Психологические особенности эмоционального восприятия музыки в период юности

Цель данной дипломной работы - изучение психологических особенностей эмоционального восприятия музыки (в стиле рок и классика) в период юности с целью определения возможности ее дальнейшего внедрения в образовательном процессе высшего учебного заведения. Объект исследования: восприятие музыки в период юности. Предмет исследования: психологические особенности эмоционального восприятия музыки в период юности.

Гипотезы исследования:

А) Общая гипотеза:

. В период юности при прослушивании музыкальных произведений изменяется эмоциональное состояние личности.

Б) Частные гипотезы:

. Существуют отличия в музыкальных предпочтениях юношей при прослушивании музыки дома и в компании.

. При прослушивании классического музыкального произведения наблюдаются позитивные эмоции; после прослушивания классического музыкального произведения гармонизируется эмоциональное состояние личности.

. При прослушивании музыкальных композиций, относящихся к стилю «рок», наблюдаются негативные эмоции; рок интенсивнее воздействует на эмоциональное состояние личности, чем классические музыкальные произведения.

ВВЕДЕНИЕ

Феномен восприятия музыки и особенности взаимодействия человеческого организма с музыкой с давних времен интересовали исследователей психики; сотни поколений ученых пытались разгадать загадку глубинного влияния музыки на внутреннюю жизнь индивида. Согласно доктринам индийских йогов, человеческий организм соткан из переплетающихся вибраций звуков и цветов, мелодий и цветовых потоков, динамика которых определяет жизнедеятельность и психическую жизнь человека [48, с. 458].

«Искусство и психология имеют общий объект - человека. Однако они высвечивают в нем разные грани», говорил Н.И. Римский-Корсаков [37, с. 40]. Музыкальное искусство - как и искусство вообще - основное внимание концентрирует на личностно - смысловой сфере. Психология музыкального искусства, как в косвенной форме указывали Л.А. Мазель, Е.В. Назайкинский, В.В. Медушевский, призвана показать процесс становления художественного смысла в музыкальном произведении.

Актуальность темы исследования определяется, прежде всего, необходимостью понимания механизмов воздействия искусства в связи с расширением пространства его действия и новых форм функционирования. Такие технические средства как радио и телевидение образуют особую форму общения человека, прежде всего с музыкой, которая оказывает на него огромное воздействие. В настоящее время эта проблема усложнилась и приобрела особый смысл, так как в современном обществе восприятие музыки носит массовый и повсеместный характер, акцентируется его развлекательная сторона, поэтому невозможно, чтобы потребление музыки каждый раз и в каждом отдельном случае соответствовало реальной потребности в ней.

В литературных источниках, посвященных разработке проблем музыкальной психологии, можно выделить две наиболее крупные области исследования: изучение избирательности в музыкальной сфере, рассматриваемое в рамках восприятия и предпочтения музыки разных жанров, и изучение влияния музыки на физиологические функции, психическое состояние и деятельность человека. При исследовании музыкальных предпочтений внимание сосредотачивается на выявлении факторов, определяющих избирательность восприятия музыки. Анализируется влияние профессии, возраста, образования, социального окружения, индивидуально-психологических особенностей личности и эмоционального состояния на выбор музыки для слушания. Под воздействием музыки подразумевается ее способность изменять физическое и психическое состояние реципиента. Многие исследователи пытаются выявить факторы, детерминирующие максимально эффективное взаимодействие музыки и человека, понять механизмы музыкального воздействия. Необходимо подчеркнуть значение психофизиологических исследований в этой области: продолжаются работы, начатые такими известными русскими учеными как В.М. Бехтерев, И.Р. Тарханов, И.М. Догель, по изучению влияния свойств музыки на деятельность нервной, дыхательной систем, системы кровообращения, электрическую активность головного мозга, функциональное состояние организма и т.д.

Вместе с тем, при попытке составить целостную картину, отображающую процесс взаимодействия музыки и человека, была обнаружена неполнота его описания. Большинство исследователей использует только качественный анализ состояния испытуемого на основе тестов и словесного отчета без попыток теоретической трактовки полученных результатов. Остаются во многом неясными психофизиологические и психологические механизмы воздействия музыки, не раскрыты в сравнительном плане эмоционально-психологические и семантические возможности различных музыкальных стилей, недостаточно известны индивидуальные особенности и условия адекватности восприятия музыки.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена теоретической и эмпирической значимостью понимания механизмов воздействия музыки, необходимостью обобщения и систематизации теоретических знаний, касающихся проблемы взаимодействия музыки и человека, для успешного прогнозирования ее влияния. Помимо этого актуальность исследования обусловлена личной заинтересованностью автора данной работы (как специалиста с начальным музыкальным образованием) в изучении вопросов взаимодействия музыки и человека и дальнейшим внедрением результатов исследования в профессиональную деятельность. Кроме того, актуальность обусловлена необходимостью всестороннего изучения проблемы эмоционального восприятия музыки для успешного внедрения музыки в педагогический процесс и ее эффективного применения.

Исходя из сказанного, цель данной дипломной работы - изучение психологических особенностей эмоционального восприятия музыки (в стиле рок и классика) в период юности с целью определения возможности ее дальнейшего внедрения в образовательном процессе высшего учебного заведения.

Цель конкретизируется в следующих задачах:

. Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме воздействия музыки на человека.

. Сравнить основные научные подходы к изучению воздействия музыки.

. Разработать специальную анкету для выявления музыкальных предпочтений.

. Определить музыкальные предпочтения.

. Выявить особенности музыкального воздействия на эмоциональное состояние личности.

. Разработать коррекционно-развивающую программу по внедрению музыки в образовательный процесс.

Объект исследования - восприятие музыки в период юности.

Предмет - психологические особенности эмоционального восприятия музыки в период юности.

Гипотезы исследования:

А) Общая гипотеза:

. В период юности при прослушивании музыкальных произведений изменяется эмоциональное состояние личности.

Б) Частные гипотезы:

. Существуют отличия в музыкальных предпочтениях юношей при прослушивании музыки дома и в компании.

. При прослушивании классического музыкального произведения наблюдаются позитивные эмоции; после прослушивания классического музыкального произведения гармонизируется эмоциональное состояние личности.

. При прослушивании музыкальных композиций, относящихся к стилю «рок», наблюдаются негативные эмоции; рок интенсивнее воздействует на эмоциональное состояние личности, чем классические музыкальные произведения.

Методологической основой данной работы послужили теоретические разработки по музыкальной педагогике и психологии таких ученых, как Б.М. Теплов, Е.В. Назайкинский, В.В. Медушевский, С.В. Шушарджан. В исследовании я опираюсь на музыкально - рациональную теорию В.И. Петрушина, которая представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на формирование у индивида богатой эмоциональной сферы за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний. В.И. Петрушин считает, что с помощью музыки можно формировать эмоции [33, с. 218]. Анализ данной теории показал, что автор предлагает использовать такие приемы, как пассивное слушание музыки, музицирование, музыкально-ритмические движения, пение, однако использование других психолого-педагогических методов в синтезе с музыкальной психотерапией не предусмотрено. Поэтому проблема заключается в том, что на данный момент музыка в качестве стимулирующего средства практически в педагогике не используется.

Методы, используемые в исследовании в соответствии с логикой его построения и с целью проверки выдвинутых гипотез: анкетирование, опрос, самооценка, проективный метод и метод наблюдения. Для сбора эмпирического материала использовались следующие методики: специально разработанная анкета, опросник САН (В.А. Доскин и др.), восьмицветный тест М. Люшера и самооценка эмоционального состояния по шкале дифференциальных эмоций К. Изарда. Кроме того, использованы музыкальные композиции «Неаполитанский танец» из балета «Лебединое озеро» П.И. Чайковского и «Lacrymoza» группы «Evanescence».

Практическая значимость работы состоит в том, что результаты исследованию могут стать основой для разработки новых эффективных методов педагогического воздействия и программ использования музыки в педагогике.

Интерес к использованию музыки в целях коррекции, к механизму его воздействия на человека в конце 20-го века заметно вырос. Научно-технические достижения позволили более глубоко изучать физиологические реакции организма на воздействие музыки. «В то же время этот интерес определяется возможностью применения музыки как лечебно-коррекционного средства, обеспечивающего гармонизацию состояния человека: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, развития эстетических потребностей» [57, с. 218].

В социально - эмоциональном плане успешность индивида в новых жизненных ситуациях предполагает адекватное реагирование на происходящие изменения. Адекватность эмоциональных проявлений обусловлена освоением социально приемлемых способов взаимодействия, накоплением положительных эмоций, свидетельствующих о принятии индивида окружающими.

«В настоящее время из-за малого количества разработанных условий и методов, способствующих социально-эмоциональному развитию индивида, педагоги испытывают трудности в формировании мира чувств, не владеют педагогическим инструментарием бережного влияния на переживания личности», считает Е.П. Ильин [16, с. 593].

В связи с этим возникает необходимость не только в освоении специалистами педагогических технологий, направленных на регулирование эмоционального состояния обучающихся, на формирование у них позитивного эмоционально-оценочного отношения к различным жизненным изменениям, но и в разработке таких технологий, на что и нацелена данная работа.

Для проведения экспериментального исследования была выбрана группа, состоящая из ста человек, студенты с первого по пятый курс, из них пятьдесят девушек и пятьдесят юношей в возрасте от 17-ти до 22-х лет.

На основании полученных результатов разработана программа по внедрению музыки в образовательный процесс, состоящая из практических рекомендаций студентам, педагогам и администрации вузов, а также курса лекционных и тренинговых занятий.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ МУЗЫКИ В ПЕРИОД ЮНОСТИ

.1 Основные подходы в Древнем мире и в Средние века

Первые ростки науки музыкальной психологии можно найти еще в трудах античных философов. Одним из важнейших понятий этики Пифагора было учение об эвритмии, под которой понималась способность человека находить верный ритм во всех жизненных проявлениях - не только в танцах, пении и игре на музыкальных инструментах, но и в мыслях, поступках, речах.

Платон считал, что могущественность и сила государства напрямую зависят от того, какая музыка в нем звучит, в каких ладах и ритмах. Он писал: «Музыкальное воспитание - более действенное средство, чем все другие, потому что ритм и гармония находят свой путь в глубину души... Нужно избегать введения нового рода музыки - это подвергает опасности все государство, так как изменение музыкального стиля всегда сопровождается влиянием на важнейшие политические области. Нет худшего разрушения нравов, чем отход от скромной и стыдливой музыки».

Аристотель разработал учение о мимесисе, подробно описав музыкальные лады, ведущие к изменению психики в том или ином направлении. Он утверждал, что музыка обладает силой формировать характер, и человек при помощи музыки может приучить себя развивать правильные чувства. Также он считал, что уравновешивающее воздействие на эмоции человека оказывает дорийский лад - мужественный и серьезный. Фригийский лад воспринимался Аристотелем как неуравновешенный, лидийский - как жалобный и размягчающий.

Демокрит рекомендовал слушать музыку при инфекционных заболеваниях.

Так же античные музыканты придавали особое значение темпу, ритму и инструментам, используемым для выступлений, так как замечали, что влияют на настроение человека, перестраивают его эмоциональное состояние. Еще в Парфянском царстве в III веке до нашей эры с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей.

В древних цивилизациях Китая, Индии, Египта жрецы храмов, философы и музыканты использовали музыку для врачевания. Они рассматривали ее, как вид деятельности одновременно близкий к науке, ремеслу и религиозному культу.

Индийская музыка использует шаги в четверть тона, для нее характерна не звучность, а утонченность, и как для ее преимуществ, так и для ограничений есть основательные причины.

В основе индийской музыки лежат мантры - священные гимны, требующие точного воспроизведения звуков, его составляющих. Эти мантры передавались индийскими священниками в течение столетий и были полностью связаны с религиозными традициями.

Индийские священники не пытались развивать музыку как художественную форму, а стремились только усилить ее мантрическое значение, которое предрасполагало к созерцанию. «Утонченность» четверти тона способствовала погружению сознания в созерцательное состояние и оказывала утончающее воздействие на дух.

Обнаружив, что определенные звуковые сочетания вызывают глубокую медитацию, священники экспериментировали с ними и утончали их до тех пор, пока не достигли Самадхи, или сверхсознательного состояния сознания. И хотя они в этом состоянии сознания слышали «музыку созерцания», они не принимали никаких попыток выразить это в земном звуке, довольствуясь тем, что она своей силой поддерживала их медитацию, оставаясь вспомогательным средством для достижения объединения с божественным. «Воздействие музыки есть одно из ее самых обычных проявлений», считала Е.П. Блаватская [48, с. 383].

Поскольку в индийской музыке отсутствовали разнообразие, энергия и эмоциональная выразительность, присущая западноевропейской музыке, постольку индийцы, как раса, остались односторонне развиты, имея созерцательный, но не активный склад характера. Немногих из них можно причислить к людям дела (исключая касту воинов). Считается, что большинство же индийцев мечтательны, медитативно - задумчивы и чрезмерно преданы духовно - спиритуальным явлениям.

Особенные качества индийской музыки определяют характерную историю индийского народа. В тоже время созерцательный образ существования их предков мог оставить после себя миру особые в своем роде философские системы.

Египетская музыка характеризовалась третью тона, что привело к ее воздействию не на дух, а на эмоции, так как считается, что «тело чувств менее тонкоматериально, чем ментальное тело». Эмоции сказываются отрицательно на способность к познанию, если находятся в возбужденном состоянии. С другой стороны, если они управляемы, то способности сознания полностью сохраняются. Именно этого состояния и достигали египтяне третью тона, тем самым они способствовали успокоению негативных эмоций, а также при определенных обстоятельствах впадали в транс.

В Египте школы назывались «мистериями». В одной из их важнейших церемоний кандидат погружался с помощью музыки и других ритуалов в состояние транса, из которых возвращался, как считалось, со знанием состояний бытия после смерти.

В Греции полутон проявил себя в воздействии на организм. Греция была первой европейской страной, которая привела музыку в состояние относительного совершенства: она стала искусством, а в определенном смысле даже наукой. Отсюда Греция стала известной своими сведущими музыкантами, и так как все люди там изучали музыку, то те, кто не был в этом сведущ, считались необразованными и несовершенными.

Римляне в истории стали самым практичным народом. Они восхищались мужественностью, самоограничением, серьезным поведением, прилежанием, и естественным следствием этих черт стало право и порядок. Считалось, что понятие утонченности им было не свойственно; их искусство было реалистичным, архитектура - монументальной, их позиция в отношении религии - не духовное, а материальное.

В Риме было мало музыки. Но существовало музыкальное направление, которое использовалось римлянами из одних только побуждений необходимости - военная музыка, способствовавшая тому, чтобы воспитывать хороших солдат.

Существовала также военная музыка. Она всегда выполняла две важнейшие задачи: поднимала боевой дух воинов и управляла ими во время сражений, с ее помощью устанавливалась связь, подавались различные сигналы и команды.

Раньше у армии не было ни сигнальных ракет, ни радио, ни других подобных средств связи. В шуме битвы мог быть услышан только призывный голос трубы. Всего несколько коротких звуков - и участники битвы знали, что им нужно перестроиться, перейти в наступление или отступить.

Во время долгих переходов солдатам на марше помогала строевая песня или ритмичный барабанный бой. Когда еще не было военных маршей, музыканты сопровождали воинов в походах, играя на разных инструментах: греки играли на флейте, карфагеняне - на цитре, римляне - на трубе и роге. Под музыку бойцы шагали легче и уверенней. Считалось, что музыка способна сплотить людей в едином эмоциональном порыве, внушить уверенность в победе, что она выражает радость победы и помогает пережить скорбь о погибших в бою. Однако с течением времени военная музыка, если ей не будут противопоставлены никакие смягчающие влияния, будет оказывать отрицательное воздействие на характер: мужественность может выродиться в стремление к власти, мужество - в жестокость, а сексуальная мужская сила - в чувственность, что как раз и произошло у римлян. Революция 133 года до Рождества Христова - первый результат воздействия упомянутых отрицательных качеств, что было следствием «антагонизма между немногими владеющими властью и многими, считающими, что они имеют тоже на это право».

Что касается жестокости, то она вылилось в форму гладиаторских игр. Бои в более поздние времена стали неотъемлемой частью римского общества, и оправдывались они тем, «что поднимают военный дух зрелищем отважной смерти». Считается, что именно гладиаторские бои ответственны за упадок Рима, так как эти игры усиливали жестокость и грубость, а их притягательная сила была так велика, что все профессиональные обязанности, в том числе и служебные, которые поддерживали существование государства, оказались заброшены.

Названное было следствием воздействия военной музыки. Государство распорядилось вычеркнуть из учебного плана римской воспитательной системы музыку вообще. Последовавший позднее распад Западной римской империи в 5 веке н. э. поставил точку в существовании этого мощного государства.

