вызывают неуверенность, мрачный настрой.

Голубой цвет воспринимается как легкий, небесный цвет.

Светлая зелень кажется легкой, воздушной, а болотно- зеленый, наоборот мягким и тяжелым.

Зеленый цвет успокаивает, клонит ко сну, вызывает желание помечтать, стремление к самоутверждению, символ защиты, затаенности.

Чисто красный цвет, прежде всего, выражает силу, активность, стремление действовать и добиваться успеха.

Черный символизирует отрицание ярких красок жизни и самого бытия.

Коричневый отражает стремление к комфорту, уюту.

**Приложение 7**

**Влияние музыкальных инструментов на организм человека.**

Скрипка – лечит душу, помогает самопознанию, вызывает сострадание, очень благотворно действует на меланхоликов.

Орган – приводит ум в порядок, гармонизирует энергопоток позвоночника, это- проводник между космосом и землей.

Пианино – воздействует на почки, мочевой пузырь, очищает щитовидную железу.

Барабан – восстанавливает ритм сердца, стимулирует кровеносную систему

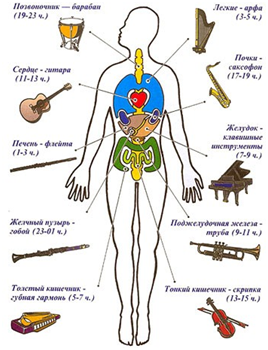
Флейта – очищает бронхолегочную систему, лечит несчастную любовь, снимает раздраженность и озлобленность.

Баян, аккордеон – активизирует работу брюшной полости.

Арфа и струнные инструменты гармонизируют работу сердца, лечат истерию, кровяное давление.

Саксофон – активизирует половую систему

Кларнет, флейта-пикколо – подавляют уныние, улучшает кровообращение.

[](https://picasaweb.google.com/107825200087939535526/3201202#5738153099617668290)Контрабас, виолончель, гитара – воздействуют на сердце и тонкую кишку, лечат почки.

Цимбалы – уравновешивает печень.

Балалайка – лечит органы пищеварения.

Труба – лечит радикулит

**Приложение 8**

Примеры проведенных опытов.



Интересный опыт провели японские ученые: кормящие мамы, слушавшие классические мелодии, были более спокойны, у них увеличивалась лактация на четверть. Мамы, которые слушали рок-композиции, нервничали, количество молока у них сокращалось вдвое.

Был проведен опыт с двумя козами, каждую из которых поместили в отдельное помещение. Одной козе включили классическую музыку, другой – рок, и заперли каждую козу на 1,5 часа. Через 1,5 часа, открыли помещение с козой, где играла классическая музыка. Коза спокойно стояла, ела корм. Подоив её, обнаружилось, что коза дала молока больше чем обычно. Открыв помещение с козой, которой поставили прослушивать рок-музыку, обнаружили, что коза мечется в помещении, в возбуждённом состоянии. Количество молока, это коза дала меньше чем обычно.

Под воздействие многих современных ритмов происходит тотальное коллективное оболванивание и зомбирование. Главная опасность в том, что беззащитная аудитория совершенно не подозревает, что испытывает это глубочайшее вторжение в святая святых своего существа – в область сознания, подсознания и бессознательного.

Очевидно, что идет вырождение молодежи и ослабление всей нации.

Лев Николаевич Толстой писал: *«Музыка – высшее в мире искусство».  
«Музыка заставляет меня забыть себя, мое истинное положение, она переносит меня в какое-то другое, не свое положение; мне под влиянием музыки кажется, что я чувствую то, что я, собственно, не чувствую, что я понимаю то, чего я не понимаю, что могу то, чего не могу… Она, музыка, сразу непосредственно переносит меня в то душевное состояние, в котором находился тот, кто писал музыку. Я сливаюсь с ним душою и вместе с ним переношусь из одного состояния в другое». «Музыка – это стенография чувств»*. Но писал он о благотворном влиянии музыки. Используя данное свойство музыки, современные деятели науки и индустрии развлечений изобрели детально разработанный, просчитанный метод, направленный на то, чтобы молодежь превратилась в неврастеников с расстроенной психикой, заторможенным умственным развитием. А началось все это с музыки.

Опыты японского учёного, исследователя Эмото Масару по воздействию на воду различной музыки показали, что результатом воздействия одних видов музыки является образование в обычной воде разных шестигранных кристаллических структур. Отличительной особенностью этих музыкальных произведений является соответствие их музыкального рисунка, ритма и звука законам гармонии – законам структурного строения и ритмам процессов развития, которые свойственны фундаментальному порядку жизни во всех её   проявлениях.

Сонастраивая нас с гармонией жизни, эта музыка может исцелять наше тело и душу; наполнять энергией и творческой активностью.

Немало экспериментов учеными было проведено, чтобы выяснить влияние современной популярной музыки на человека, его развитие, интеллектуальные и другие способности.

Психологами совместно с неврологами выполнялся следующий эксперимент. Отбирали кандидатов и регистрировали деятельность мозга до и после прослушивания современной популярной музыки. Кроме того, использовались тесты на запоминание, просили запомнить 20 слов. Во время прослушивания сборников популярных песен оказалось весьма заметным резкое снижение числа активных точек в правом полушарии и небольшое уменьшение активных точек в левом. Тест с запоминанием после прослушивания музыки, давался значительно труднее, чем до прослушивания.

Испытуемые только через час вернулись к нормальному состоянию. Вывод: негативный результат влияния популярной музыки очевиден.

