

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики  
Воткинский филиал автономного профессионального образовательного  
учреждения Удмуртской Республики  
«Республиканский медицинский колледж  
имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной МЗ УР»  
(АПОУ УР «РМК МЗ УР»)

# ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЖАНРОВ МУЗЫКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Исполнила: Поздеева Александрина Германовна  
студентка 1 курса 103 группы  
специальности «сестренское дело»

---

Руководитель: Плехова Надежда Валерьевна

Воткинск 2020 г.

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Каждый день огромное количество людей слушает музыку: по радио, в наушниках или через колонку. Музыка - неотъемлемая часть нашей жизни, она помогает нам расслабиться или же войти в темп рабочего дня.

# ПРОБЛЕМА

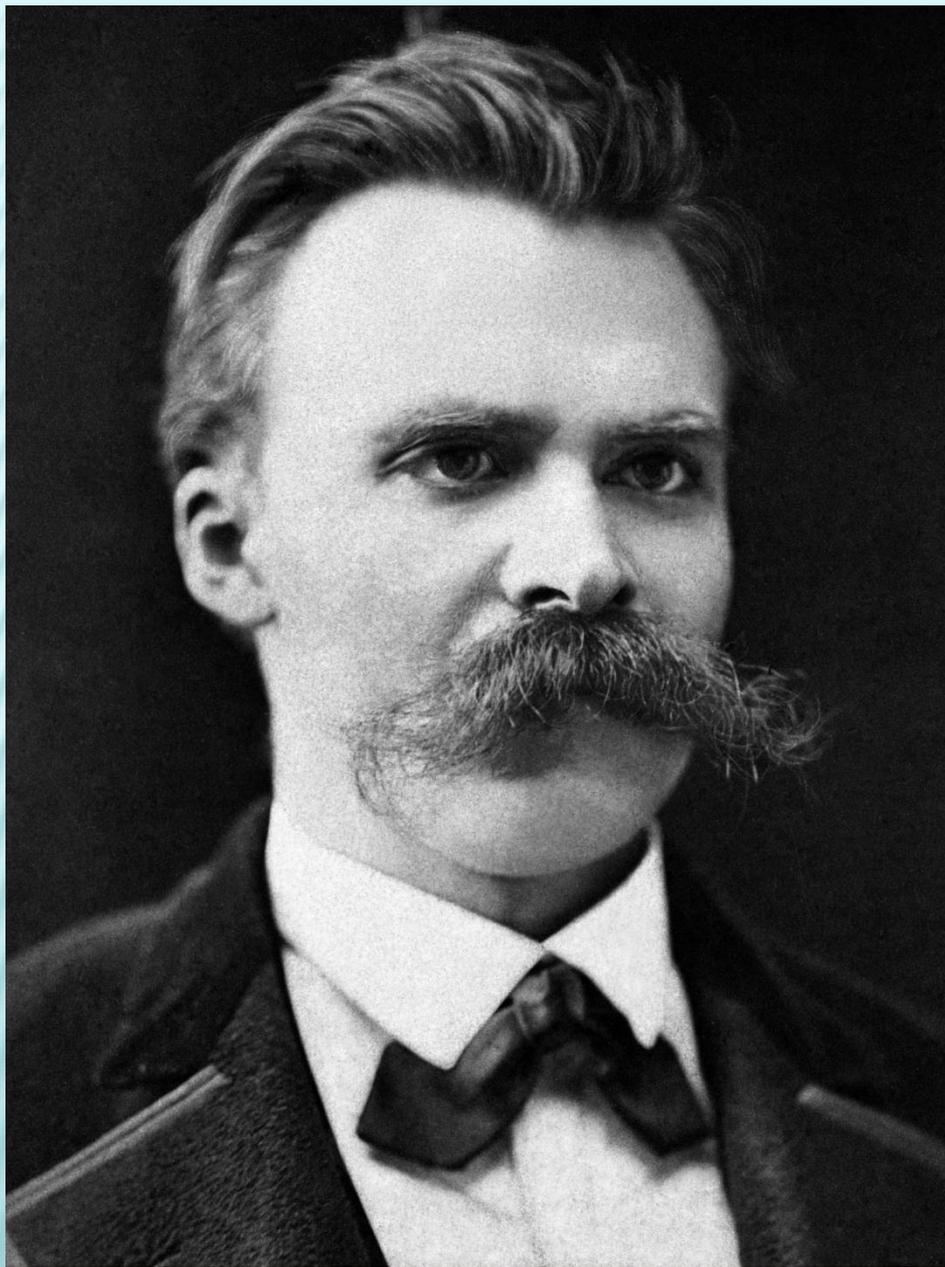
- Как известно, не вся музыка влияет положительно на психологическое здоровье человека. Поэтому стоит выяснить какие жанры лучше подходят для прослушивания, чтобы сохранить свое здоровье.
-