Больше всего информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Свет представляет собой электромагнитные волны, а звук - механические волны, распространяющиеся в среде. С давних времен это сходство заставляло искать способы соединения воздействия звуковых и зрительных образов на человека.

Исаак Ньютон после своих знаменитых опытов по разложению с помощью призмы белого света на составляющие отметил, что «ширина семи основных цветов пропорциональна семи интервалам между нотами октавы». Различные виды синтеза музыки и света лежат в основе цветомузыки. Еще дед великого натуралиста Чарльза Дарвина Эразм Дарвин в книге «Храм природы», вышедшей в 1803 году, указывал на возможность создания практического цветомузыкального устройства. В этом устройстве свет от мощной лампы проходит через цветные стекла и падает на белую стену. Перед стеклами помещают подвижные решетки, соединенные с клавишами клавикордов, и «производят одновременно слышимую и видимую музыку в унисон друг с другом». Первыми, кто попытался обосновать психоэстетические основы цветомузыки, были русские музыкальные гении А.Н. Скрябин и Н.И. Римский-Корсаков. За основу светозвуковых ассоциаций они брали прежде всего соответствие музыкальных тональностей и определенных цветов. В начале XX века были созданы синтетические музыкальные произведения с использованием цвета, изображения, пространственно-организованного света, например, поэма А.Н. Скрябина «Прометей».

Количество возможных светозвуковых ассоциаций огромно. Например, определенному ритму музыки, динамике звука соответствует определенный ритм, динамика светового пятна; определенной громкости звука - соответствующий размер светового пятна.

Эффекты цветомузыки широко применяются в рок-музыке и постановке массовых зрелищ для усиления воздействия на психику людей.

С появлением наемных армий возросла роль военной музыки, когда возникла общая система обучения военному делу. Особую популярность музыка приобрела в бурную эпоху Великой французской революции. Знаменитые композиторы стали писать музыку для военных оркестров.

В российской армии в 18 - 19-м веках музыке придавалось большое значение. В это время Россия участвовала в многочисленных войнах. Знаменитый русский полководец А.В. Суворов говорил: «Музыка удваивает, утраивает армию. Музыка в бою нужна и полезна, и надобно, чтобы она была самая громкая. С распущенными знаменами и громогласной музыкой взял я Измаил» [79].

Сейчас, конечно, музыканты в боевых действиях не участвуют, но музыка продолжает играть большую роль во время строевых занятий, торжественных военных церемоний и парадов.

Особое влияние на человека могут оказывать звуки государственного гимна. Звучание гимна торжественное, он часто начинается с интервала в 2,5 тона - с кварты. Гимн вызывает чувство гордости, сплачивает людей.

Сегодня психология музыки или, как склонны ее называть музыканты, музыкальная психология - быстро прогрессирующая область науки. Следует отметить, что интерес к изучению искусства со стороны психологии имеет, по крайней мере, такую же историю, что и общая психология. Назовем классические для психологии имена зарубежных ученых - В. Вундт, Г. Фехнер, Т. Рибо, К. Штумпф, Г. Мюнстерберг, неоднократно обращавшихся в своих исследованиях к проблемам искусства. Большая группа отечественных психологов и психиатров - В.М. Бехтерев, И.А. Догель, И.А. Тарханов, С.С. Корсаков, Г.И. Россолимо - уделяли внимание вопросам психологии музыки. Крупнейшие советские психологи - Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, Н.А. Гарбузов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов и другие - откликались в той или иной форме на художественную проблематику. К сожалению, интерес ученых к проблемам искусства, в частности, музыки, не вылился в строго научную программу психологического изучения. Работы отдельных авторов, появившиеся в печати за последние годы, не смогли преодолеть этот барьер.

Ныне мы встречаемся с настоящим взлетом музыкально-психологических изысканий. Вышли в свет программы по психологии для музыкальных вузов, хрестоматии, альманахи, защищено множество диссертаций. Появились психологи музыки, причем не только в Москве, но и в других городах страны, включая ближнее зарубежье и государства Балтии.

1.2 Современные подходы к изучению музыки

Современные научные исследования воздействия музыки проводятся на базе научных национальных конфедераций в этой области в разных странах мира. После второй мировой войны возможности музыки интенсивно изучаются в Швеции и США. Создаются Центры и Общества, к примеру «Nordisk Forbund for Pedagogik Musiktherapie», в которое вошли североевропейские страны - Норвегия, Дания, Швеция, Финляндия и Исландия, British Sosiety for Musik Therapy, издающее журнал по лечению музыкой с 1958 года, Deutscher Aussehuss fur Musik therapie, Institut Musicotherapeutique в Париже и многие другие.

В 1993 г. Михаил Чунч организовывает Международный центр музыкотерапии. Научные концепции этих специализированных музыкотерапевтических сообществ различаются между собой.

Один из общих подходов к пониманию воздействия музыки, сохранивший свое значение и в наши дни, описан в 1684 году Анастасиусом Кирхером в его труде «Phonurgia Nova» и характеризуется бытующими в 17-м и 18-м столетиях медицинскими и философскими представлениями о «Iatromusica», как называлась тогда музыкотерапия. По мнению Кирхера, существует естественная музыка, которая окружает всю гармонично устроенную Вселенную, и искусственная музыка, которая представляет гармоническое устройство тела и физиологические процессы в теле. Согласно этому, влияние музыки на человеческое тело объясняется как физиологический процесс.

Этот подход нашел в будущем глубокое развитие и продолжение в практически всех серьезных научных исследованиях по влиянию музыки: в публикациях Санкт-Петербургского биолога С. Шноля, впервые заявившего о создании музыкальной фармакопии или музыкальной «партитуре органов тела» на Тбилисском «Симпозиуме о Бессознательном», в работах психиатра С. Грофа, который узаконил связи музыкального воздействия с психологией и психиатрией, обобщив представительный и многочисленный опыт американских специалистов в этой области и во множестве других. Влияние музыки стало описываться как психофизиологическое воздействие [85].

Музыкальное искусство как управление состоянием человека изучается разными науками, в том числе медициной, социологией, психологией, психиатрией и многими другими. В.И. Петрушин предлагает музыкотерапевтам абсорбировать опыт, накопленный различными направлениями психотерапии [33, с. 289]. Главная функция музыкального произведения заключена в выявлении и удовлетворении эстетической потребности общественного человека, потребности в том, чтобы естественные и создаваемые им самим для себя условия жизни удовлетворяли его не только чисто прагматически (в плане пользы), но и эстетически (в плане красоты). Человек может наслаждаться не только эстетически содержательными продуктами своего труда, но и красотой живописной местности, цветка и камня, пением птиц и журчаньем ручья.

П.А. Киселева выделяет более конкретные функции музыкального произведения [69, с. 5]:

. В полном соответствии с главной функцией находится функция эстетико-воспитательная: музыкальное произведение всегда несет в себе возможность научить различению красивого и некрасивого, выработать вкус и шкалу оценок. Обращаясь в большой степени к эмоциональной сфере человеческой психики, музыка учит чувствовать и сочувствовать, то есть активно способствует нравственному воспитанию («прекрасное порождает доброе»), развитию собственно человеческих духовных качеств.

. И в прошлом, и в настоящем музыкальное произведение выступает как атрибут быта. Композиторские произведения в огромном количестве предназначены для звучания в определенных бытовых ситуациях: песня застольная и колыбельная, марш свадебный и траурный и т.п.

. Музыкальному произведению не чужда познавательная функция. Будучи специфическим отражением мира, музыкальное произведение становится средством его постижения. Композитор, осваивая действительность, воплощает ее в специфических формах музыки; слушатель получает возможность взглянуть на мир с новой, композиторской точки зрения, обогатить свое восприятие новыми явлениями и новыми взглядами на уже знакомое.

. Музыкальная деятельность, связанная в большинстве случаев с исполнительством, предполагает совершенствование последнего, и здесь выступает педагогическая функция музыкального произведения, которое предназначено научить петь, играть, слушать. В музыкальном фольклоре такую функцию выполняют все произведения: исполняя их, певцы и инструменталисты осваивают исполнительские умения. В музыке письменной традиции появляются специальные сочинения - вокализы для певцов, этюды для инструменталистов, собрания сольфеджио и музыкальных диктантов для развития способностей к музыкальной деятельности.

. Множество музыкальных произведений наделено развлекательной («рекреационной») функцией, они предназначены в качестве фона создавать атмосферу - беззаботную и светлую, настроение - легкое и праздное, способствовать отвлечению от забот и серьезных мыслей. Важно, что в подобной ситуации музыка к самой себе не должна привлекать чрезмерного внимания, она должна доставлять удовольствие незаметно.

Функция музыкального произведения выявляется в процессе его существования, но чаще всего она не очень жестко связана со свойствами этого произведения. Большинство произведений способно к разным функциям, то есть потенциально полифункционально. Так, детская фортепианная пьеса и учит, и воспитывает, и позволяет познать окружающую действительность, может выполнить развлекательную функцию. Однако в каждой конкретной ситуации на первый план выступает одна, конкретная функция.

Функциональность музыкального произведения, его способность помочь решить разнообразные жизненные задачи, участвовать в различных жизненных ситуациях выявляет тесную связь музыки с жизнью, ее существенную роль в жизни человека и общества. Определенные функции музыкального произведения - отправная точка его научного анализа, необходимое начало его разбора.

Согласно системной, научно обоснованной теории психофизиологических механизмов воздействия музыки на жизнедеятельность, разработанной в смежных областях знания, функциональный эффект воздействия музыки слагается из следующих основных факторов:

способности музыки вызвать у слушателей необходимые эмоциональные состояния, мысли, представления, психологические установки и действия;

рефлекторного изменения функциональных оправлений организма согласно вызванному эмоциональному состоянию;

музыкальной стимуляции и регуляции двигательной деятельности и различных ритмических процессов в организме.

Предшественником программы «Музыка мозга» Я.И. Левина следует считать произведение Бориса Мурашкина (1990) «Контрапункт живой клетки» для пяти инструментов: хомус - якутский инструмент; перкуссия, издающая четкие короткие звуки, своеобразные музыкальные точки; металлические язычковые инструменты; компьютерные ударные и планки баяна. В «Контрапункте…» претворилась в жизнь мечта С. Шноля о «музыкальной партитуре человеческого организма». Заведующий лабораторией молекулярной биологии Института физической химии АН СССР проф. И.Н. Тодоров так оценивает это сочинение: «В музыке Бориса Мурашкина ровные постоянные энергетические импульсы идут от фундамента жизни - клетки - к клеточным сообществам - органам, тканям,- и далее наполняя пространство «подсознательного». Они достигают и различных областей нашего мозга, где эти потоки приводят разветвленную сеть биохимических процессов в состояние спокойной гармонии. Они нормализуют эмоциональный тонус и восприятие, стимулируют фантазию и деятельность структур, с которыми связано высшее проявление личности - абстрактное мышление» [36, с. 152].

Как считает группа западных ученых (психологов, музыкантов, физиологов), в искусстве воплощается одно из отличительных свойств человека - его способность произвольно включать механизмы наслаждения. Человек как «искатель удовольствий» творит искусство для искусства единственно ради той радости, какую ему доставляет приятное переживание красоты и гармонии либо печали и страха. Усиление переживаний - одна из важнейших функций музыки.

Понятно, что феномен персонифицированного искусства, проявляющийся в музыкальной импровизации как искусстве для себя и ради собственного оздоровления, приобретает особую значимость в практике. Эту проблему поднимают и по своему решают академик С.В. Шушарджан, создавший методику вокалотерапии, сочетающую пассивное прослушивание функциональной музыки с активными вокальными упражнениями, и поднимающий вопросы целительного воздействия музыкальной импровизации, а также главный научный сотрудник Института психологии РАН д.б.н В.П. Морозов, известный своими исследованиями в области невербального психологического воздействия музыки [46, с. 58]. В тезисах, представленных на 1-м конгрессе музыкотерапии, он выступил с идеями развития Резонансной Теории Искусства Пения как эффективной меры профилактики профессиональных расстройств голосовой функции у вокалистов. Обучающийся музицированию пациент наблюдает за собственным внутренним состоянием при воздействии музыки разного характера, жанра, замысла. Вовлеченные в процесс музыкальной импровизации, пациенты анализируют собственные эмоции и соотносят эти ощущения с тем или иным набором средств музыкального воздействия.

Успешно внедряется еще одна разновидность активного отношения к процессу вовлечения в музыкальное исполнительство - интерактивное взаимодействие с компьютером. Однако здесь пользователь компьютера автоматически становится «рабом технологии», т.е. конкретного компьютерного сервиса и определенного уровня представляемого данным сервисом услуг. Качественное музыкальное обеспечение в современных информационных технологиях - весьма дорогостоящий продукт. Тем не менее новые информационные технологии занимают достойное место в диагностической и целительской практике музыкотерапевтов и музыкальных психологов.

Питер Хюбнер (Германия) считает, что нерожденный ребенок воспринимает такие затруднения матери во время беременности, как хроническая тревожность, напряженность и эмоциональный стресс, и эти впечатления переходят на уровень его подсознания [64, с. 39]. Снятие стресса и напряжения, эмоциональных перегрузок позволит свести к минимуму отрицательные воздействия на психическую жизнь нерожденного ребенка. Этому и способствует медицинская резонансная терапевтическая музыка Хюбнера. С.П. Лазарев, врач педиатр, директор детского центра восстановительного лечения, описывает, какое влияние оказывает музыка на беременных женщин. Классическая музыка прекрасно воздействует на формирование костной структуры плода [45, с. 86]. Особенно рекомендуется слушать беременным произведения В.А. Моцарта.

Однако эксперименты, производимые над беременными и новорожденными, нуждаются в долгосрочном опытном продолжении исследований, чтобы отследить нежелательные соматические или функциональные реакции в будущем.

Кстати, специалисты считают музыку Моцарта феноменом в области воздействия музыки на живые организмы [35, с. 41]. Например, не так давно старейший в мире британский научный журнал «Nature» опубликовал статью американской исследовательницы из калифорнийского университета, доктора Фрэнсис Раушер о положительном влиянии музыки Моцарта на интеллект индивида. После десятиминутного прослушивания фортепианной музыки Моцарта тесты показали повышение коэффициента интеллекта у студентов (участников эксперимента) в среднем на 8-9 единиц.

Интересным фактом явилось то, что музыка Моцарта повышала умственные способности у всех участников эксперимента - как у тех, кто любит Моцарта, так и у тех, кому она не нравится.

В настоящее время в психологии существует несколько теоретических концепций, объясняющих воздействие музыки на человека. Сторонники ассоцианизма, например, беря в качестве отдельного элемента различные средства музыкальной выразительности (ритм, звук, тембр, гармонию), видели причину воздействия музыки в связях, которые образуются в ассоциациях по смежности с тем или иным переживанием. Сторонники гештальтпсихологии отмечали, что восприятие музыкального созвучия не равно сумме употребляемых при этом отдельных музыкальных средств, а есть переживание нового качественного своеобразия, единого в своей целостности. С точки зрения психоаналитического подхода музыкальное произведение содержит в себе отражение сексуальных символов и выражение патологических комплексов.

Начиная с 19-го века, наука накопила немало жизненно важных сведений о воздействии музыки на человека, полученных в результате экспериментальных исследований. Особенно интенсивно изучается влияние музыки в последние десятилетия. Эксперименты ведутся в нескольких направлениях, таких как: влияние отдельных музыкальных инструментов на живые организмы; влияние музыки великих гениев человечества, индивидуальное воздействие отдельных произведений композиторов; воздействие на организм человека традиционной народной музыки.

В шведской школе разрабатывается теория психического резонанса, основная идея которой заключается в том, что музыка есть отражение некоторых исходных форм психической жизни через акустико-гармонические построения. Эффект воздействия музыки обусловлен ее способностью вызывать определенные мысли, эмоции, представления, психологические установки и действия, в соответствии с которыми организме происходят физиологические изменения.

Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. Факт остается фактом: музыкотерапия в мире становится признанной наукой. Более того, в целом ряде западных вузов сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Россия так же взяла на вооружение этот опыт. При Музыкальной академии им. Гнесиных создано отделение музыкальной реабилитации. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук.

Н.Н. Захарова и В.М. Авдеев исследовали функциональные изменения в ЦHC при восприятии музыки, осуществляя запись электроэнцефалограмм у испытуемых с одновременной регистрацией кожно-гальванических реакций. Обнаруженные данные свидетельствовали об изменении потока возбуждения в кортико-таламических и кортико-лимбических кругах. Более глубокие положительные эмоции при прослушивании определенных музыкальных произведений сопровождались изменениями ЭЭГ, свидетельствующими о большой активности коры головного мозга, учащением сердечных сокращений и дыханий [68, с. 922].

