

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

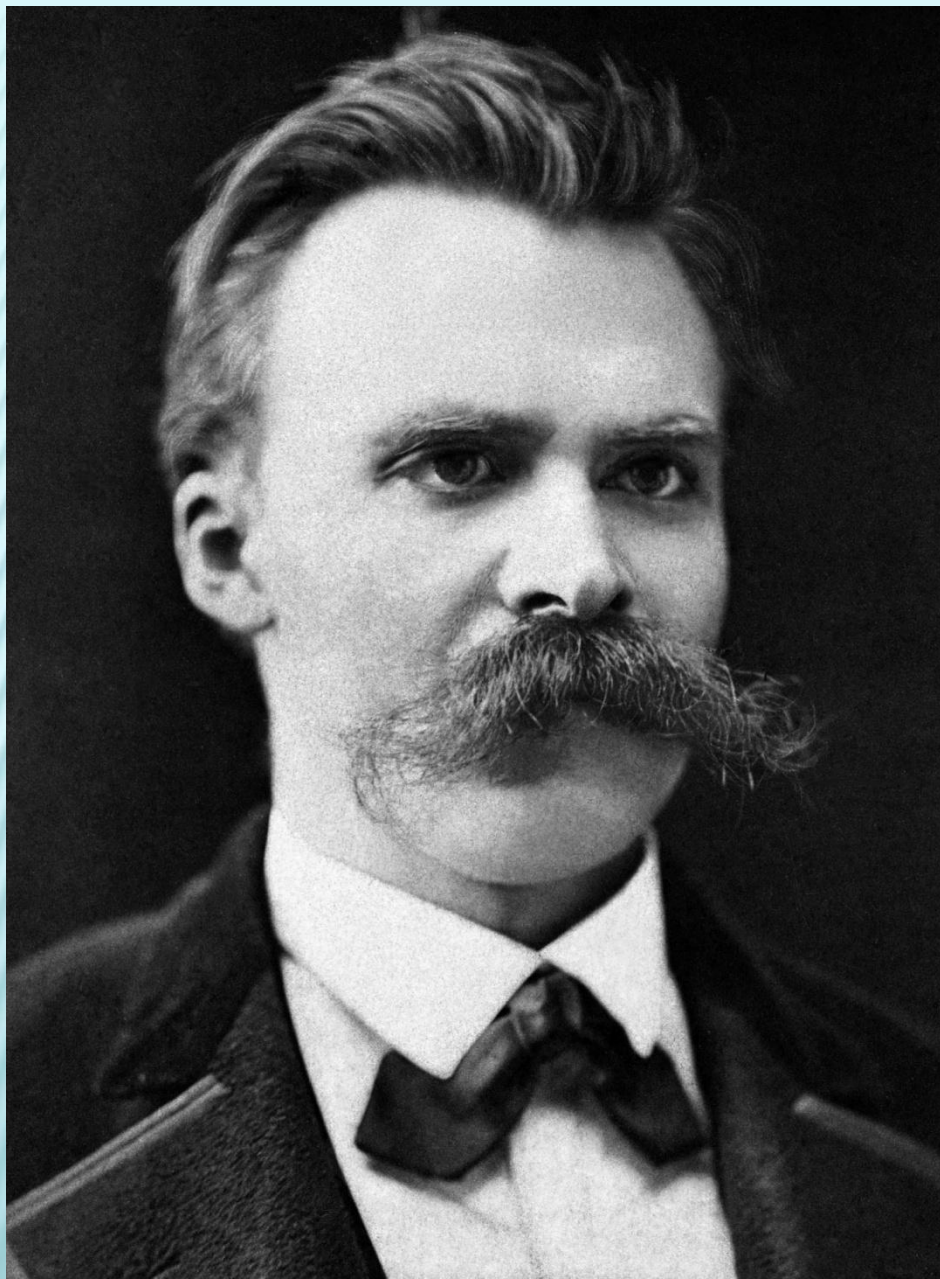
- Как известно, не вся музыка влияет положительно на психологическое здоровье человека. Поэтому стоит выяснить какие жанры лучше подходят для прослушивания, чтобы сохранить свое здоровье.
-