# ЦЕЛЬ

Узнать как разная музыка влияет на психологическое здоровье человека.

# ЗАДАЧИ

- 1) проанализировать информацию из разных источников по данной теме;
  - 2) выяснить какие жанры музыки наиболее популярны в наше время;
  - 3) изучить влияние музыки на деятельность человека
  - 4) Узнать какие жанры песен положительно и отрицательно влияют на здоровье человека
-



*«Без музыки жизнь была бы  
ошибкой»*

*Фридрих Ницше*

# МУЗЫКА В АНТИЧНЫЕ ВРЕМЕНА

---



- 
- В античное время люди стали уделять немалое внимание музыке. Пифагор и его ученики занимались математикой под музыку, заметив, что она благотворно влияет на интеллект. Аристотель считал, что с помощью музыки можно определенным образом влиять на формирование личности человека. Великий врачеватель древности Авиценна называл мелодию «нелекарственным» способом лечения наряду с диетой, запахами и смехом.

# ТОП 5 МУЗЫКАЛЬНЫХ ЖАНРОВ В НАШЕ ВРЕМЯ

---

- Поп-музыка
- Рок
- Хип-хоп
- Рэп
- R&B

# ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



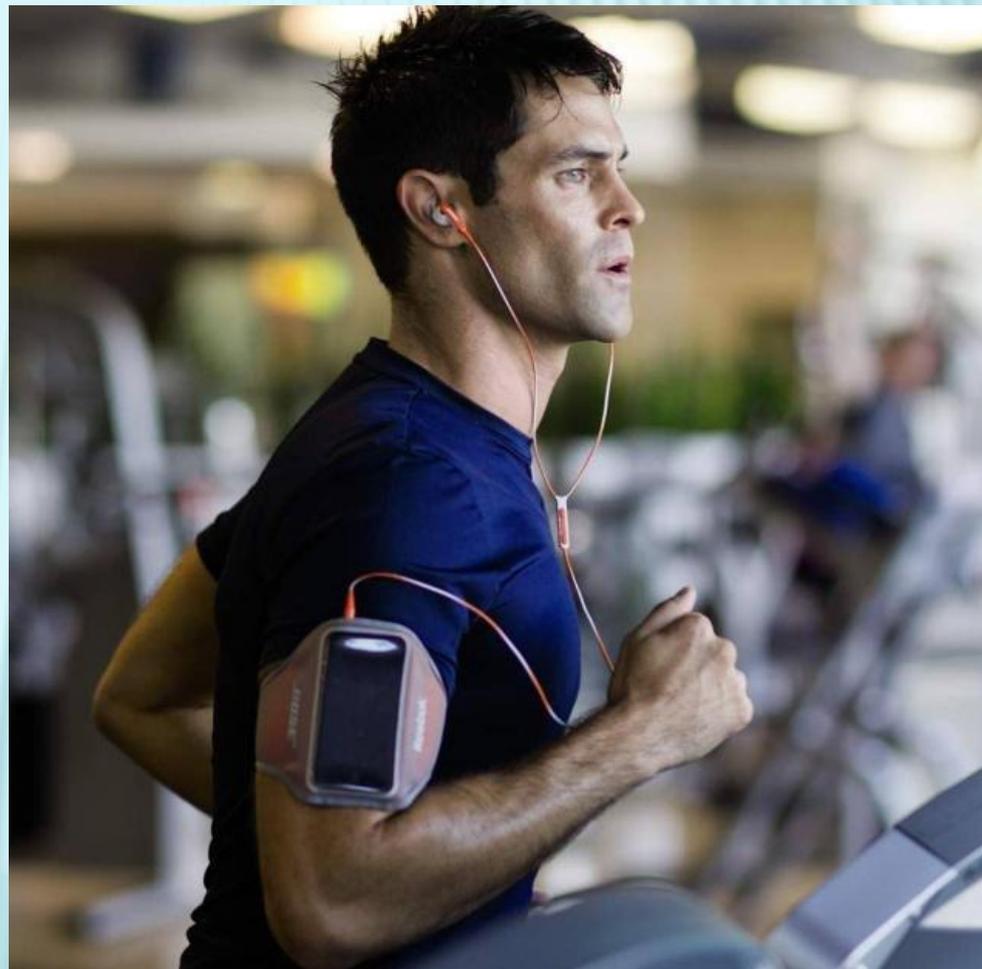
---

Музыка помогает справиться с ненужным шумом или с неудобной тишиной на рабочем месте. В бюро музыка может помочь отвлечься от стука клавиш или не прерывных телефонных звонков. Музыка в бюро не должна быть громкой, потому, что тогда она будет мешать. Тихая музыка, на вас будет действовать положительно и будет вам помогать творчески решать создавшиеся ситуации.