Таким образом, характер исполняемой музыки может давать прямо противоположные физиологические реакции. Однако в характере возникающих психофизиологических реакций в ответ на музыкальное воздействие существенное значение имеют психологическая установка и общее состояние личности. И.М. Догель и И.М. Сеченов отмечали стимулирующее воздействие маршевой музыки на мышечную работоспособность, которая, в частности, оживляюще действует на уставших солдат [11, с. 34].

М.Н. Ливанова считала, что предъявление музыки можно уподобить предъявлению положительного условного стимула, который приводит в действие некий механизм, синхронизирующий ритмическую активность различных участков головного мозга [25, с. 19].

Выявлено влияние музыки на нейроэндокринную функцию, в том числе на уровень гормонов в крови, играющих чрезвычайно важную роль во всех эмоциональных реакциях. По современным представлениям, формирование целостных поведенческих реакций организма на различные внешние раздражители, в том числе и на музыку, осуществляется с помощью сложной функциональной системы, в частности, на основе специфических нейрохимических механизмах подкорки, которые вследствие химического сродства избирательно мобилизуют соответствующие образования головного мозга для выполнения той или иной целенаправленной деятельности [31, с. 70].

Европейскими специалистами было также отмечено, что музыка действует избирательно - в зависимости не только от ее характера, но и от инструмента, на котором исполняется [47, с. 48].

По-разному влияет мажорная и минорная музыка. При нормальном восприятии мажорная всегда вызывает светлое и радостное настроение. В то же время минорная, как правило, связана с грустью, печалью.

Правда, минорная музыка, выражая суровую энергию, драматические переживания, может способствовать активации физиологических процессов и вызывать активное состояние (например, ария Риголетто «Куртизаны» из оперы Верди). Это вполне объяснимо, так как на слушателя оказывают существенное влияние темп, ритм и динамика музыкального произведения.

Американские нейрофизиологи из Университета Дьюка утверждают, что им удалось раскрыть «секрет» музыки. В своем исследовании ученые объясняют, почему она способна влиять на человеческие эмоции. Биологи применили математический подход. Их интересовали наиболее распространенные последовательности полутонов и тонов, из которых состоят классические и народные мелодии. Ученые провели компьютерный анализ этих элементов. Оказалось, что по звуковысотным характеристикам такие последовательности напоминают человеческую речь. Они пригласили в лабораторию группу добровольцев и раздали им короткие тексты, которые нужно было прочитать как можно более эмоционально. Одни подопытные должны были изобразить в своем голосе радость, другие - горе.

Ученые собрали большую коллекцию таких монологов, а затем попытались отыскать для человеческих эмоций музыкальный эквивалент, проанализировав около тысячи музыкальных произведений самых разных жанров. Часть из них была написана в мажорном ладу - давно известно, что такие мелодии человек воспринимает как веселые. Теперь биологи способны объяснить почему: написанные в мажоре произведения по звуковому спектру напоминали радостную человеческую речь. А вот построенные в минорном ладу грустные мелодии походили на печальные монологи участников эксперимента.

«В ходе эволюции люди приобрели способность точно определять эмоциональное состояние человека по его интонациям, - говорит Камран Гилл, один из авторов работы. - На этом свойстве нашего восприятия основана и музыка». Респонденты произносили монологи на английском языке. Но ученые считают, что их выводы можно точно так же распространить и на другие культуры. Они утверждают, что радость и грусть выражается с помощью одинаковых интонаций практически на всех языках [5, с. 175].

Н.А. Фудин, изучая музыкальное воздействие на состояние студентов перед экзаменом и на эффективность выполнения ими тестовой операторской деятельности, выявил, что определенным образом подобранные музыкальные произведения улучшают самочувствие, снижают психоэмоциональное напряжение, нормализуют вегетативный тонус и повышают эффективность деятельности обследуемых [75, с. 7]. Постепенно растущее признание эффективности музыкального воздействия привело к необходимости разработки академической программы по подготовке профессиональных музыкотерапевтов и музыкальных психологов. В США терапевтическое использование музыки впервые получило признание после второй мировой войны, когда музыка была с успехом применена при лечении эмоциональных расстройств у ветеранов.

Современные исследования показали, что возможности применения музыки в лечебных и профилактических целях достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы: для снятия стресса и облегчения боли у взрослых и детей; для повышения резервных возможностей организма человека в центрах здоровья; для больных бронхиальной астмой; для взрослых с отклонениями в развитии; для контингента психиатрических больниц и клиник всех возрастных групп; для лиц, страдающих психосоматическими расстройствами; для пациентов реабилитационных центров, имеющих физические нарушения; для престарелых и лиц, нуждающихся в постоянном уходе; для детей, страдающих нарушениями речи и отстающих в развитии, и т.д. [84].

Анализ данных научной литературы позволяет сформулировать следующее определение: «Музыкальное воздействие - это система психосоматической регуляции функций организма человека»; имеется в виду одновременное влияние акустических волн, организованных в музыкальную структуру, на психоэмоциональную сферу человека и непосредственно на поверхность тела и внутренние органы.

Именно комплексное воздействие музыки, активизирующее в первую очередь резервы организма, позволяет сделать вывод о перспективности использования данного направления в системе не только лечебно-профилактической медицины, но и в педагогике. Однако при использовании музыкальных композиций необходимо тщательно следить за их акустическими параметрами, выбирая те, которые соответствуют поставленным целям.

1.3 Особенности эмоционального восприятия музыки и музыкальная акустика

Эмоции определяют обычно как «отражение человеком или животным его отношения к значимым для него явлениям» [78, с. 463]. Принято различать три функции эмоций: сигнальную, оценочную и регуляторную. Сигнальная функция эмоций выражается в том, что отношение субъекта к тем или иным раздражителям становится сигналом благоприятного или неблагоприятного для него развития событий, и, ориентируясь на свои эмоции, субъект совершает необходимые действия: например, избегает опасности, участвует в продолжении рода и т.п.

Эмоции выражают оценочное отношение субъекта к отдельным событиям, условиям, которые способствуют или препятствуют осуществлению его деятельности: например, он проявляет радость, огорчение или гнев. Кроме того, эмоции, оказываясь в основе мотивов деятельности субъекта или отельных его поступков (способов их выполнения), тем самым регулируют его поведение. Эмоции не следует отождествлять с чувствами. Чувства - более сложная форма отражения, свойственная только человеку, которая включает не только эмоциональное, но и понятийное отражение. Чувства выработались у человека как средство приспособления к общественному образу жизни. Эмоции представляют собой непосредственную форму выражения чувств.

Эмоции характеризуются сдвигами вегетативных функций организма: частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменения артериального давления, сужения или расширения сосудов и т.п. Все эти функции регулируются симпатической и парасимпатической нервными системами. Но механизм образования эмоций связывают не только с нервными, но и гуморальными системами. Если нервные механизмы - это в первую очередь те, что обеспечиваются функционированием подкорковых структур, то гуморальные механизмы зависят от функционирования желез внутренней секреции. Однако последние находятся в тесном взаимодействии с нервной системой. Гуморальное влияние проявляется в основном в регуляции интенсивности эмоции. Известно, например, что уровень возбуждения человека или животного пропорционален изменению адреналина в крови. Большую роль в активизации эмоциональных реакций играет ретикулярная формация ствола мозга. По данным многих исследований, она оказывает тонизирующее влияние на кору головного мозга, которое заключается в активизации или подавлении деятельности коры, регулирующей наше поведение.

Эмоции имеют свои особенности: они носят субъективный характер; вызывают удовольствие или неудовольствие; отражают взаимодействие со средой; очень разнообразны; вызывают успокоение или возбуждение [23, с. 97].

Изучение эмоций идет в трех направлениях. Это, во-первых, изучение процессов неосознаваемых, происходящих в нервной, эндокринной, пищеварительной и других системах организма, во-вторых, изучение процессов, связанных с осознаваемым ощущением, и, в-третьих, изучение комплексов эмоций, отражающихся в пантомимике, которая включает мимику, позу и жесты, то есть выразительные движения лица, корпуса и рук соответственно.

Американский психолог К.Е. Изард дает определение эмоций, состоящие из трех аспектов:

. Переживаемое или опознаваемое ощущение.

. Процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной и других системах организма.

. Поддающиеся наблюдению выразительные комплексы, в частности те, которые отражаются на лице.

Для нашего исследования используем первый аспект определения.

Эмоциональные состояния могут длиться от секунд до часов и заметно меняться по интенсивности. К ним относят настроения, аффекты, стрессы, фрустрации и страсти.

Базальные эмоции - врожденные эмоции, на базе которых развиваются более сложные социально детерминированные эмоциональные процессы, состояния и эмоционально-личностные качества. Базальные эмоции немногочисленны, к ним относят радость, горе (печаль), страх, гнев, удивление, отвращение. Однако общепринятой классификации базальных эмоций не существует.

Изард выделяет девять основных эмоций [61, с. 214]:

. Интерес - это эмоция, которая проявляется при задействовании произвольного или непроизвольного внимания к какому-либо явлению. Интерес варьирует от внимательности до собранности.

. Радость - это эмоция, которая ощущается после какого - либо творческого или социально значимого действия. Радость характеризуется чувством уверенности и значительности, дающим человеку ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Вариации - от наслаждения до собственно радости.

. Удивление - эмоция, возникающая в ответ на внезапное и неожиданное событие, которая сопровождается резким увеличением нервной стимуляции. Варьируется от удивления до поражения.

. Горе, страдание и депрессия. Страдание - это наиболее распространенная отрицательная эмоция, оно является обычно доминирующим при горе и депрессии. Горе - реакция на потерю. Депрессия - сложный комплекс эмоций, в который на ряду со страданием входят изменения в потребностных состояниях и аффективно - когнитивных связях. Горе варьирует от уныния до сломленности.

. Отвращение - реакция на неприятное для индивида явление. Вариации - от неприязни до омерзения.

. Презрение - эмоция, подчеркивающая безразличное отношение индивида к явлению, связанная с чувством превосходства. Вариации - от презрения до надменности.

. Страх - эмоция, возникающая при реальной или воображаемой угрозе. Ощущение страха может варьировать от неприятного предчувствия до ужаса.

. Стыд - эмоция, возникающая у индивида из-за сильного смущения от осознания предосудительности своего действия. Варьируется от застенчивости до стыдливости.

. Вина. Большинство ученых считают, что стыд обычно включает реальные или воображаемые наказания субъекта другими людьми, а вина является внутренним переживанием, хотя может также включает и некоторые внешние факторы. Обычно стыд и вина часто возникают вместе. Вина варьирует от сожаления до раскаяния.

Таким образом, эмоции отражают отношение к раздражителям при удовлетворении органических потребностей, непосредственную реакцию индивида на предметы либо явления окружающей обстановки.

Методы экспериментального исследования эмоций довольно разнообразны: это описание эмоций как по данным самооценки и речевым характеристикам, так и регистрация по вегетативным проявлениям, в частности по данным электрографии, а также по энцефалографическим параметрам.

«Всякий эмоциональный процесс, т.е. процесс, в котором его эмоциональный эффект - изменение эмоционального состояния человека - является главным психологическим эффектом, тоже оформляется в виде некоего образования - эмоции, чувства» - писал С.Л. Рубинштейн [38, с. 33]. «Восприятие предполагает наличие реального объекта, непосредственно действующего на наши органы чувств», [там же, с. 27]. «Восприятие является чувственным отображением предмета или явления объективной действительности, воздействующей на наши органы чувств. Восприятие человека - не только чувственный образ, но и осознание выделяющегося из окружения противостоящего субъекту предмета» [там же, с. 207].

У каждого человека есть любимая музыка, которая действует на его душу наиболее эффективно. Какое же воздействие на человека оказывают различные жанры музыки? Следует иметь в виду, что в рамках каждого жанра существует разнообразие стилей. Некоторые из них активны и несут энергию, другие пассивны и помогают расслабиться. Существуют некоторые общие тенденции, которые изменяются в зависимости от слушателя, условий прослушивания, окружающей среды.

В григорианских песнопениях используются ритмы естественного дыхания, что позволяет добиться ощущения пространственной расслабленности. Они хорошо подходят для тихих занятий и медитации, могут снизить стресс. Медленная музыка в стиле барокко (И.С. Бах, А. Вивальди) дает ощущение устойчивости, порядка, безопасности и создает духовную стимулирующую среду, которая подходит для занятий или работы. Классическая музыка (И. Гайдн и В.А. Моцарт) отличается ясностью, элегантностью и прозрачностью. Она способна повышать концентрацию, память и пространственное восприятие. Музыка романтизма (Р. Шуман, П.И. Чайковский, Ф. Шопен и Ф. Лист) подчеркивают выразительность и чувственность, часто пробуждают индивидуализм, мистицизм. Ее лучше использовать для того, чтобы активизировать симпатию, страстность и любовь. Музыка импрессионистов (К. Дебюсси, М. Равель) основана на свободно текущих музыкальных настроениях и впечатлениях. Она вызывает приятные образы, как в сновидениях. Джаз, блюз, регги и другие музыкальные формы могут поднять настроение и вдохновить, дать выход радости, рассеять печаль, повысить общительность. Румба, маранга, макарена обладают живыми ритмами и импульсивностью, что повышает сердцебиение, делает дыхание более частым и глубоким, заставляет все тело двигаться, самба, тем не менее, отличается редкостным свойством возбуждать и успокаивать одновременно. Поп-музыка, а также народные мелодии провоцируют телодвижения, создают ощущения благополучия. Рок-музыка в исполнении таких гениальных артистов, как Элвис Пресли или Стинг, может пробудить чувства, стимулировать активные движения, снять напряжение, ослабить боль и снизить неприятный эффект громких и резких звуков, присутствующих в окружающей среде. Эта музыка также способна создать напряжение, вызвать диссонанс, стресс и боль в организме. Спокойная фоновая музыка или современные оркестровки, в которых нет четких ритмов, усиливают состояние расслабленной готовности. Музыка в стиле панк, рэп, хип-хоп может перевозбудить нервную систему, повысить активность. Религиозная и обрядовая музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя. Если сравнивать музыку с лекарствами, то религиозная музыка - анальгетик в мире звуков, то есть она облегчает боль.

Доказано, что возникающие реакции слуховой адаптации порождают определенные ассоциации, эстетические переживания, активно влияющие на психоэмоциональное состояние человека. Эмоции, динамика которых всегда приводит к определенным гормональным и биохимическим изменениям, опосредованно начинают оказывать влияние на интенсивность обменных процессов, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, тонус головного мозга, кровообращение даже в пренатальный период развития [74, с. 124].

То же выявлено и при попытке лечить музыкой депрессию. При патологической депрессии больные не воспринимают веселую музыку, она еще больше углубляет депрессию, актуализируя переживания больного и препятствуя таким образом восприятию веселого. Больные, находящиеся в глубокой депрессии, испытывают облегчение, когда слушают грустную, скорбную музыку. На больных, находящихся в легкой депрессии, особенно при циклотимии или циркулярном психозе, благотворно воздействуют элегии, ноктюрны, колыбельные песни (И.В. Слободяник, 1966). По мнению Г.П. Шипулина (1966), больным с депрессией целесообразнее сначала давать прослушивать минорную музыку, которая способствует установлению с ними «музыкального контакта». Лишь после нескольких сеансов наблюдается адекватная реакция этих больных и на мажорную музыку.

Вызывая у индивида то или иное эмоциональное состояние, музыка влияет на эффективность деятельности. По данным В.Б. Поляковой, после специальных музыкальных воздействий производительность работы увеличилась на 30%, а ошибки уменьшились на 21% [60, с. 104].

Однако характер зависимости «музыка - эффективность деятельности» определяется многими промежуточными факторами: отношением к музыке, исходным состоянием человека, его индивидуальными особенностями и т.д. Выявлено, что даже музыкально подготовленные люди воспринимали в одной трети случаев мажорную музыку как минорную, то есть меланхоличную, печальную, и примерно десятая часть слушателей оценили минорную музыку как мажорную, то есть бодрую, радостную, веселую.

Кроме того, улучшение настроения и самочувствия человека под влиянием музыки еще не означает однозначного ее влияния на все психические и физиологические функции. Например, возбуждающее влияние музыки может давать двоякий эффект: повышая мышечную силу и быстроту движений, она может вызвать снижение внимания и точности действий. При использовании музыки во время перерывов в работе следует учитывать эффект последействия.

На сегодняшний день установлено, что музыка влияет на оба полушария головного мозга. Причем правое полушарие (отвечающее за эмоции) воспринимает тембр и мелодию, а левое (речь и логика) - ритмы.