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

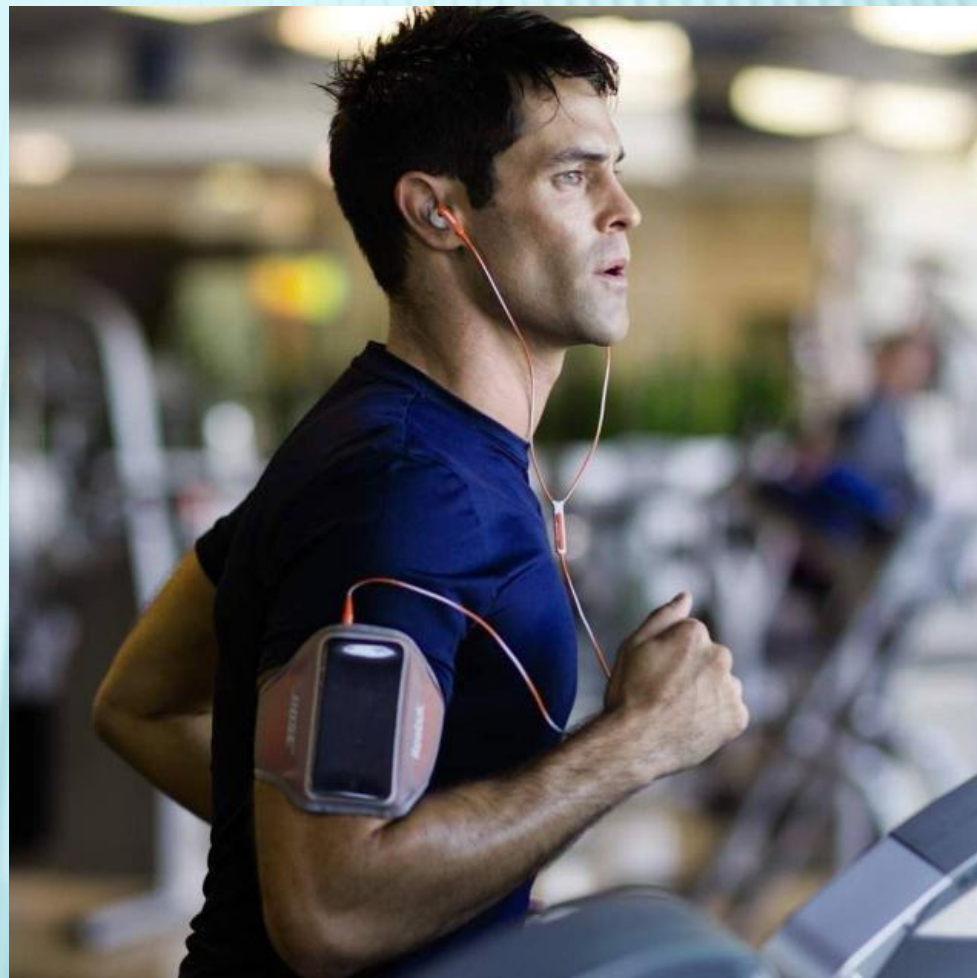
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



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

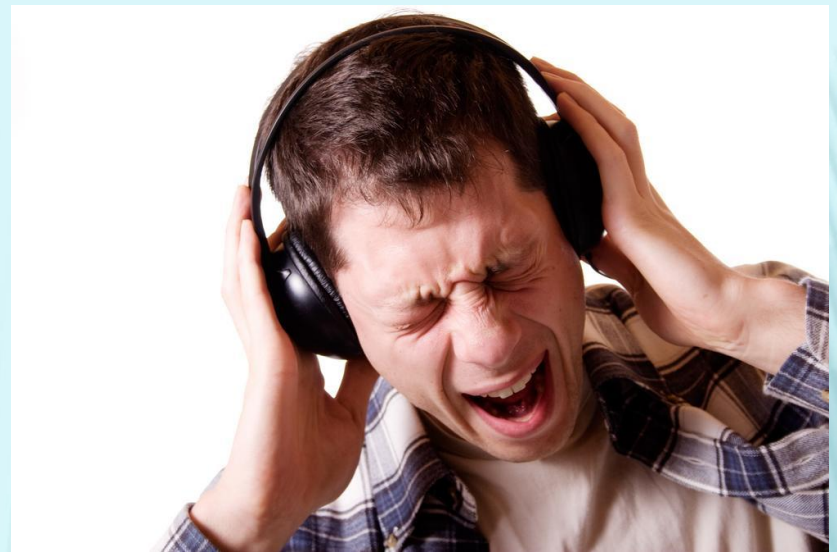
Имеет влияние не только жанр и этническая принадлежность, ритм и громкость, а также музыкальные инструменты, участвующие в исполнении произведения.



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.



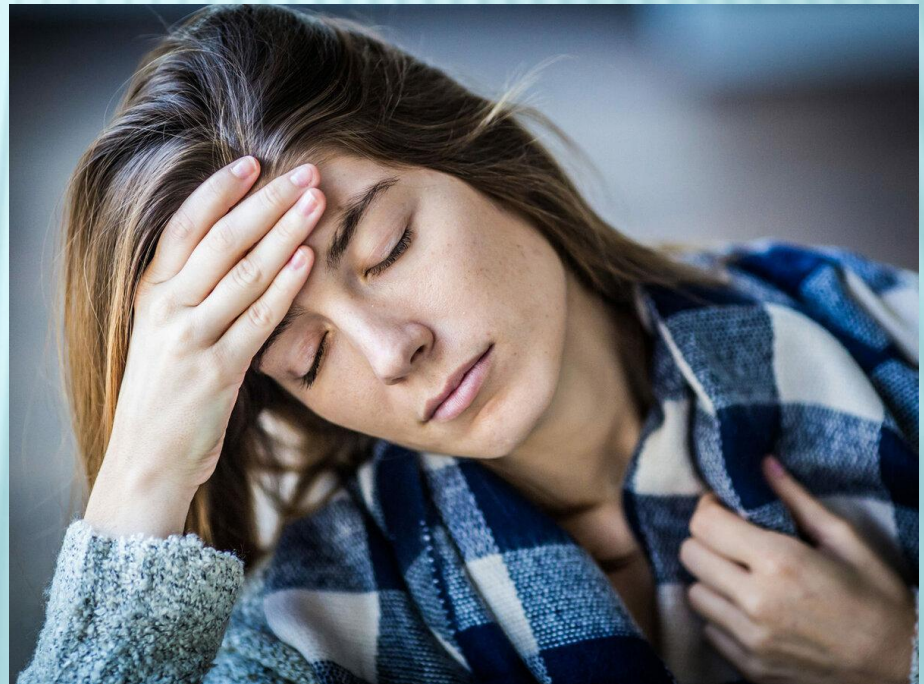
- В случае совпадения ритма и частот музыки с частотами работы мозга возможно возникновение психических отклонений (маниакальные состояния и психотические видения), но и без совпадения частот минорные мотивы способны вызвать депрессию или усугубить имеющуюся вплоть до суицидальных попыток.



- 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!