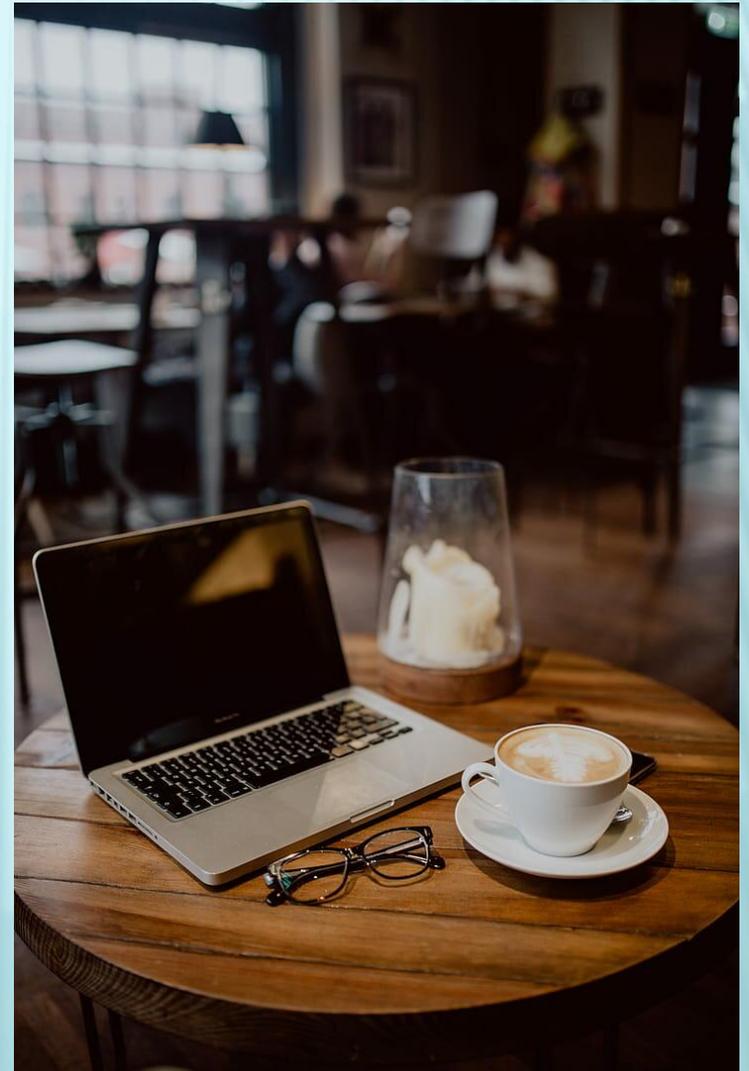
---

В 2005 году, ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить результативность на двадцать процентов. Получается, что это подобно допингу, применяемому некоторыми спортсменами. Вот только в отличие от запрещенных веществ музыка не нанесет вред здоровью и не проявится в антидопинговых тестах.



---

Как оказалось, средний уровень шума является своеобразным катализатором творческих способностей. Усложняя процесс обработки информации, фоновый шум стимулирует абстрактное мышление и настраивает мозг человека на креативный рабочий режим. Именно поэтому общественные места — кафе, летние площадки, набережные, парки и т. д. — так привлекают творческих личностей.





Музыка давно используется в психотерапевтических целях. Ее применяют при лечении нервных расстройств. Спокойная мелодичная музыка благоприятно воздействует на человека. Она не мешает выполнению работы, способствует концентрации внимания.

# ЖАНРЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

---

## ЧЕЛОВЕКА.

- Классическая