Диапазон музыкальных ритмов лежит близко к частотам дыхания и сердцебиения, а значит, музыка позволяет совершенствовать дыхательную функцию опосредованно. Например, радость сопровождается дыханием в 17 вдохов в минуту, пассивная грусть - 9 вдохов, активная грусть - 20 вдохов в минуту, страх - 60 , гнев - 40 вдохов в минуту. В соответствии с этим, влияя на ритм дыхания через музыкальную фразу (пение, игра на духовых музыкальных инструментах), можно моделировать эмоциональное состояние [83].

«Эмоции существенно влияют на ход деятельности», - писал С.Л. Рубинштейн [38, с. 496]. Следовательно, воздействуя на эмоции посредством музыкальной композиции, можно повысить либо понизить эффективность деятельности, выполняемой индивидом в данный момент.

Восприятие - это психический познавательный процесс отражения в сознании человека непосредственно воздействующих на его органы чувств предметов и явлений в целом, а не отдельных свойств [23, с. 64].

Физиологическая основа восприятия - функционирующие одновременно раздражители и деятельность анализаторов. Без анализа невозможно осмысленное восприятие.

Особенности восприятия: избирательность, предметность, апперцепция (зависимость восприятия от прежнего опята человека), осмысленность, константность, целостность.

Таким образом, эмоциональное восприятие есть осознание свойств предмета или явления через его эмоциональное воздействие.

Для того чтобы объяснить механизм воздействия музыки на человеческий организм, необходимо рассмотреть, как человек воспринимает звук. Существует наука, благодаря которой можно выяснить закономерности распространения музыкальных волн в пространстве, а также их восприятие человеком - эта наука называется музыкальная акустика.

Музыкальная акустика (от греч. axoystixos - слуховой) - наука, изучающая объективные физические закономерности музыки в связи с ее восприятием и исполнением. Музыкальная акустика исследует такие явления, как высота, громкость, тембр и длительность музыкальных звуков, консонанс и диссонанс, музыкальные системы и строи. Она занимается изучением слуха, исследованием инструментов и человеческих голосов, и тесно связана с архитектурной акустикой, с психологией восприятия, физиологией слуха и голоса (физиологической акустикой).

Как раздел музыкальной теории музакустика зародилась еще в учениях древних философов и музыкантов. Значительный этап в развитии музыкальной акустики связан с именем выдающегося немецкого ученого-физика и физиолога Г. Гельмгольца. В книге «Учение о слуховых ощущениях как физиологическая основа теории музыки» («Die Lehre von den Tonempfindungen als physiologische Grundlage fur die Theorie der Musik», 1863) Гельмгольц изложил результаты своих наблюдений и экспериментов над музыкальными звуками и их восприятием. В этом исследовании была дана первая законченная концепция физиологии звуковысотного слуха, известная под названием резонансной теории слуха. Она объясняет восприятие высоты звука как результат резонансного возбуждения настроенных на различные частоты волокон кортиева органа. Явления диссонанса и консонанса Гельмгольц объяснял так называемыми биениями. Акустическая теория Гельмгольца сохранила ценность, хотя некоторые ее положения не соответствуют современным представлениям о механизме слуха.

В 20 веке развитие музыкальной акустики характеризуется дальнейшим расширением сферы исследований, включением разделов, связанных с объективными характеристиками различных музыкальных инструментов, что было вызвано ростом промышленности, стремлением разработать для производства музыкальных инструментов прочную теоретическую основу. В это время развивается метод анализа музыкальных звуков, основанный на выделении частичных тонов из сложного звукового спектра и измерении их относительной интенсивности. Методика экспериментальных исследований, опирающаяся на способы электроакустических измерений, приобрела большое значение в акустике музыкальных инструментов.

Развитие радио и техники звукозаписи также способствовало расширению исследований по музыкальной акустике. В центре внимания в этой области - проблемы акустики радиостудий и студий звукозаписи, воспроизведения записанной музыки, реставрации старых фонографических записей. Большой интерес представляют работы, связанные с развитием стереофонической звукозаписи и стереофонической передачи музыки по радио.

Важный этап в развитии современной музыкальной акустики связан с исследованиями советского музыковеда и ученого-акустика Н.А. Гарбузова. В его работах наметилось и в значительной мере оформилось новое понимание самого предмета музакустики как раздела современной теории музыки. Гарбузов разработал теорию слухового восприятия, в которой центральное место занимает зонная концепция музыкального слуха. Развитие зонной концепции привело к разработке методов расшифровки и анализа исполнительских оттенков в интонировании, динамике, темпе и ритме. При исследовании музыкального творчества и восприятия, при изучении музыкальных произведений появилась возможность опираться на объективные данные, характеризующие музыкальное звучание и художественное исполнение. Эта возможность существенна для разрешения многих музыковедческих проблем современности, например, для выяснения соотношений интонации и лада в реально звучащем музыкальном произведении, взаимосвязей исполнительского и композиторского компонентов художественного целого, каким является звучащее, исполняемое произведение.

Акустикой электромузыкальных инструментов в СССР занимались Л.С. Термен, А.А. Володин и другие. Опираясь на метод синтеза звуковых спектров, Володин разработал теорию звуковысотного восприятия, согласно которой воспринимаемая человеком высота звука определяется его сложным гармоническим спектром, а не одной лишь частотой колебаний основного тона. Эта теория представляет собой одно из крупнейших достижений советских ученых в области музакустики. Развитие электромузыкальных инструментов вновь усилило интерес исследователей-акустиков к вопросам строя, темперации, возможностей управления свободной интонацией.

Для того чтобы объяснить механизм воздействия музыки на организм человека, необходимо рассмотреть, что такое звук и как человек воспринимает его.

1. Звук представляет собой колебания (вибрации), которые распространяются в пространстве. Он имеет две составляющие - тон и ритм. Гармоничное сочетание этих двух компонентов рождает красивую мелодию.

В результате колебания какого-нибудь упругого тела, например струны или деревянной пластины, возникает волнообразное распространение продольных колебаний воздушной среды, которые называются звуковыми волнами. Звуковые волны формируются из набора зон с повышенной и пониженной плотностью окружающего нас воздуха. Когда источник звука, например, струна гитары, приходит в движение, то он начинает вибрировать вперед и назад. Когда струна движется в какую-либо сторону, то молекулы воздуха впереди нее прижимаются друг к другу. Это создает зону с повышенной плотностью. Позади струны создается зона с пониженной плотностью, и этот процесс повторяется много раз в секунду. Движения одних молекул передаются другим, в результате чего данные зоны распространяются в пространстве. Эти распространяющиеся в пространстве периодически повторяющиеся области повышенной и пониженной плотности и представляют собой звуковую волну. Звуковые волны распространяются во всех направлениях и с одинаковой скоростью.

. Звуковые колебания воспринимаются либо через органы слуха, передающие полученную информацию в особые участки мозга, либо колебания определенной частоты напрямую воздействуют на функционирование отдельных органов и организм в целом. В первом случае мозг, в зависимости от полученной информации, направляет органам сигналы, возникающие под ее влиянием. Во втором случае механизм воздействия звуковых колебаний следующий. Каждый орган работает в своем особом режиме, биоритмы работы любого здорового органа лежат в определенном диапазоне частот, общем для подавляющего большинства людей. Например, частота работы сердца и гладкой мускулатуры внутренних органов близка к 7 Гц. Альфа-режим работы мозга - 4 - 6 Гц. Бета-режим - от 20 до 30 Гц. При совпадении или приближении частоты звукового колебания к частоте биоритмов того или иного органа возникает хорошо известное всем явление резонанса (усиление колебаний) или антирезонанса (подавление колебаний). Возможны также случаи так называемого неполного резонанса (частичного совпадения колебаний).

Но, как бы там ни было, орган начинает работать в непривычном и дисгармоничном для него ритме, что может привести к развитию патологии как этого органа, так и всего организма в целом.

Человек слышит звуковые колебания в среднем с частотой от 20 Гц до 20 КГц (20000 Гц). Выше этого диапазона начинается область ультразвуковых колебаний, но прямое воздействие на организм оказывают в основном колебания от 2 до 10 Гц. Помимо этого, следует отдельно перечислить ряд дополнительных факторов, которые также оказывают на наш организм свое влияние:

. Громкость звука (свыше 20 дБ появляются болезненные ощущения, а при 150 возможен летальный исход [19, с. 267]). Кроме того, усиление громкости может свидетельствовать о неосознаваемой потребности увеличить воздействие на организм вибрации определенной частоты, содержащейся в конкретном звукоряде.

. Шум. Особенно влияет так называемый «белый шум» (фоновый шум). Его уровень, который составляет примерно 20 - 30 дБ, безвреден для человека, так как является естественным. Любой шум достаточной интенсивности и длительности воздействия может привести к снижению слуховой чувствительности различной степени.

. Продолжительность воздействия звуковых колебаний.

Нельзя забывать и о том, что музыка и любой звук вообще действуют не только как факторы физические, - то есть как определенной частоты колебания, - но и содержат (или, по крайней мере, предполагается, что содержат) своеобразный психоэмоциональный ассоциативный ряд. Конечно же, он также может воздействовать на человека, что он и делает.

Итак, музыка оказывает воздействие одновременно по нескольким направлениям.

Низкочастотные ритмические колебания проявляются в ритме (или темпе) музыки, то есть в количестве ударов (тактов) в минуту. Так, ритм вальса составляет около 50-80 ударов в минуту, иными словами около 1 Гц. Музыка, предназначенная для релаксации и медитации, имеет гораздо более медленный ритм. Рок-н-ролл и родственные ему музыкальные формы имеют около 120 ударов в минуту, то есть около 2 Гц. Впрочем, в последнее время все большее распространение получают музыкальные направления, где частота ударов в минуту достигает 240, то есть приближается к 4 Гц. Образно говоря, она - удар непосредственно по мозг и по желудочно-кишечному тракту. Профессиональным заболеванием немалого процента среди эстрадных музыкантов является язва желудка, возможно, связанная обсуждаемыми параметрами музыки. Также эта частота затрагивает сердечно-сосудистую, иммунную и нервную системы [65, с. 16].

Ощущения, возникающие при прослушивании такой музыки, аналогичны тем, которые вызывает алкогольное и наркотическое опьянение. В древности также была широко распространена практика «ритуального опьянения», и это лишний раз напоминает нам о неоднократно выдвигавшейся многими исследователями идее: сама музыка имеет ритуальное происхождение, а потом уже она становится светской, сугубо утилитарной. Архаические ритмы постепенно как бы «возрождаются» в современных музыкальных жанрах и направлениях, но утрачивают при этом свое первоначальное содержание. В итоге получается так, что человек входит в транс, но за этим не следует собственно того, ради чего некогда это делалось. Возникает диссонанс между физиологической и психологической реакциями человека. Культовые ритмы, утратив первоначальное наполнение, стали своего рода наркотиком, о чем и было уже сказано.

Если организм человека привыкает к определенному внешнему ритму, если внутренние ритмы организма «подстраиваются» под него, то в случае какого-либо ритмического дисбаланса человек как к лекарству бессознательно тянется к музыке, которая приводит организм в привычное для него, пусть даже изначально нездоровое состояние.

Музыка с замедленным ритмом не обязательно должна оказывать оздоровляющее воздействие на организм. Так называемая «медитативная музыка» способна при длительном и регулярном ее прослушивании замедлить биоритмы человека и даже обмен веществ, а, в конечном счете, повысить внушаемость. Фактически именно здесь и кроется один из секретов воздействия многочисленных псевдооккультных и псевдоэзотерических сект. «Тщательный подбор специальной музыки - от медленной до экстремальной - облегчает воздействие на реальных и потенциальных последователей» [17, с. 124].

Еще один интересный факт - это «совпадение» искусственных музыкальных ритмов и естественных биологических ритмов в организме. Если эти ритмы идентичны, влияние усиливается. Другими словами, если ваша деятельность спокойна и размеренна, тихий и умеренный музыкальный фон будет способствовать ее эффективности, а если вы на данный момент неуравновешенны и агрессивны, то соответствующие музыкальные ритмы, обилие шума в музыке будут поддерживать в вас это состояние. При этом музыкальный и биологический ритмы взаимосвязаны, т.к. биологический ритм подстраивается под музыкальный ритм. Музыка - явление объективное, независимое, и она не может изменяться под воздействием наших желаний и настроений. Поэтому нам остается подстраиваться под музыку, соответствовать ее энергии, ритму и содержанию.

Это подтверждают работы доктора С. Лозанова из Болгарии, который обнаружил, что музыка с темпом 60 ударов в минуту (как, например, Largo в музыке периода барокко) на 6% усиливает альфа-активность (связанную с расслаблением), при этом на 6% процентов уменьшая бета-активность (связанную с нормальным бодрствующим сознанием). При этом пульс замедляется. Затем Лозанов обнаружил, что может ускорить процесс обучения, используя музыку в таком ритме [81]. В США его метод стал известен как Суперобучение (Superiearning).

При условии, что выбрана подходящая мелодия, наступает полная гармония - физическая, эмоциональная, умственная и духовная, и в этом случае в организме происходят биохимические и гормональные изменения, которые оказывают воздействие на головной мозг, а в кровь поступают эндорфины - гормоны счастья и удовольствия, что способствует эффективной деятельности, в том числе обучению.

Учитывая акустические параметры музыкальной композиции, можно воздействовать на эмоциональное состояние индивида.

Музыкально-слуховая деятельность осуществляется на двух уровнях -перцептивном, связанном с восприятием музыки и на апперцептивном, связанном с её представлением.

Лишь многократное восприятие музыки позволяет человеку сформировать полноценный целостный образ произведения.

В течение первоначального восприятия - «ознакомления» содержанием музыкально-слуховой деятельности является ориентировочный охват всего произведения, выделение отдельных фрагментов. В процессе повторного восприятия - «просветления» в структуре деятельности начинают доминировать прогнозирование и предвосхищение на основе ранее сформированных представлений. Слушатель сопоставляет звучащее с ранее воспринятым, с собственными сенсорными эталонами. На этой стадии происходит свертывание ранее освоенных музыкальных структур. Наконец, в процессе последующего восприятия - «озарения» на основе углубленного анализа через синтез происходит рационально - логическое освоение музыкального материала, всестороннее постижение и переживание его эмоционального смысла. Профессиональные, возрастные, образовательные факторы накладывают существенный отпечаток на динамику развертывания музыкально-слуховой деятельности: профессионалу достаточно однократного прослушивания музыки для того, чтобы составить полное представление о ней, неподготовленному же любителю недостаточным могут показаться и три прослушивания.

Большое значение всеми исследователями придается первой стадии музыкально слуховой деятельности, содержанием которой является формирование установки - готовности к восприятию. Установка в значительной степени от слушательских ожиданий и от ситуации музыкального восприятия. По-разному люди воспринимают музыку в условиях концерта и, слушая её по радио или по телевидению, индивидуально или испытывая эффект эмоционального влияния и присутствия других людей. С различной установкой воспринимают музыку композитор, исполнитель, музыковед. Установка определяется отношением к данной музыке, социально-психологическими и индивидуально-типологическими особенностями личности, уровнем образования и специальной музыкальной подготовки воспринимающего субъекта.

Решающими в формировании установок оказываются обще музыкальные характеристики, связанные с отношением к музыке в целом, музыкальными интересами, вкусами, предпочтениями, жанровыми ориентациями.

Установка в значительной степени детерминирована и эмоциональным состоянием, предшествующим акту восприятия. Она проявляется в степени активности и избирательности восприятия: субъект может быть всецело поглощен слушанием музыки или слушать, будучи занятым какой-либо другой деятельностью.

.4 Общая характеристика периода юности

На протяжении истории всего человечества процесс взросления удлиняется по мере роста требований (профессиональных, правовых, нравственных и т.д.), предъявляемых к члену социума, и с учетом возможностей общества нести дополнительные затраты на длительное содержание и обучение подрастающего поколения. Юношеский возраст выделился исторически недавно. Период юности составляет часть развернутого переходного этапа от детства к взрослости, точнее, от подросткового возраста к самостоятельной взрослой жизни. Однако юность -относительно самостоятельный период жизни, имеющий собственную ценность. Хронологические границы юношества определяются в психологии по-разному. Граница между подростковым и юношеским возрастом весьма условна. Наиболее часто исследователи выделяют раннюю юность (от 15-ти до 18-ти лет) и позднюю юность (от 18-ти до 23-х лет).

Выделяются возрастные задачи юношества:

. Принятие собственной внешности, осознание особенностей своего тела и формирование умений эффективно его использовать.

. Усвоение мужской и женской роли.

. Установление новых и более зрелых отношений со сверстниками обоих полов.

. Завоевание эмоциональной независимости от родителей и других взрослых.

. Подготовка к профессиональной карьере, обучение нацелено на получение профессии.

. Подготовка к браку и семейной жизни, приобретение знаний и социальной готовности принять на себя ответственность за семью.

. Формирование социально ответственного поведения, гражданской активности.