При воздействии не классической, современной музыки в обычной воде кристаллическая структура не образуется вовсе, а предварительно хорошо сформированная кристаллическая структура воды разрушается вовсе. Подобного рода музыка искажает гармонию ритма и звука, присущие жизни человека, природы, Вселенной; расстраивает жизненно важные структуры и процессы, опустошает их энергетически, несмотря на получаемое при этом кратковременное впечатление физического и эмоционального возбуждения и удовольствия (переходящее в негативное состояние сознания).

Удовольствие, которое молодежь получает от этой музыки, не возвышает человеческое сознание, но ввергает в пучину животных чувств и страстей, агрессии, злобы, наркотиков, алкоголя, никотина, а иногда и убийства.

Наше ухо воспринимает звук громкостью 55-60 децибел – уровень обычной человеческой речи. Разговор на повышенных тонах в 90 децибел вызывает «слуховой стресс», а шум громкостью 110 децибел – болевые ощущения.

На эстрадных концертах интенсивность звука соответствует мощности реактивного самолета. После 40 минут таких звуков люди получают «звуковую контузию». Физиологическое воздействие тяжёлой музыки чрезвычайно вредно. Завывающие звуки из струн усиленных электроникой гитар заставляют вибрировать нервы. Если регулярно слушать музыку, насыщенную низкими тонами, то с годами этот диапазон снижается. Зачастую такие люди перестают слышать высокие частоты. Для детей громкая музыка особенно вредна, т.к. слуховой аппарат ещё не развит и испытывает поражение шумовым воздействием!

Еще один фактор, от которого зависит степень влияния музыки – это громкость. Исследования специалистов из Гарвардской Медицинской школы (США), изучали насколько опасно прослушивание громкой музыки через наушники. В итоге было доказано, что если включить музыку на 100% громкость и надеть наушники, то даже 5-минутное прослушивание может привести к глухоте. Также, по словам авторов исследования, у людей, которые часто слушают громко музыку, ухудшение слуха может проявиться уже в течение 10 лет.

Экспериментами установлено, что если бой барабанов типа «там-там» превышает 100 децибелов, то слушатели впадают в обморочное состояние.

Музыку наш мозг воспринимает одновременно обоими полушариями: левое полушарие ощущает ритм, а правое – тембр и мелодию. Самое сильное воздействие на организм человека оказывает ритм.

Главное в любой музыке ритм. Чувство ритма универсально. Ритм пронизывает человека от первых до последних дней. Наши органы функционируют в определённом ритме. И когда мы заболеваем какой–либо болезнью, это означает, что где–то нарушается ритм нашей жизнедеятельности.

Специалисты утверждают, что 432 Гц — это исцеляющая частота, а 440 Гц — подавляющая.

Наше подсознание, наш организм понимает разницу. 432 Гц — это пробуждение, раскрытие сердечного центра, уровень любви, гармонии, радости. 432 Гц также называют частотой Вселенной. А 440 Гц — это ментальный уровень, уровень эго, контроля, страха и власти. Вся современная поп-музыка написана на этой частоте … таким образом получается, что музыкальные звуки оказывают влияние не только слуховые рецепторы человека: музыку мы слушаем не только ушами, человек чувствует звуки всеми порами своего тела. А в зависимости от ритма, темпа, построения композиции, частот и использованных инструментов изменяется и состояние человека.

Организация ISO, устанавливающая стандарты, которым должны следовать производители музыкальных инструментов при их настройке и авторы при написании музыки, приняла строй 440 Гц, как основной — концертный. В наши дни музыка, которую мы слышим по радио и телевидению, а также основная масса аудио-записей, производится на этой частоте.

Древнегреческие рукописи гласят: *“Музыкальное воспитание – самое мощное оружие, поскольку ритм и гармония проникают в самые сокровенные глубины человеческой души”.*

С каждым десятилетием музыка становится быстрее, громче и агрессивнее. Организм человека не рассчитан на жизнь в этих ритмах постоянно. За подобный прогресс мы платим серьёзными сбоями в центральной нервной системе, нарушениями сна, депрессией.

     Специалисты говорят: *«Когда радуется и смеется музыка, с нею вместе смеется и радуется человек».*  Об этом говорил Шекспир в трагедии «Ромео и Джульетта*»: «Лишь музыки серебряные звуки, снимают, как рукой, мою печаль».*

**Приложение 9**

Советы в отношении правил прослушивания музыки в лечебных целях.

1. Музыка только тогда приносит пользу, когда доставляет удовольствие, когда ее слушают, пропуская через свои мысли и сознание.
2. Следите за своими реакциями, если музыка вызывает внутренний протест (жанр, исполнение, неприятные ассоциации), то использовать ее в качестве музыкальной терапии не стоит, даже если она рекомендована врачом.
3. Применяя музыку в лечебных целях, не переусердствуйте! Сеанс музыкотерапии должен заканчиваться, как только вы почувствуете, что мелодия начинает вас раздражать и утомлять. Даже несколько минут способны оказать положительное воздействие.
4. Музыка должна звучать только для вас, настраивайтесь на соответствующий лад, останавливайте ход ваших мыслей, особенно тревожных, представляйте тот эффект, который вы желаете получить.
5. Не стоит чрезмерно увлекаться сочинениями Штрауса и Вагнера, их произведения, по мнению музыкотерапевтов, могут пробуждать низменные инстинкты, ноктюрны Шопена могут усугубить депрессию.
6. Современная рок-музыка может вводить в состояния стресса и подавленности. Слишком быстрая, громкая, диссонансная музыка вызывает усиленный выброс адреналина, что не всегда и не всем полезно