Больше всего разговоров ведется вокруг творений таких признанных гениев как Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ, Дебюсси и Шуман. Многочисленные исследования показали, что она активизирует практически все участки коры головного мозга, при этом повышает интеллектуальный уровень, способствуют быстрому усваиванию информации, влияет на умственную работоспособность, улучшает внимание, память и математические способности, обостряет слух и зрение.

- Джаз, блюз, регги

Такие жанры могут вывести вас из стрессового состояния; такая музыка считается непревзойденной для избавления от депрессии. Она дарит ощущение легкости и безмятежности, помогает стать более общительным и развивает чувство юмора.





*“Как гимнастика выпрямляет тело, так музыка выпрямляет душу человека”.*

*В.А. Сухомлинский*

# ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

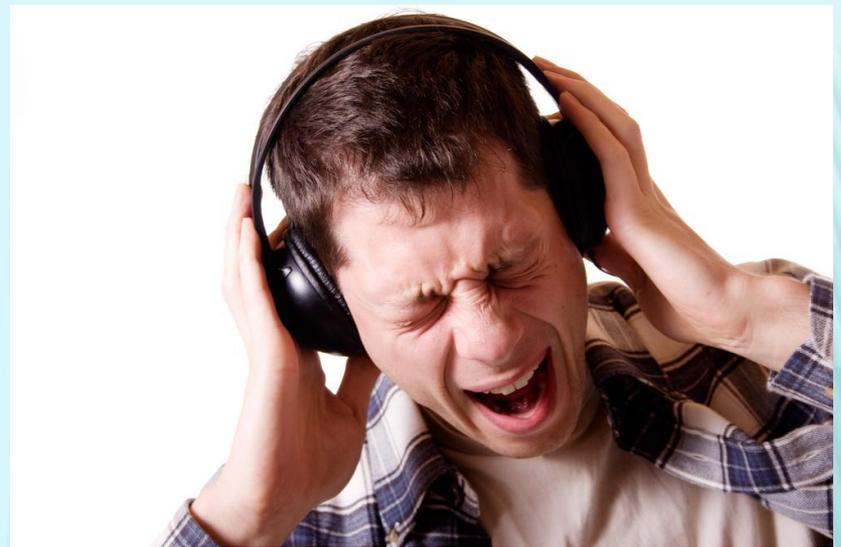
Имеет влияние не только жанр и этническая принадлежность, ритм и громкость, а также музыкальные инструменты, участвующие в исполнении произведения.