. Построение внутренней системы ценностей и этического сознания как руководства для поведения.

Социальная ситуация развития: в юношеском возрасте происходят существенные морфофункциональные изменения, завершаются процессы физиологического созревания человека. Жизнедеятельность в юности усложняется: расширяется диапазон социальных ролей и интересов, появляется все больше взрослых ролей с соответствующими самостоятельностью и ответственностью. Критические социальные события: получение паспорта, наступление уголовной ответственности, возможность реализации активного избирательного права, вступить в брак. Многие уже начинают трудовую деятельность, задача выбора профессии и дальнейшего жизненного пути встает перед каждым. В этом возрасте в большой степени утверждается самостоятельность личности. Однако сохраняется материальная зависимость, инерция родительских установок. Изменяется направленность личности, которая теперь может быть обозначена как устремленность в будущее, построение жизненных планов, выбор профессии. Предметом обдумывания становится не только цель, но и пути ее достижения.

Переход от ранней юности к поздней знаменуется сменой акцентов развития: период предварительного самоопределения завершается и осуществляется переход к самореализации.

Ведущая деятельность: учебно-профессиональная. Здесь важную роль играет профессиональное самоопределение личности.

Интеллектуальное развитие: формально-логическое, формально-операциональное мышление. Это абстрактное, теоретическое мышление. Усиливается потребность в самостоятельном приобретении знаний, растет сознательное отношение к труду. Совершенствуется память, развиваются специальные способности, способность к интроспекции и рефлексии.

В западной психологии процесс самоопределения связан с понятием идентичности (Каков я? Каким мне хотелось бы стать?). Позитивное разрешение кризиса идентичности завершается обретением идентичности; негативное разрешение - ролевым смешением, диффузией идентичности. Позитивная Я-концепция, чувство самоуважения, самоценности благоприятно сказываются на постановке перспективных целей и активном стремлении к их достижению. В юности вырабатываются ценностные ориентации, складывается мировоззрение, общение индивидуализируется.

Выводы по главе

Итак, музыка еще в древности использовалась в различных целях. На сегодняшний день музыка довольно успешно применяется в медицине, однако в педагогике она не получила должного распространения.

Значимым фактором безусловного музыкального воздействия становятся акустические механизмы психофизиологического влияния музыкального искусства. Акустический язык музыкальных эмоций и чувств, как совершенно самостоятельный канал передачи состояний и затрагивающий уровень безусловного психофизиологического воздействия (низший уровень восприятия), основывается на близости к безусловным факторам воздействия. Раскрытие чувств, скрытых в подсознании на уровне резонансов, является заметным фактором в становлении теории безусловного музыкального воздействия. Физиологический уровень восприятия в музыке осуществляется через внешнюю (физическую) сторону музыкальной формы. К ней относятся смена тембров, направлений мелодического движения и его рисунков (плавный, скачкообразный), динамическая кривая (изменение громкости) и общий характер ритмики. Эмоциональное воздействие здесь достигается общим звучанием в опоре на конкретный физиологический статус организма в момент восприятия и основные физические компоненты безусловного психофизиологического воздействия.

Вывод: для достижения безусловного психофизиологического воздействия акустика первична, культура и художественность в смысле воздействия музыки плане должны изучаться как производные. Чтобы ознакомиться с основами психофизиологического воздействия музыки и накопленным опытом в этой области, следует начать с изучения практики народной медицины и заканчивать работами С. Шноля (Санкт-Петербург) о музыкальной партитуре органов тела, где каждое орган человека резонирует на звуки определенной высоты, громкости, тембра, длительности, темпа, способа звукоизвлечения, артикуляции и т.д.

С помощью звукосочетаний музыка, организованная по законам психофизиологического воздействия, может успешно отражать и передавать: настроения (радость, веселье, бодрость, грусть, нежность, уныние, уверенность, тревогу); интеллектуальные и волевые качества (решительность, энергичность, сдержанность, задумчивость, инертность, безволие, легкомыслие, серьезность); обобщенные свойства явлений действительности (силу, легкость, продолжительность, направленность, широту, пространственность); самые разнообразные характеристики движений (быстрые, умеренные, медленные, вялые, упругие, порывистые, угловатые); степень мышечного напряжения и т.п.

Звуковая (интонационная) и временная (ритмическая) природа музыки позволяет ей выражать требуемое эмоциональное состояние как процесс движения со всеми его особенностями и изменениями, динамическими нарастаниями и спадами, переходами и столкновениями эмоций.

Каждое музыкальное созвучие вызывает у человека определенную психофизиологическую реакцию: удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоения, напряжения или расслабления, различные пространственные ассоциации и кинестетические ощущения (тяжести или легкости, темноты или света, тепла или холода и т.п.). Разнообразное сочетание этих компонентов в целостных организованных музыкальных структурах значительно раздвигает масштабы целенаправленных терапевтических и педагогических музыкальных воздействий.

Фундаментальные теоретические разработки по музыкальной педагогике и психологии таких ученых, как Б.М. Теплов, Е.В. Назайкинский, В.В. Медушевский, С.В. Шушарджан послужили методологической основой данной работы. В исследовании я опираюсь на музыкально - рациональную теорию В.И. Петрушина, которая представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на формирование у индивида богатой эмоциональной сферы за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний. Петрушин считает, что с помощью музыки можно формировать эмоции [33, с. 218]. Анализ данной теории показал, что автор предлагает использовать такие приемы, как пассивное слушание музыки, музицирование, музыкально - ритмические движения, пение. Использование других психолого-педагогических методов в синтезе с музыкальной психотерапией не предусмотрено в теории Петрушина. Поэтому проблема заключается в том, что на данный момент музыка в качестве стимулирующего средства практически в педагогике не используется.

При использовании музыкальных композиций необходимо тщательно следить за их акустическими параметрами, выбирая те, которые соответствуют поставленным целям, и, учитывая акустические параметры конкретной музыкальной композиции, можно опосредованно воздействовать на эмоциональное состояние индивида, повышать эффективность его деятельности, что является важным условием обучения.

2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВОСПРИЯТИЯ МУЗЫКИ В ПЕРИОД ЮНОСТИ

.1 Организация и процедура исследования

Исследование проводилось в ГОУ ВПО РГППУ г. Екатеринбурга и в ГОУ ВПО УрГУ г. Екатеринбурга. Экспериментальная группа - 100 человек, студенты с первого по пятый курс, из них 50 девушек, 50 юношей в возрасте от 17-ти до 22-х лет. Работа проводилась в течение мая 2010г. Перед проведением процедуры исследования участникам объяснялись цель и задачи, уточнялось, понятно ли им задание. Во время проведения исследования респонденты работали самостоятельно, не оказывая влияния друг на друга. Диагностика проходила в аудитории, в групповой форме.

Сто респондентов участвовали в анкетировании, пятьдесят из них прошли полную процедуру обследования:

. Заполнение анкеты по выявлению музыкальных предпочтений.

. Заполнение опросника САН.

. Выполнение первого опыта М. Люшера - выбор цветов.

. Прослушивание первой музыкальной композиции - «Неаполитанский танец» из балета «Лебединое озеро» П.И. Чайковского - относящейся к стилю «классика», одновременно самооценивание возникающих эмоций по шкале К.Е. Изарда.

. Выполнение второго опыта Люшера - выбор цветов непосредственно после воздействия музыкальной композиции.

. Прослушивание второй музыкальной композиции - «Lacrymoza» группы «Evanescence» - относящейся к стилю «рок», одновременно самооценивание возникающих эмоций по шкале Изарда.

. Выполнение третьего опыта Люшера.

2.2 Методы и методики исследования

В соответствии с логикой исследования и с целью проверки выдвинутых гипотез использовались следующие методы: анкетирование, опрос, самооценка, проективный метод и метод наблюдения. Для сбора эмпирического материала использовались следующие методики: специально разработанная анкета, опросник САН (В.А. Доскин и др.), восьмицветный тест М. Люшера и самооценка эмоционального состояния по шкале дифференциальных эмоций К.Е. Изарда. Для обработки полученных данных использовались методы статистического, сравнительного и корреляционного анализа (программа SPSS).

Для выявления социально - демографических характеристик и музыкальных предпочтений респондента была разработана специальная анкета (см. Приложение А), состоящая из семнадцати открытых вопросов. В вопросах одиннадцать и двенадцать используется классификация музыкальных стилей по А.Л. Готсдинеру [9, с. 37].

Для оценки актуального уровня выраженности самочувствия, активности и настроения использован опросник САН В.А. Доскина, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошникова, В.Б. Шарая (Приложение Б), состоящий из тридцати пар противоположных по смыслу определений [34, с. 372].

Для выявления актуального эмоционального состояния и скрытых потребностей использован восьмицветный тест М. Люшера [55, с. 211].

Для получения сведений об осознаваемых ощущениях эмоций респондента при воздействии на него музыкальными композициями использовалась методика самооценки по шкалированному списку определений эмоциональных состояний К. Изарда [61, с. 212]. Предлагалось оценить интенсивность и частоту возникающих в процессе прослушивания музыки эмоций (Приложение В).

Для воздействия на эмоциональное состояние респондентов в исследовании использовались две музыкальные композиции.

Первая музыкальная композиция относится к стилю «классика». Это «Неаполитанский танец» из балета П.И. Чайковского «Лебединое озеро»; длительность композиции - 2 минуты 1 секунда. Данная музыкальная композиция выбрана для исследования благодаря своим акустическим характеристикам.

Внезапное, достаточно громкое начало задействовало непроизвольное внимание респондентов; мажорный лад, квартовые ходы (по интервалам в 2,5 тона), мелодические опевания и стремительно нарастающие темп и громкость разрешаются в ярком тутти (тутти - одновременное звучание всех инструментов в оркестре).

Вторая музыкальная композиция относится к стилю «рок». Это «Lacrymoza» группы «Evanescence»; длительность композиции составляет 3 минуты 37 секунд. Композиция примечательна тем, что практически является так называемой кавер - версией «Lacrymoza» из «Реквиема» В.А. Моцарта.

На мелодию и хоровое пение записаны, помимо используемых в оригинальной версии, такие инструменты, как бас-гитара, соло-гитара, ударные инструменты. Также поверх звучания хора записан голос вокалистки «Evanescence» - мощный альт с обертонами, «металлическим» оттенком; практически отсутствуют вибрации в голосе. Звуки вступления напоминают неритмичное биение сердца. Пение ведется на английском (вокалистка «Evanescence») и латинском (хор) языках. Минорный лад, переплетение голосов хора и вокала, мелодические опевания и нарастающая громкость разрешаются на высокой ноте (верхняя тоника, вокал) и в мажорном ладу (через доминанту, хор и мелодия).

2.3 Результаты экспериментального изучения эмоционального восприятия музыки

.3.1 Музыкальные предпочтения и эмоциональное состояние юношей до прослушивания музыкальных произведений

Сводная таблица эмпирических данных представлена в приложении Г. Для обработки полученных данных использовались методы математико-статистического анализа. Подсчеты выполнялись с использованием специализированной компьютерной программы SPSS. Таблица с результатами описательной (дескриптивной) статистики представлена в приложении Д.

По результатам можно представить следующие характеристики выборки. эмоциональное музыка юность предпочтение

По гендерному признаку респонденты делятся на две равные группы: пятьдесят человек (50%) - юноши, пятьдесят человек (50%) - девушки.

По возрастному критерию выборка распределяется следующим образом (рисунок 1): семнадцать лет - одиннадцать человек (11%); восемнадцать лет - тридцать человек (30%); девятнадцать лет - шестнадцать человек (16%); двадцать лет - двадцать пять человек (25%); двадцать один год - тринадцать человек (13%); двадцать два года - пять человек (5%).

Музыкальное образование имеется у шестнадцати респондентов из ста (16%); шестеро - так называемые самоучки (6%); остальные семьдесят восемь респондентов (78%) музыкального образования не имеют.

На вопрос «Любите ли Вы музыку?» положительный ответ дали 100% респондентов.

Из ста респондентов пятеро (5%) посещают учреждения культуры, чтобы послушать музыку, раз в неделю; одиннадцать (11%) - раз в месяц; тридцать семь (37%) - раз в 6-12 месяцев; тридцать респондентов (30%) не ходят на концерты; семнадцать (17%) посещают учреждения культуры нерегулярно.

По шкалам «Музыкальные предпочтения дома» и «Музыкальные предпочтения в компании» используется классификация музыкальных стилей по А.Л. Готсдинеру [9, с. 37]. Число выборов не ограничено.

Таким образом, семнадцать респондентов из ста (17%) предпочитают дома слушать бардовскую песню (1); двенадцать из ста (12%) - народную музыку (2); пятьдесят пять (55%) - рок (3); двенадцать (12%) - шансон (4); двадцать четыре (24%) - стиль диско (5); тридцать три (33%) - поп-музыку (6); тридцать пять (35%) - рэп (7); семь респондентов (7%) - эстрадную музыку (8); двадцать девять респондентов (29%) предпочитают дома слушать классическую музыку (9); тридцать восемь (38%) - релаксационную (10); двадцать четыре (24%) - музыку в стиле техно (11); двадцать (20%) - джаз (12) и лишь двое (2%) не выказали явных предпочтений, указав вариант «разная музыка» (13) (рисунок 4).

Из ста респондентов в компании предпочитают слушать бардовскую песню - девять человек (9%); народную музыку - один респондент (1%); рок - сорок человек (40%); шансон - девять (9%); стиль диско - двадцать один (21%); поп-музыку - тридцать три (33%); рэп - двадцать семь (27%); эстраду предпочитают слушать три респондента (3%); классическую музыку - семь человек (7%); релаксационную - восемь (8%); стиль техно - шестнадцать (16%); джаз - десять (10%) и пятнадцать человек (соответственно, 15%) выбрали вариант «разная музыка».

На вопрос «Есть ли в Вашей жизни события, которые связаны с какой-либо музыкальной композицией?» из ста респондентов шестьдесят три ответили положительно (63%), тридцать семь, соответственно, отрицательно (37%).

На вопрос «Вспомните, был ли случай, когда музыка повлияла на Ваши эмоции?» семьдесят восемь респондентов из ста ответили положительно (78%), двадцать два респондента ответили отрицательно (22%).

При ответе на вопрос «Обычно прослушивание музыки вызывает у Вас…» восемь респондентов из ста (8%) указали «отрицательные эмоции»; семьдесят два респондента (72%) - «положительные эмоции»; семнадцать респондентов (17%) испытывают позитивные физиологические реакции при прослушивании музыки; у одиннадцати респондентов (11%) возникают «воспоминания, мысли о жизни»; один респондент (1%) испытывает сосредоточенность; двенадцать респондентов (12%) указали на «подъем настроения» при прослушивании музыки; один респондент (1%) испытывает одиночество; один респондент (1%) испытывает чувство психологического комфорта; четыре респондента (4%) ничего не испытывают; пять респондентов (5%) указали «разное в зависимости от настроения и самочувствия».

По результатам обработки методики САН из пятидесяти респондентов на момент диагностики по шкале «Самочувствие» девятнадцать респондентов (38%) имели высокий уровень выраженности данного состояния; двадцать три респондента (46%) - средний уровень; восемь респондентов (16%) имели низкий уровень выраженности (рисунок 6).

Это говорит о том, что на момент диагностики 38% респондентов чувствовали себя отлично, не считали себя уставшими, были бодры, открыты и готовы сотрудничать; 16% респондентов ощущали себя не совсем здоровыми, слабыми, уставшими, чувствовали необходимость в отдыхе.

По шкале «Активность» из пятидесяти респондентов девять (18%) показали высокий уровень выраженности данного состояния; двадцать четыре (48%) - средний уровень; семнадцать (34%) - низкий уровень (рисунок 7). Это говорит о том, что на момент диагностики лишь 18% респондентов были готовы проявлять активность - физическую, умственную, были открыты к воздействию. 34% были вялы, пассивны, не проявляли желания сотрудничать.

По шкале «Настроение» из пятидесяти респондентов двадцать шесть (52%) показали высокий уровень выраженности данного состояния; пятнадцать (30%) - средний уровень; девять респондентов (18%) - низкий уровень (рисунок 8). Это означает, что 52% респондентов испытывали на момент диагностики эмоциональный подъем, энтузиазм, проявляли инициативу к сотрудничеству. И 18% испытывали подавленность, сниженный эмоциональный фон, апатию, не проявляли стремления к сотрудничеству.

По результатам обработки первого выбора цветов в восьмицветном тесте Люшера выявлено следующее:

Из пятидесяти респондентов у шестнадцати (32%) обнаружено наличие компенсаторного и защитного поведения до воздействия стимула (появление любого дополнительного (кроме фиолетового) цвета на первых трех местах декларируется М. Люшером ненормальным и обнаруживает наличие компенсаций: вынужденного, вычурного, самозащитного поведения и соответствующих переживаний). У респондентов, выбравших на первую позицию серый цвет (обозначается «0»), присутствует ограждение от воздействий. Такие люди не спешат выдавать свои мысли и чувства, тщательно скрывают их, не желают участвовать ни в чем, стремятся к глухой защите от внешней суеты, не желают вовлекаться в активные процессы. У респондентов, выбравших на первую позицию коричневый цвет (обозначается «6»), проявляется регрессия к физическим потребностям. Эти люди стремятся уйти от проблем, расслабиться и восстановить силы, ищут безмятежного состояния физической легкости и освобождения от тягот. Они стремятся к приносящей покой физиологической удовлетворенности, регрессируют к настойчивому удовлетворению телесных и жизненных нужд. У респондентов, выбравших на первую позицию черный цвет (обозначается «7»), наблюдается агрессивная позиция протеста. Они воспринимают наличную ситуацию как непосильную превратность, не желают, чтобы какие-либо влияния настроили их на другой лад, всеми силами пытаются отстаивать собственную позицию; существующее положение расценивают как крайне неприятное, требования окружающих считают необоснованно завышенными.

Из пятидесяти респондентов у тридцати восьми (76%) обнаружена высокая тревожность до воздействия стимула (появление любого основного цвета на последних трех местах в ряду предпочтений декларируется ненормальным и обозначает наличие тревоги). Появление синего цвета (обозначается «1») говорит о беспокойстве и недопущении сердечной привязанности. Такие люди отказываются расслабиться, противятся разрядке, покою и сердечной привязанности, не позволяют опустошенности и угнетенности овладеть собой, всеми силами поддерживают активность. Они нуждаются в ожиданиях и возбуждениях для того, чтобы избежать депрессивной пассивности. Считают себя неспособными изменить положение дел так, чтобы возникло чувство общности сердечного единения, в которых они нуждаются для удовлетворения потребности в покое. Им трудно испытывать искреннюю сердечную привязанность. Они не желают, чтобы другие догадались об их ранимости, противятся неудовлетворяющей их связи, воспринимая ее как угнетающую и стесняющую. Это делает их раздражительными и нетерпеливыми, усиливает ранимость и чувствительность. Беспокойство весьма серьезно, как и стремление избавиться от существующей ситуации, поведенчески или ментально. Появление зеленого цвета (обозначается «2») говорит об ограниченном самопроявлении. Сила воли таких личностей ослаблена, целеустремленность и желание бороться с преградами снижены. Они перенапряглись, измотались и перегрузились, а в результате оказались в тупике, но продолжают упрямо настаивать на своем, твердо придерживаются собственных требований и воспринимают неприятные отношения как невыносимое давление окружения, чувствуют себя не в силах принять окончательное решение, избегают необходимых для разрешения кризиса мер. Появление красного цвета (обозначается «3») говорит о сдерживаемом и подавляемом возбуждении, вызванное попыткой любой ценой сопротивляться дополнительному воздействию. В сложившейся ситуации такие личности видят угрозу и опасность, страдают от ощущения бессилия что-либо с этим поделать, от неумения отстаивать свои интересы, от ощущения бессилия и серьезного утомления. Они чувствуют себя загнанным в угол. Появление желтого цвета (обозначается «4») говорит о тематически фиксированном беспокойстве, заботе о будущем и напряжении ожидания. Вызванный разочарованием стресс приводит к возбуждению, несбывшиеся надежды вызывают неуверенность и опасения. Такие личности испытывают потребность чувствовать себя в безопасности, избегать разочарований. Они нуждаются в надежности и гарантиях, сомневаются, что в будущем ситуация станет лучше, повышают требования, выдвигают чрезмерные претензии и отказываются идти на разумные компромиссы.

Для проверки нормальности распределения использовались величины эксцесса и асимметрии. «Если значение эксцесса близко к 0, это означает, что форма распределения близка к нормальному виду» [30, с. 116]. Нормальному виду примерно соответствует распределение с эксцессом в диапазоне от минус единицы до плюс единицы. Также в большинстве случаев за нормальное принимается распределение с асимметрией, лежащей в пределах от минус единицы до плюс единицы [там же, с. 117].

По результатам описательной статистики нормальное распределение имеют шкалы «возраст», «частота посещения учреждений культуры», «самочувствие», «активность», «настроение», 1-я, 2-я, 3-я, 4-я позиции выбора цвета в первом опыте теста Люшера (до предъявления стимула), 1-я, 2-я, 3-я, 4-я позиции выбора цвета во втором опыте теста Люшера (после предъявления стимула «классика»), 3-я и 8-я позиции выбора цвета в третьем опыте теста Люшера (после предъявления стимула «рок»), шкала «интенсивность удивления во время прослушивания классики».

Поскольку у большинства шкал обнаружено распределение, отличное от нормального, то дальнейший анализ данных следует проводить при помощи непараметрических методов, таких, как Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок.

.3.2 Изменения эмоционального состояния в результате музыкального воздействия

Сравнительный анализ в соответствии с целью и гипотезами работы осуществляет проверку на статистическую достоверность обнаруженных различий в исследуемых группах с помощью параметрических (Т-критерий Стьюдента для связанных или несвязанных выборок) или непараметрических (U-критерий Манна-Уитни для несвязанных выборок или Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок) сравнительных критериев. Так как распределение большинства шкал в нашем исследовании отлично от нормального, и выборки связаны (исследуются одни и те же люди, но после различных воздействий), следует воспользоваться непараметрическим критерием проверки статистической достоверности обнаруженных различий (Т-критерий Вилкоксона для связанных выборок).

Выявление статистической значимости различий в выборах музыкальных предпочтений дома и в компании (Приложение Е) показало следующие результаты: по шкалам «народная музыка» (2), «рок» (3), «классика» (9), «релаксационная музыка» (10), «джаз» (12), «разное» (13) - высокозначимые различия; по шкалам «бардовская песня» (2) и «техно» (11) - среднезначимые различия. Это означает, что выборы предпочтений в прослушивании данных музыкальных направлений в домашней обстановке превышают выборы этих же направлений в ситуации коллективного прослушивания. Иными словами, респонденты предпочитают слушать данные музыкальные направления дома, нежели в компании (рисунок 9).

Выявление статистической зависимости различий в выборах цвета до и после предъявления стимулов (Приложение Ж) показало следующее:

.При сравнении выборов цвета до воздействия стимула «классика» и после него выявлены высокозначимые различия по 2-ой, 3-ей, 5-ой, 6-ой, 7-ой и 8-ой позициям. Это говорит о том, что сдвиги в выборах цветов до и после воздействия данного стимула являются статистически значимыми, а интерпретация результатов - достоверной. Фактически подтвердилась гипотеза о том, что музыка влияет на эмоциональное состояние личности.

.При сравнении выборов цвета до воздействия стимула «рок» и после него выявлены высокозначимые различия по всем восьми позициям. Это говорит о том, что сдвиги в выборах цветов до и после воздействия данного стимула являются статистически значимыми, а интерпретация результатов - достоверной. Данные результаты еще раз подтверждают гипотезу о влиянии музыки на эмоциональное состояние личности.

По результатам обработки второго выбора цветов после предъявления стимула «классика» выявлено следующее:

.Из пятидесяти респондентов у сорока одного (82%) обнаружена высокая тревожность после воздействия стимула «классика», то есть после воздействия данного стимула уровень тревожности в целом по группе увеличился на 6% по сравнению с уровнем тревожности до предъявления стимула. Фактически опровергнута гипотеза о том, что классика способствует гармонизации эмоционального состояния.

.Из пятидесяти респондентов после воздействия классики у двадцати четырех респондентов (48%) обнаружено наличие компенсаторного и защитного поведения, то есть после воздействия стимула «классика» в целом можно отметить тенденцию в группе к увеличению компенсаторного и защитного поведения на 16%.

По результатам обработки третьего выбора цветов после предъявления стимула «рок» выявлено следующее:

Из пятидесяти респондентов у тридцати девяти (78%) после воздействия стимула «рок» выявлена тревожность, что на 4 % меньше, чем после воздействия классики.

Из пятидесяти респондентов у двадцати девяти (58%) после воздействия стимула «рок» обнаружено наличие компенсаторного и защитного поведения, то есть после воздействия стимула «рок» в целом можно отметить тенденцию в группе к увеличению компенсаторного и защитного поведения на 10% по сравнению с уровнем выраженности того же поведения после предъявления стимула «классика».

Результаты выявления статистической значимости различий между интенсивностью и частотой эмоций во время предъявления стимулов представлены в приложении И. По шкалам «интенсивность интереса» (Т=-2,07; α=0,04), «интенсивность радости» (Т=-2,14; α=0,03) и «частота удивления» (Т= -2,27; α=0,02) выявлены среднезначимые различия, то есть интерес при прослушивании рока проявлялось сильнее, чем при прослушивании классики; удивление возникало чаще при прослушивании классики. Радость проявлялась интенсивнее при классике. Это косвенно подтверждается результатами невключенного наблюдения, которое осуществлялось исследователем в ходе предъявления стимулов: во время звучания стимула «классика» респонденты начинали непроизвольно улыбаться. Фактически подтверждается гипотеза о том, что классика вызывает позитивные эмоции.

По шкалам «частота интереса» (Т=-2,75; α=0,01), «интенсивность вины» (Т=-2,99; α=0,03) и «частота вины» (Т=-3,11; α=0,01) выявлены высокозначимые различия, то есть интерес возникал чаще при прослушивании рок - композиции; вина возникала интенсивнее и чаще при прослушивании рока. Таким образом, подтверждается гипотеза о том, что рок вызывает негативные эмоции.

Кроме того, выявлены высокозначимые различия при сравнении общей эмоциональности и общей частотности возникающих эмоций (результаты представлены в приложении И.1), то есть общая эмоциональность и общая частота эмоций, возникающих при прослушивании рока, гораздо выше, чем при прослушивании классики (Т=-3,37; α=0,01). Это подтверждает гипотезу о том, что рок гораздо интенсивнее и чаще воздействует на эмоциональное состояние личности, чем классика.

2.3.3 Результаты корреляционного анализа

Для выявления корреляционных взаимосвязей была использована ранговая корреляция Спирмена, так как распределение большинства переменных отлично от нормального вида. Полученная корреляционная матрица представлена в приложении К. Для удобства восприятия из исходной корреляционной матрицы выделены среднезначимые и высокозначимые корреляционные взаимосвязи и представлены в таблице 2 (Приложение К.1).

Всего выявлено сто семьдесят среднезначимых взаимосвязей и сто двадцать одна высокозначимая взаимосвязь.

Рассмотрим некоторые из высокозначимых взаимосвязей (α=0,01). Выявлено множество положительных связей между интенсивностью эмоции и ее частотой.

Если индивид предпочитает дома слушать рок-музыку, то он не станет слушать рэп (r=-0,40); соответственно, любитель дома послушать рэп не станет включать рок. Если человек слушает рок дома, то он предпочтет слушать его же и в компании (r=0,75), но не станет слушать попсу (r=-0,48). Также человек, предпочитающий рок в домашней обстановке, часто испытывает разнообразные эмоции при его прослушивании (r=0,49), общий уровень эмоциональности довольно высок. Следовательно, рок способен вызывать как повышение общей эмоциональности, так и целый спектр эмоций.

Индивид, предпочитающий дома слушать шансон (r=0,51), диско (r=0,81), попсу (r=0,77), рэп (r=0,48), эстраду (r=0,38) или техно (r=0,50), соответственно и в компании выберет тот же музыкальный стиль. Человек, слушающий дома попсу, при прослушивании классической музыки испытывает удивление (r=0,38).

Любитель эстрадной музыки дома во время прослушивании классики будет испытывать отвращение (r=0,41) и горе (r=0,44). Если учесть, что эстрадная музыка относится к развлечению, а классическая музыка - это накопленный веками бесценный опыт совершенной музыкальной деятельности, то можно отметить узость мышления и низкую восприимчивость любителей эстрады к истинному дару - классике.

Личность, предпочитающая дома прослушивать классические произведения, испытывает при их звучании интенсивную радость (r=0,41). Индивид, предпочитающий в домашней обстановке джаз, в компании друзей, возможно, захочет насладиться классическими мелодиями (r=0,39).

Человек, предпочитающий рок в компании, может испытать спектр эмоций при звучании как классики (r=0,39), так и рока (r=0,50). Любитель слушать классику в компании может там же послушать джаз (r=0,48); при прослушивании классических мелодий он может испытать горе (r=0,41), страх (r=0,37), вину (r=0,69), тогда как во время звучания рока он может испытывать презрение (r=0,46). Возможно, последнее объясняется тем, что любитель классики привык к гармоничным консонансам и разрешениям, считая их самой «правильной» музыкой, тогда как рок построен на диссонансовом звучании чаще всего. К тому же классика и рок - два диаметральных направления: изначально (как и сейчас) в классике используются инструменты, не требующие электричества, а рок - изначально «электрическая» музыка, она изначально опосредованно передается от инструмента через усилители и микрофоны по звуковым волнам до слухового анализатора.

Индивид, предпочитающий релаксационную музыку, во время звучания рок - композиций испытывает вину (r=0,41).

Самочувствие, активность и настроение положительно взаимосвязаны между собой: самочувствие с активностью (r=0,68), самочувствие с настроением (r=0,74), активность с настроением (r=0,51).

Радость, возникающая при звучании классики, повышает активность личности (r=0,49). Следовательно, для повышения активности (а от нее зависит и самочувствие, и настроение) необходимо использовать классические музыкальные произведения.

Также общий уровень эмоциональности, возникающий при прослушивании классической музыки, повышает активность (r=0,42), что опять же подтверждает необходимость использования именно классики. Чем интереснее (r=0,42) и радостнее (r=0,76) индивиду слушать классику, тем больше у него выражена эмоциональность и менее вероятно возникновение отвращения: интенсивность интереса к классике связана с интенсивностью и частотой отвращения отрицательной связью (r=-0,39); частота интереса с этими же показателями - r=-0,75; интенсивность и частота радости - r=-0,49. Чем выше общая эмоциональность индивида при прослушивании классики, тем чаще он испытывает удивление во время рока (r=0,41).

Прослеживается четкая взаимосвязь между отвращением и презрением к классической музыке (r=0,99).

Высокая выраженность общей эмоциональности при прослушивании рока вызывает горе (r=0,41) и вину (r=0,99), следовательно, рок может повысить общую эмоциональность, а через нее и активность, самочувствие и настроение.

Отвращение и презрение к року положительно взаимосвязаны (r=0,99).

Выводы по главе

Таким образом, результаты исследования подтверждают гипотезы, поставленные во введении:

А) Общая гипотеза:

. В период юности при прослушивании музыкальных произведений изменяется эмоциональное состояние личности - подтверждена.

Б) Частные гипотезы:

. Существуют отличия в музыкальных предпочтениях юношей при прослушивании музыки дома и в компании - подтверждена.

. При прослушивании классического музыкального произведения наблюдаются позитивные эмоции; после прослушивания классического музыкального произведения гармонизируется эмоциональное состояние личности - подтверждена частично, вторая часть не подтвердилась.

. При прослушивании музыкальных композиций, относящихся к стилю «рок», наблюдаются негативные эмоции; рок интенсивнее воздействует на эмоциональное состояние личности, чем классические музыкальные произведения - подтверждена полностью.

При корреляционном анализе полученных данных выявлено сто семьдесят среднезначимых взаимосвязей и сто двадцать одна высокозначимая взаимосвязь. Из рассмотренных высокозначимых связей выявлены следующие принципиально важные для дальнейшей работы особенности:

. Радость, возникающая при звучании классики, повышает активность личности (положительная высокозначимая взаимосвязь). Следовательно, для повышения активности необходимо использовать классические музыкальные композиции с мажорной окраской.

. Также повышает активность общий уровень эмоциональности, возникающий при прослушивании классической музыки (положительная связь). Эмоциональность способствует развитию познавательной активности личности, значит, следует прослушивать классику для улучшения эффективности деятельности.

. Высокая выраженность общей эмоциональности вызывает горе и вину во время звучания рока (положительная связь), рок через вызывание горя и вины может повысить общую эмоциональность, а следовательно, и активность личности, в том числе, познавательную.

Выявленные особенности эмоционального восприятия весьма важны для разработки программы внедрения музыки в педагогический процесс.

3. КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩЯ ПРОГРАММА ВНЕДРЕНИЯ МУЗЫКИ В ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

.1 Методическое обоснование программы

«Педагогический процесс - целенаправленное, содержательно насыщенное и организационно оформленное взаимодействие педагогической деятельности взрослых и изменения личности обучающихся в результате активной жизнедеятельности при ведущей и направляющей роли воспитателей» [23, с. 285].