Также можно отметить то, что музыка отрицательно влияет на нас даже косвенно. Сейчас в сфере маркетинга и продажи используют различные мелодии. Например для рекламы ставят бодрую, динамичную и энергичную музыку, а все для того, чтобы привлечь покупателей для более быстрой покупки товара. А чтобы дольше засиживались в кафе и ресторанах в проигрывателе мы часто слышим более медленную, спокойную и расслабляющую музыку. Каждый предприниматель ищет выгоду для себя используя психологические приемы.



- При несоответствии музыкальных вибраций происходит разрушение тканей организма, может вызываться мышечное напряжение и боли.



- В случае совпадения ритма и частот музыки с частотами работы мозга возможно возникновение психических отклонений (маниакальные состояния и психотические видения), но и без совпадения частот минорные мотивы способны вызвать депрессию или усугубить имеющуюся вплоть до суицидальных попыток.



- Фооновая музыка, столь распространенная не только в общественных местах, но и дома, воспринимается мозгом как шумовые эффекты и лишние раздражители, что перегружает нервную систему.



- Каждый орган вибрирует в своем ритме, а также каждая клеточка в нем, музыкальные вибрации могут либо являться определенным массажем для них, либо разрушающим молотом.



# ЖАНРЫ ОТРИЦАТЕЛЬНО ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

---

- рэп

Научным экспериментальным путем доказано, что во время часового прослушивания поп-музыки человек глупеет, причем эффект сохраняется и после еще на час. Так, уменьшается количество активных зон в головном мозге, возникают сложности с памятью и концентрацией внимания. Но действительно ощутить все негативные последствия от такого влияния можно только в том случае, если поп-музыка слушается постоянно и очень длительное время.

## •Хард-рок и хеви-метал

Многие исследователи сходятся во мнении, что тяжелая музыка возбуждает у своих поклонников агрессивность, неуравновешенность, и даже может вызывать психические расстройства. Хард-рок часто является причиной несознательной агрессии, а хеви-метал и вовсе может стать причиной психических расстройств. В негативном воздействии тяжелой музыки обвиняется ее громкость и жесткий ритм, а также сверхчастоты, которые влияют на психику.



Однако здесь не все так просто. Известно, например, что именно тяжелый рок предпочитают слушать подростки, опережающие сверстников в умственном развитии. Такая музыка помогает им справляться со сложностями переходного возраста, избавлять от отрицательных эмоций и поднимать настроение. Выявлено даже, к удивлению самих исследователей, что поклонники классической музыки и тяжелого рока очень похожи между собой и обладают более высоким интеллектом, чем любители других музыкальных жанров. Фанаты стилей рэп и хип-хоп показывают самый низкий уровень интеллекта.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

- По утрам лучше всего стоит слушать бодрящую музыку для получения энергии на весь день.
- Для хорошей работы мозга лучше слушать классическую музыку или же джаз, блюз, регги.
- Не стоит слушать поп-музыку и тяжелый рок, чтобы не навредить себе.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

---

Богатырева Ж.В. Влияние музыки на человека/Ж.В. Богатырева//  
Современные наукоемкие технологии.-2013.- № 7-2. – С. 181-183.

Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе/  
Киселева М. В.–:СПБ, 2007.-12с.

Фонарева А. З. Популярность мелодий  
[<https://www.top-reviews.ru/populyarnye-stili-muzyki.html>]/ А. З. Фонарева.-  
режим доступа:<https://www.top-reviews.ru>

Дружинина А. Л. Воздействие ритмов на человека  
[<https://www.tekadum.by/encyclopedia/o-vozdeystvii-ritmov-na-cheloveka> ] /  
А. Л. Дружинина.-режим доступа:  
<https://www.tekadum.by/encyclopedia/o-vozdeystvii-ritmov-na-cheloveka>

---

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**