Педагогический процесс неразрывно связан со всеми другими общественными процессами. Его сущность, содержание и направленность зависят от состояния общества, реального взаимодействия производительных ил и производственных отношений.

Субъектами и объектами педагогического процесса являются педагог и обучающийся, образуя динамичную систему при ведущей роли педагога.

Методологической основой данной работы послужили фундаментальные теоретические разработки по музыкальной педагогике и психологии таких ученых, как Б.М. Теплов, Е.В. Назайкинский, В.В. Медушевский, С.В. Шушарджан.

Методической основой программы является музыкально - рациональная теория В.И. Петрушина, которая представляет собой совокупность приемов и методов, направленных на формирование у индивида богатой эмоциональной сферы за счет вовлечения его в широкий круг музыкальных художественных переживаний. Анализ данной теории показал, что автор предлагает использовать такие приемы, как пассивное слушание музыки, музицирование, музыкально-ритмические движения, пение, однако использование других психолого-педагогических методов в синтезе с музыкальной психотерапией не предусмотрено.

Петрушин считает, что с помощью музыки можно формировать эмоции [33, с. 218]. Согласно параграфу 2.3.3., радость, возникающая при восприятии классики, повышает активность личности (выявлена положительная высокозначимая взаимосвязь). Повышает активность и высокий уровень общий эмоциональности, возникающий при восприятии классической музыки (положительная высокозначимая взаимосвязь). Следовательно, для повышения активности, в том числе и познавательной, необходимо прослушивать классические музыкальные произведения мажорной окраски.

Высокая выраженность общей эмоциональности вызывает горе и вину во время звучания рока (положительная связь), рок через формирование горя и вины может повысить общую эмоциональность, а следовательно, и активность личности.

Учитывая особенности влияния музыки на эмоции, можно использовать ее в качестве вспомогательного средства для повышения эффективности взаимодействия субъектов педагогического процесса.

Изучение и обобщение передового педагогического опыта является важнейшей предпосылкой совершенствования содержания повышения эффективности учебно-воспитательного процесса в любом образовательном учреждении, в частности, в высшей школе.

.2 Рекомендации по содержанию программы

Путями распространения и внедрения в практику передового опыта учебно-воспитательной работы могут быть:

. Проведение показных и инструкторско-методических занятий, открытых уроков, взаимных посещений занятий.

. Использование в целях распространения передового педагогического опыта конференций, сборов педагогов и воспитателей, курсов повышения квалификации учителей.

. Оказание индивидуальной помощи учителям со стороны работников органов управления.

. Систематический контроль за работой по внедрению передового опыта, повышением качества и эффективности этого вида педагогической деятельности.

. Организация лекториев, школ передового опыта в системе органов народного образования страны.

Формами внедрения передового опыта в учебно-воспитательную практику обычно являются:

1) специально подготовленные и периодически проводимые научно-практические конференции;

) организация повышения квалификации педагогов и воспитателей;

) обмен передовым опытом педагогов и воспитателей по конкретным проблемам обучения и развития обучающихся;

) обучение и переподготовка педагогов и воспитателей в вузах.

Если говорить о программе внедрения музыки в педагогический процесс, то необходимо отметить следующие аспекты:

. Музыка может использоваться как средство сопровождения разнонаправленной деятельности, либо как собственно средство воздействия на эмоциональное состояние личности. В любом случае, непосредственно или опосредованно, музыка может способствовать повышению эффективности деятельности.

. В нашем ВУЗе, РГППУ, уже существует музыкальный элемент в педагогическом процессе - это звонок, причем сигнал о начале занятия отличается от сигнала об окончании занятия.

. При использовании музыкальных композиций не следует ограничиваться каким-то одним музыкальным стилем, даже классикой. Разнообразные раздражители способствуют увеличению уровня общей эмоциональности, а следовательно, и активности личности во всех сферах ее жизнедеятельности, помимо педагогической.

. При выборе музыкальных композиций (МК) следует руководствоваться не столько личными предпочтениями того, кто осуществляет подбор МК, сколько следующими объективными факторами:

Цели и задачи выбора музыкальной композиции (то есть для чего осуществляется выбор МК, какой результат от конкретной МК ожидается).

Акустические параметры музыкальной композиции (ритм, тембр, темп, динамика мелодии и т.д.).

Если в музыкальной композиции исполняется текст, его необходимо подвергать критическому осмыслению, прежде чем использовать МК в каких бы то ни было целях (например, для релаксации не следует использовать МК, в текстах которых присутствуют жаргонизмы).

Направления программы внедрения музыки в педагогический процесс:

. Работа с администрацией ВУЗа.

. Работа с педагогами.

. Работа со студентами.

. Блок работы с администрацией предполагает разработку рекомендаций по внедрению музыки в педагогический процесс, обсуждение организационных моментов и контроль за исполнением программы.

. В любом ВУЗе можно организовать «музыкальный» звонок, причем использовать желательно отрывки из классических произведений маршевого характера, например, «Праздничная увертюра» Д.И. Шостаковича.

. В утреннее время, до начала первого занятия, можно включать мажорные гимнического характера музыкальные композиции, например, «Gaudeamus».

. В перерывах между занятиями желательно включать по громкой связи музыкальные композиции разнопланового характера: классические, эстрадные, бардовские, рок-музыку. Разнообразие аудиальных стимулов вызывает целый спектр эмоций, что способствует повышению уровня общей эмоциональности и, соответственно, активности личности. Под конец рабочего дня, когда физиологические и психические ресурсы истощаются, мажорные стремительные ритмы и классические разрешения опосредованно, через эмоциональное восприятие, помогут повысить активность всех систем организма.

. Необходимо оборудовать комнату психологической разгрузки (КПР), или релаксационную комнату. Посещая КПР, не только студенты, но и педагоги смогут восстановить эмоциональные и физические ресурсы организма для дальнейшей продуктивной деятельности.

Условия организации КПР:

. Оборудование, необходимое для успешного функционирования КПР:

Аудитория, обладающая специальными акустическими параметрами, позволяющая прослушивать музыку на максимальной громкости.

Круглый ковер на полу.

Шторы на окнах, позволяющие достаточно затенять пространство аудитории.

Мягкие, удобные стулья.

Зеркало (высота - не менее 3/4 от высоты стены аудитории; ширина - не менее полутора метров).

Светодиодная панель.

Электрические лампы, свет которых возможно приглушить.

Компьютер с возможностью выхода в Интернет для обеспечения обновлений в материалах.

Музыкальные колонки и микронаушники.

. Информационно-методическое обеспечение:

Подборка музыкальных композиций различных стилей и жанров.

Подборка литературы о музыке, музыкальных инструментах.

. Рабочее место психолога

. Желательно, чтобы в КПР было:

Фортепиано или синтезатор.

Барабаны.

Гитара акустическая.

Другие музыкальные инструменты (свитки, флейты, колокольчики, бубенцы, треугольник, трещотка, бубен и т.п.).

Этнические инструменты либо из изображения.

Записи со звучанием различных инструментов.

. Также желательно организовать так называемый «файлообменник» - это может быть компьютер для обеспечения возможности обмена музыкальными композициями не только между студентами, но и между педагогами.

. Блок работы с педагогами предполагает практические рекомендации по использованию музыки в педагогическом процессе.

. Музыку можно использовать для создания рабочей атмосферы тренинга обучения (подойдут композиции таких исполнителей, как Ф. Шопен, Р. Клаудерман). Кроме того, можно в качестве домашнего задания во время длительной тренинговой работы выполнить подбор музыкальных композиций согласно представлениям индивида о самом себе (это могут быть композиции любых стилей).

. Во время активных тренинговых упражнений или разминки необходимо использование музыкальных композиций с быстрым темпом, стремительной мелодией, высокими нотами и постепенно нарастающей громкостью (П.И. Чайковский, «Неаполитанский танец»; Вариации Н. Паганини).

. Можно организовать занятие - мюзикл. Методические преимущества песенного творчества в обучении очевидны. Известно, что в Древней Греции многие тексты разучивались пением, а во многих школах Франции это практикуется сейчас. Тоже можно сказать и об Индии, где в настоящее время в начальной школе азбуку и арифметику выучивают пением.

Занятие - мюзикл более полно раскрывает творческие способности каждого обучающегося.

Благодаря пению мюзикла на занятии создается благоприятный психологический климат, снижается усталость, активизируется языковая деятельность. Во многих случаях он служит и разрядкой, снижающей напряжение и восстанавливает работоспособность обучающихся.

. Можно любой текст разложить на мелодию, и, нараспев проговаривая слова, запомнить материал гораздо быстрее, нежели с помощью зубрежки. Таким методом воспользовался В.А. Моцарт, разложив немецкий алфавит по нотам легко запоминающейся песенки, им же созданной.

. В условиях развития мультимедийных технологий можно создавать лекции - презентации с соответствующим музыкальным сопровождением, видеозанятия, способствующие комплексному изучению материала через представление его в разных модальностях восприятия: вербальной и зрительной.

. Для повышения активности головного мозга можно организовывать прослушивание классических музыкальных композиций до либо во время выполнения студентами каких-либо заданий, контрольных работ, перед экзаменами.

. Блок работы со студентами предполагает разработку занятий с использованием музыки.

. Для студентов можно ввести курс занятий по музыке, который включает:

) информационные лекции о музыкальных стилях, жанрах, их возникновении, развитии;

) практические занятия с использованием музыкальных композиций различных жанров и стилей.

Лекция с элементами тренинга «Русский рок и его значение в обществе»

Цель лекции: выявление особенностей русской рок-культуры.

Задачи:

Расширить кругозор участников.

Ознакомить участников с различными направлениями и музыкальными группами.

Прослушать рок-композиции.

Выявить особенности рок-музыки.

Отрефлексировать эмоциональное состояние, возникающее в результате прослушивания рок-композиций.

Инструментарий:

) музыкальный проигрыватель;

) записи музыкальных композиций.

Вводная часть лекции предполагает ознакомление участников с темой, целью, задачами занятия. На данном этапе важно отметить, то понятие «рок» очень многозначно. Аудитории задается вопрос: «Какие эмоции у вас вызывает само слово РОК?» «Что вы понимаете под этим словом?»

После обсуждения звучит первая композиция: «Что такое осень» группы «ДДТ». Вопросы для обсуждения: Какие образы у вас возникли? Какие эмоции? Что вам прямо сейчас хочется сделать?

Далее задается вопрос: Какие русские рок-группы вы знаете? После перечисления можно дополнить список.

Звучит композиция «Синий предел» группы «Алиса». Обсуждение: Какие образы у вас возникли? Какие эмоции? Что вам прямо сейчас хочется сделать?

Данное занятие позволяет участникам по-новому взглянуть на рок-культуру, избавит от стереотипов и страхов перед рок-музыкой. Ведь вопреки устоявшимся стереотипам, рок - это прежде всего музыка, инструментальное соединение мысли и формы, а не шум, вопли, асоциальное поведение, как многие привыкли думать.

Рок позволяет многое: раскрепоститься, почувствовать себя значимым, осознать смысл жизни, развить сочувствие, сопереживание. Рок может вызвать катарсис благодаря высокому уровню эмоциональности и вербальной экспрессии исполнения.

Одна из наиболее привлекательных черт рока - его авторский, личностный характер. Авторский характер рока становится предпосылкой для повсеместного распространения рок-музицирования, что оказывается той психологической «отдушиной» для подростков и молодежи, которая просто необходима после «зашоренности» школьных музыкальных занятий.

Безусловно, есть факты, свидетельствующие об опасности рок-музыки: во время концерта на открытом воздухе группы «Пинк Флойд» в соседнем озерце всплыла оглушенная рыба.

Для рока характерно наличие бит-ритмов. Бит - это непрерывное повторение регулярных пульсаций в сочетании с укороченными ритмами, которое обеспечивается ударником и бас-гитарой. Известный исследователь рок-н-ролла Ж.П. Режембаль отмечает: «Сила рока заключена в прерывистых пульсациях, ритмах, вызывающих биопсическую реакцию организма, способную повлиять на функционирование различных органов тела».

История рока тесно связана со становлением и бурным развитием современных средств звукозаписи, трансляции и воспроизведения записанной музыки. Есть основания считать некоторые формы современной рок-музыки нынешним городским фольклором. Ведь создателями и исполнителями ее зачастую являются «непрофессионалы»: врачи, инженеры, учителя, журналисты и др. Без специальной музыкальной подготовки они становились известными певцами, если записанные ими песни находили массовую аудиторию (А. Макаревич, В. Цой, Ю. Шевчук и др.).

Каждый этап рок-музыки, каждая ее страница - это прежде всего имя, личность, имидж. Для воспитателей и психологов рок представляет интерес именно в силу его личностной направленности.

Свою личностную направленность рок унаследовал у джаза, но это занятие профессионалов, только истинным музыкантам он дает полную свободу самовыражения. И джаз, и рок, по оценкам поклонников и исполнителей, во времена тоталитаризма были «глотком свободы». Кроме того, это была еще и информация о мире, который молодежь слышала. Применительно к рок-музыке можно говорить об ее определенном психотерапевтическом воздействии (рок как вариант арт-терапии для подростков). Опыт показал, что такая работа оказывается эффективной и по отношению к педагогически запущенным подросткам с явно отклоняющемся поведением, которые страстно при этом увлечены рок-музыкой.

Отличительным признаком рок-музыки является обязательное наличие электронно-акустической среды, одновременно разделяющей и связывающей исполнителей рок-музыки со слушателями. В этом отношении рок стал первым в истории мировой культуры стопроцентно опосредованным исполнением музыки. И на концертах, и в случае звукозаписи исполнители пользуются микрофонами и (или) электроинструментами. А слушатель в любом случае воспринимает акустический сигнал не от исполнителя непосредственно, а от электронно-акустического устройства: «колонки», «динамики», «наушники», «громкоговорители» и т.п.

Рок по своему происхождению опосредован, ретрансляционен. И если все предыдущие музыкальные стили нуждались в микрофоне и «колонках» только для усиления того, что вполне возможно исполнять и без «аппарата», то рок сразу зазвучал из «динамика», встроенного в проигрыватель или радиоприемник. Без учета этой специфики невозможно до конца понять и объяснить причины столь широкого и стойкого распространения рок-музыки, для которой ни границы, ни политические режимы, ни этнические особенности не стали преградой.

Звучит следующая музыкальная композиция: «Звезда по имени Солнце» группы «Кино».

Обсуждение: какие мысли, идеи можно выделить в данной музыкальной композиции? Какие эмоции она вызвала у вас?

В отличие от англо-американского варианта рок-музыки, где стержнем является ритм, основой русского рока становится «слово». «Слово» в рок-музыке - фундамент. Благодаря «слову» индивиды могут понимать смысл песен. Многие песни отражают жизненные кризисы, пути их преодоления, заряжают оптимизмом.

Перечисляются особенности русского рока:

Высокий уровень вербальной экспрессии.

Высокая эмоциональность.

Ритмичность.

Частая смена тональностей.

Особая акустика в связи с использованием электрических инструментов.

Экзистенциальные вопросы в текстах и ответы на них.

Образность каждой композиции.

Катарсичность.

Вызывает сочувствие.

Задание: участники делятся на три подгруппы, задание - в течение десяти минут написать историю или текст песни с учетом особенностей русского рока. Обсуждение: какой текст более всего отвечает параметрам рока? Какой текст вызвал у вас больше всего эмоций и образов? На какой текст вам захотелось бы написать музыку?

Воспитательной стороной рок-музыки можно считать то, она является примером оптимальной организации коллективного творческого взаимодействия. История всех великих рок-исполнителей - это буквально поминутная хронология их совместной деятельности, такая информация должна быть интересной не только для специалистов по психологии малых групп, но и для педагогов.

Также говоря о музыкальных пристрастиях современной молодежи, нельзя не обратить внимание на то, сколь активно нынешние юноши пользуются техническим новшеством, которое было еще неведомо их родителям, - аудиоплеерами. Благодаря этому компактному устройству они приобрели возможность индивидуального прослушивания любимых мелодий в любом месте - на улице, в транспорте и т.д. В последние годы это увлечение приобрело массовый характер. Английский психолог Майкл Булл из Университета Сассекса считает, что плеер выполняет очень важную психологическую функцию - позволяет оформить и утвердить личное пространство.

Опросив владельцев всевозможных плееров, Булл пришел к выводу, что индивидуальное прослушивание музыки выступает своего рода щитом, аурой, коконом. Наушники отгораживают человека от внешнего мира и создают иллюзию замкнутого ограниченного пространства. Музыку для прослушивания через плеер человек волен выбрать по своему вкусу и тем самым отгородиться от потоков визуальной и звуковой информации.

В заключении необходимо отметить неоспоримость положительного значения рок-музыки. На ней уже выросло не одно поколение и она продолжает развиваться, приобретая все больше и больше поклонников. Рок-музыка дала молодежи возможность самовыражаться и высказывать свои требования и желания. У молодежи как бы открылось второе дыхание, она вышла из небытия. Конечно, у рока были и недостатки. Многие поклонники рок-музыки воспринимали вседозволенность рок-культуры, выражавшуюся в музыке, слишком буквально. Это вызывало асоциальное поведение. И тем не менее, это не может уменьшить воспитательное значение рок-музыки, а особенно того резонанса, который оставила она среди молодежи. Рок можно не любить, можно ненавидеть, но его нельзя не замечать. Следы влияния рок-музыки можно заметить везде: в моде, в поведении. Рок-слэнгом пользуются уже представители не только рок культуры, но и других культур. И сегодня по телевидению, на фоне поп и рэп-музыки идут передачи, посвященные памяти рок-музыкантов, концерты рок-групп. Каждый год проходят крупнейшие фестивали рок-музыки на крупнейших стадионах Москвы и Санкт-Петербурга, на которые съезжаются поклонники рока со всей страны. И часто, в любом городе России на стенах можно увидеть надпись: «Рок - жив!». И это совершенно верно - рок жив и влияние его не забудется никогда.

Из обширного репертуара рок-музыки всегда можно и нужно найти лучшие образцы этого направления для изучения и использования их в учебных заведениях. В данном занятии акцент сделан на русский рок, но без зарубежных групп, без их анализа не будет четкого представления о таком современном явлении, как рок-музыка.

Выводы по главе

Музыка может использоваться как средство сопровождения разнонаправленной деятельности, либо как собственно средство воздействия на эмоциональное состояние личности. В любом случае, непосредственно или опосредованно, музыка может способствовать повышению эффективности деятельности.

При использовании музыкальных композиций не следует ограничиваться каким-то одним музыкальным стилем, даже классикой. Разнообразные раздражители способствуют увеличению уровня общей эмоциональности, а следовательно, и активности личности во всех сферах ее жизнедеятельности, помимо педагогической.

При выборе музыкальных композиций следует руководствоваться не столько личными предпочтениями того, кто осуществляет подбор музыки, сколько объективными факторами:

Цели и задачи выбора музыкальной композиции (то есть для чего осуществляется выбор МК, какой результат от конкретной МК ожидается).

Акустические параметры музыкальной композиции (ритм, тембр, темп, динамика мелодии и т.д.).

Если в музыкальной композиции исполняется текст, его необходимо подвергать критическому осмыслению, прежде чем использовать МК в каких бы то ни было целях (например, для релаксации не следует использовать МК, в текстах которых присутствуют жаргонизмы).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Нет ни в одной галактике струны, способной лучший звук издать, чем звук у песни человеческой души» Анастасия [27, с. 113].

Музыка с древних времен использовалась в различных целях, но и на сегодняшний день исследование музыки актуально.

С помощью звукосочетаний музыка, организованная по законам психофизиологического воздействия, может успешно отражать и передавать настроения, интеллектуальные и волевые качества, обобщенные свойства явлений действительности, разнообразные характеристики движений, степень мышечного напряжения и т.п.

При использовании музыкальных композиций необходимо тщательно следить за их акустическими параметрами, выбирая те, которые соответствуют поставленным целям, и, учитывая акустические параметры конкретной музыкальной композиции, можно опосредованно воздействовать на эмоциональное состояние индивида, повышать эффективность его деятельности, что является важным условием обучения.

Цель данной дипломной работы - изучение психологических особенностей эмоционального восприятия музыки (в стиле рок и классика) в период юности с целью определения возможностей ее дальнейшего использования в образовательном процессе высшего учебного заведения - можно считать выполненной.

В результате эмпирического исследования:

) выявлены музыкальные предпочтения;

) выявлены особенности эмоционального восприятия музыки в период юности:

. Радость, возникающая при звучании классики, повышает активность личности (положительная высокозначимая взаимосвязь). Следовательно, для повышения активности необходимо использовать классические музыкальные композиции с мажорной окраской.

. Также повышает активность общий уровень эмоциональности, возникающий при прослушивании классической музыки (положительная связь). Эмоциональность способствует развитию познавательной активности личности, значит, следует прослушивать классику для улучшения эффективности деятельности.

. Высокая выраженность общей эмоциональности вызывает горе и вину во время звучания рока (положительная связь), рок через вызывание горя и вины может повысить общую эмоциональность, а следовательно, и активность личности, в том числе, познавательную.

) подтвердились частично или полностью гипотезы, поставленные во введении:

А) Общая гипотеза:

. В период юности при прослушивании музыкальных произведений изменяется эмоциональное состояние личности - подтверждена.

Б) Частные гипотезы:

. Существуют отличия в музыкальных предпочтениях юношей при прослушивании музыки дома и в компании - подтверждена.

. При прослушивании классического музыкального произведения наблюдаются позитивные эмоции; после прослушивания классического музыкального произведения гармонизируется эмоциональное состояние личности - подтверждена частично, вторая часть не подтвердилась.

. При прослушивании музыкальных композиций, относящихся к стилю «рок», наблюдаются негативные эмоции; рок интенсивнее воздействует на эмоциональное состояние личности, чем классические музыкальные произведения - подтверждена полностью.

Выявленные особенности эмоционального восприятия весьма важны для разработки программы внедрения музыки в педагогический процесс.

Также разработана программа внедрения музыки в педагогический процесс, состоящая из трех блоков: работа с администрацией, работа с педагогами и работа со студентами.

Для развития педагогической науки необходимо тщательно исследовать любую возможность по оптимизации педагогического процесса. Каждый специалист-психолог должен владеть приемами, позволяющими исследовать феномены педагогики и разрабатывать коррекционно-развивающие программы изменения этих феноменов.

В современном обществе для развития, эффективного овладения профессиональной деятельностью и достижения успешности личности необходимо знать, какие способы познания и изменения окружающей действительности существовали и открываются по сей день. Одним из способов преобразования реальности является музыкальное воздействие. Каждый, кто желает быть «кузнецом своей судьбы», имеет возможность овладеть секретом того, без чего сегодня не сможет обойтись ни один человек - МУЗЫКИ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Монографии, брошюры, учебные пособия, статьи, выступления

. 18 программ тренингов: руководство для профессионалов / Ред. В.А. Чикер.- СПб.: Речь, 2007. 357 с.

. Абдуллин Э.К. Теория и практика музыкального общения в общеобразовательной школе. - М.: Педагогика, 1983. 147 с.

. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов. - М.: Академический проект, 2001. 480 с.

. Бочкарев Л.Л. Психология музыкальной деятельности. - М.: Эксмо, 1997. 371 с.

. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Декер-Фойгт. - СПб.: Питер, 2003. 208 с.

. Вицинский А.О. Процесс работы пианиста над музыкальным произведением.М.:Педагогика. 2003. 114 с.

. Выготский Л.С. Психология искусства. - М.: Просвещение, 1968. 479 с.

. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. - СПб.: Питер, 2008. 368 с.

. Готсдинер А.Л. Музыкальная психология. - М.: Магистр, 1993. 190 с.

. Дмитриева Л.Г., Черноиваненко Н.М. Методика музыкального воспитания в школе. - М.: Педагогика, 1998. 240 с.

. Догель И.М. Влияние музыки на человека и животных. - Казань: Свет, 1988. 228 с.

. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. Учеб. пособие. - СПб.: Питер, 2000. 348 с.

. Едунов С.М., Праслова ГА. Программы по музыке в контексте ведущих тенденций развития отечественного музыкального образования: история и современность. - СПб.: СПб ГУМП, 2001. 215 с.

. Ефимов В.А. Элементарная теория музыки. - Минск, Гос. издательство БССР, 1948. 409 с.

. Зайцев Б.В. Биографии великих людей. - М.: Просвещение, 1985. 354 с.

. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2008. 782 с.

. Ирисов А.С. Звук и музыка. - М.: Наука, 1956. 217 с.

. Исхакова Н.Р. Духовное развитие личности через музыкальную культуру как одна из форм здорового образа жизни. - СПб.: НФ ТИСБИ, 2005. 87 с.

. Калюжный Л.В. Физиологические механизмы регуляции болевой чувствительности. - М.: Просвещение, 1984. 415 с.

. Кон И.С. Дружба. - СПб.: ПИТЕР, 2006. 457 с.

. Кон И.С. Открытие «Я». - М.: Наука, 1978. 219 с.

. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования: Пер. с лит. - М.: Академический проект, 1999. 240 с.

. Крысько В.Г. Психология и педагогика. Вопросы - ответы. Структурные схемы: Учеб. пособие для вузов. - М.: Юнити-Дана, 2004. 367 с.

. Куликов Л.В. Психологическое исследование. - СПб.: Речь, 2002. 196 с.

. Ливанова Т.Н. Педагогическая деятельность русских композиторов-классиков.М.:Педагогика,1950. 193

. Макарова Е.Г. Преодолеть страх, или Искусствотерапия. - М.: Школа-Пресс, 1996. 304 с.

. Мегре В. Сотворение. - СПб.: Диля, 2000. 224 с.

. Медушевский В.В. О закономерностях и средствах художественного воздействия музыки. - М.: Просвещение, 1976. 263 с.

. Назайкинский Е.В. Психология музыкального восприятия. - М.: Прогресс, 1972. 344 с.

. Наследов А.Д. SPSS 15: профессиональный статистический анализ данных. - СПб.: Питер, 2008. 416 с.

. Овчинникова Т.М. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004. 96 с.

. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: ТЦ Сфера, 2000. 512

. Петрушин В.И. Музыкальная психология. - М.: ТОО «Пассим», 1994. 304 с.

. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - СПб.: Речь, 2008. 688 с.

. Прохорова И.А. Музыкальная литература зарубежных стран. - М.: Музыка, 2000. 112 с.

. Психология музыкальной деятельности: теория и практика: Учебное пособие / Под ред. Г.Н. Цыпина. - М.: 2003. 415 с.

. Римский-Корсаков Н.И. Музыкальные статьи и заметки. - СПб.: Речь, 1911. 415 с.

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб: Питер, 2000. 594 с.

. Семке В.Я. Умейте властвовать собой, или беседы о здоровой и больной личности. - Новосибирск: Наука, 1991. 237 с.

. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей. - М.: Педагогика, 1985. 308 с.

. Чалдини Р. Психология влияния. - СПб.: Питер, 2000. 272 с.

. Чебыкин Л.С. Математические методы в психологии: Учеб. пособие. - Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.- пед. ун-та, 2002. 83 с.

. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. -СПб.: Питер, 2006. 426 с.

. Широкова Г.А. Практикум для детского психолога. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. 320 с.

. Шушарджан С.В. Здоровье по нотам. - М.: Прогресс, 1994. 254 с.

. Шушарджан С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма. - М.: Аспект-Пресс, 1998. 194 с.

. Шушарджан С.В. Опыт применения вокалотерапии в клинике внутренних болезней. - СПб.: Речь, 1995. 106 с.

. Многотомные издания

. Блаватская Е.П. Тайная доктрина. В 3-х т. - М.: Эксмо, 2008. Т. 1. - 880 с.

. Блаватская Е.П. Тайная доктрина. В 3-х т. - М.: Эксмо, 2008. Т. 2. - 944 с.

. Статьи из сборников

. Балашова С.С., Шенталинская Т.С. Музыкальный фольклор и школа // Спутник учителя музыки / Сост. Т.В. Челышева. - М.: Просвещение, 1993. 249 с.

. Брусиловский Л.С. Использование музыки при групповом аутотренинге в комплексном восстановительном лечении психических больных // Труды Ленинградского научно - исследовательского психоневрологического института, 1975. Т. 76. С. 97-101.

. Брусиловский Л.С. Музыкотерапия // Руководство по психотерапии. -Ростов н/Д: Феникс, 1979. 285 с.

. Восприятие музыки. Сборник статей / Под ред. В.К. Максимова. - М.: Просвещение, 1980. 267 с.

. Григорьева Н.С. Вдохновение и творчество в поэтике платоновских диалогов // Античная поэтика. Сборник статей / Под общ. ред. Т.Г. Ивановой. -М.: Владос, 1991. 386 с.

. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие. -Минск: Харвест, 1999. 448 с.

. Землянский Б.С. О музыкальной педагогике: Хрестоматия / Сост. Н.К. Мчедлидзе. - М.: Педагогика, 1986. 463 с.

. Золотовскова А.А. Исторический аспект музыкальной психотерапии // Прикладная психология: материалы 3-й Всерос. науч.- практ. конф. для практ. психологов, мол. ученых и студ., Екатеринбург, 9-10 апр. 2009 / ГОУ ВПО «Рос. Гос. проф.-пед. ун-т». - Екатеринбург, 2009. 242 с.

. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / Под ред. А.Ф. Кудряшова. - Петрозаводск: Петроком, 1992. 318 с.

. Смирнов В.А. Музыкальная валеология в системе школьного образования // Ребенок и Север: проблемы сохранения здоровья и создания эффективной образовательной среды: Сборник докладов и тезисов выступлений, 25-27 марта 2003 г., МОИПКРО. - Мурманск: НИЦ “Пазори”, 2004. 314 с.

. Полякова В.Б. О возможности применения музыки для стимуляции умственной работоспособности // Физиологические характеристики умственного и творческого труда. - М.: Просвещение, 1969. С. 103-104.

. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. - СПб.: Питер, 2006. 560 с.

. Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. - Ташкент: медицина, 1985. 719 с.

. Хрестоматия по возрастной психологии: учеб. пособие для студентов / Сост. Л.М. Семенюк. Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Международная педагогическая Академия, 1994. 256 с.

. Статьи из журналов и газет

. Георгиев Ю.А. Музыка здоровья // Клуб. 2001. №6. С.39.

. Готсдинер А.Л., Мясищев В.Н. Влияние музыки на человека по данным энцефалографических и психологических показателей // Вопросы психологии. 1975. №1. С. 14-25.

. Гришанова З.И., Левченко Е.В. К вопросу о диагностике психического здоровья личности // Прикладная психология. 2002. №2. С. 90-96.

. Жавинина О.Н., Зац Л.И. Музыкальное воспитание: поиски и находки // Искусство в школе. 2003. № 5. С. 15-19.

. Захарова Н.Н., Авдеев В.М. Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки // Журн. высш. нерв. деят. 1982. Т. 32. вып. 5. С. 915-929.

. Киселева П. А. В тональности до-мажор // Учительская газета. 2004. №3. С. 5.

. Крангальс Э.Р., Черкасская А.А. Музыкотерапия как один из психокоррекционных методов работы с дезадаптивными детьми // Правда Востока, 2 окт. 1990. С. 6-7.

. Науменко Т.В. Психологические методы воздействия на массовые аудитории // Вопросы психологии. 2003. № 6. С. 24-29.

. Петрушин В.И. Теоретические основы музыкальной психотерапии // Журнал неврологии и психотерапии им. С.С. Корсакова. 1991. №3.C. 96-99.

. Седунова Л.М. О современных тенденциях развития общего музыкального образования // Музыка в школе. 2004. №5. С. 12-13.

. Сидоренко В.Н., Гомон Е.С, Акулич Н.С. Влияние сеансов релаксирующей музыкальной терапии на основные гемодинамические показатели у беременных женщин с различным уровнем исходного артериального давления // Новости хирургии. 1998. № 2. С.123-124.

. Фудин Н.А., Тараканов О.П., Классик С.Я. Музыка как средство улучшения функционального состояния студентов перед экзаменом // Физиология человека. 1996. №2. С. 1-9.

. Шанских Г.С. Музыка как средство коррекционной работы // Искусство в школе. 2003. № 5. С. 19-24.

. Юсфин А.Г. Музыка и проблемы глобальной экологии человека // Советская музыка. 1990. № 8. С. 5-7.

. Статьи из энциклопедии и словаря

. Современный психологический словарь / Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 490 с.

. Электронные ресурсы

79. Асафьев Б.В. Ценность музыки [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.day.az/news/medicine/186887.html>

. Беременность и музыка. Сидоренко В.Н., Гомон Е.С. НИИ ОМД МЗ РБ. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.nii.omd.mz.rb.org/archives/part157>

. Лозанов Р. Суперобучение [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.losanow.org/archives/836.html>

. Медушевский В.В. Консонанс и диссонанс как элементы музыкальной знаковой системы // 6-я Всесоюзная акустическая конф. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.acust.konf/6/tez.medushewsky.k -1-8>

. Отчет по итогам работы методического объединения «Реализация программы формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй». Смирнова М.В. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www/psyinst.ru/library.php/part1290>

. Сиушкина С.С. О воздействии музыки на человека [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.zigelewskie/chtenia/8/siushkina>

. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», статья из раздела Внеклассная работа - Музыка и здоровье человека, авт. Яковенко Т.Е. [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://festival@1september.ru <mailto:festival@1september.ru>.