НАЗВАНИЕ РАБОТЫ

Всегда ли музыка во благо?

Музыкальные предпочтения и их влияние на психофизиологическое состояние подростка

Исполнитель:

Белая Александра

МХС, «Дворец творчества детей и молодежи»

Руководитель:

Корякова Людмила Анатольевна,

педагог дополнительного образования

г.Ангарск, 2019 г.

Оглавление

Введение стр. 2

Глава 1. Воздействие музыки на человека в зависимости от

 стилей и направлений стр. 4

* 1. Виды музыки и их особенности стр. 4
	2. Исследования влияния музыки на

психофизиологическое состояние человека стр. 5

Глава 2. Влияние структуры музыки на психофизиологическое

 состояние человека стр. 9

2.1 Психологические и эмоциональные особенности

подросткового возраста стр. 10

2.2 Музыкальные жанры и их влияние на

психофизиологическое состояние подростка стр. 11

Глава 3. Результаты анкеты «Мои музыкальные предпочтения» стр. 14

Литература стр.19

Приложение стр.20

Введение

«120 в минуту в груди грохотало»

(из песни группы «Звери»)

Занимаясь с детства музыкой, я никогда не задумывалась над тем, какое влияние она на меня оказывает. Возможно потому, что воспитываясь на классических образцах удивительных композиторов, – И.С.Баха, В.А.Моцарта, Й. Гайдна – музыка оставляет в душе неизгладимый светлый след, который остается в тебе на долгие годы.

Но как современный подросток, я не могу не интересоваться новыми течениями в музыке, тем более, что она звучит повсюду: по радио и по телевидению, в городском транспорте и в магазине, однако не классическая, а именно современная. Невольно я открыла для себя тот факт, что сегодняшняя музыка может вызывать во мне совершенно разные чувства: она может расслаблять, успокаивать, бодрить, но, в тоже время, раздражать, вызывать чувство протеста и т. д.

Циолковский давно писал: «Музыка есть сильное, возбуждающее, могучее орудие, подобно медикаментам. Она может и отравлять, и исцелять».

Особое значение современная музыка приобретает для подростков, потому что музыка является носителем определенной энергетики, мыслей и эмоций.

А так как они слышат ее невольно, значит, она формирует их вкусы даже на уровне подсознания.

Трудно оспорить тот факт, что музыка влияет на общее психофизиологическое состояние человека, тем более подростка.

Какую музыку слушают сегодняшние подростки? Какие выбранные ими жанры и направления положительно влияют на эмоции и психику, а какие наоборот, приносят вред?

Это тема моего исследования, и я считаю ее очень своевременной и актуальной.

Цель исследования: выявить воздействие современной музыки на подростков.

Объект: музыкальные предпочтения современных подростков.

Предмет: влияние музыки на подростка.

Гипотеза: психофизиологическое состояние подростка может зависеть от выбранного им направления музыки.

Методы исследования:

теоретико-методологический – анализ специальной литературы и других источников по исследуемой проблеме;

эмпирический – анкетирование и математическая обработка результатов.

Теоретическая значимость исследования: расширены представления о влиянии современных стилей музыки (рока, рэпа) на здоровье подростков - представителей данных музыкальных субкультур; собранный материал позволяет дать психологическое обоснование распространенности и влияния современных стилей музыки на психофизиологические состояния подростков.

Практическая значимость: возможность использования данных теоретического и эмпирического исследования для проведения профилактических мероприятий.

Новизна исследования: выявлены качественные изменения психических состояний подростков под влиянием данных стилей музыки.

1. Воздействие музыки на человека в зависимости от стилей и направлений

В нашем сложном мире каждое явление имеет как положительные, так и отрицательные черты. Музыка не является исключением.Музыкальные вкусы и предпочтения современной молодежи очень разнообразны. Конец ХХ — начало ХХI веков внесло в музыкальную культуру огромное количество разнообразных стилей и направлений, что позволяет ученым значительно больше узнать о пользе или вреде музыкальных пристрастий слушателей разных возрастных категорий, в том числе и подростков.

1.1 Виды музыки и их особенности

В 20 веке возникает видовое и стилистическое разнообразие музыки Появляются представления о различных «музыках», охватывающих более или менее широкий круг бытующих сегодня музыкальных явлений.

Классическая (или серьезная) - профессиональные музыкальные сочинения, рожденные в культуре Европы преимущественно на рубеже 16-17 вв. и в средние века; чаще всего к классической музыке относят произведения, созданные в определённый исторический период в искусстве. Произведения данного направления отвечают высочайшим художественным требованиям и сочетают в себе глубину, содержательность и понятие совершенства формы. Они написаны по определённым правилам и канонам, при этом соблюдаются необходимые пропорции.

Популярная - массово потребляемые, преимущественно песенно-танцевальные музыкальные жанры; более узкое значение этого понятия предполагает ряд определённых характеристик. В основном они определяются простотой и мелодичностью аранжировок, где акцент делается на вокал и ритм, а не инструментальную составляющую.

Этническая (традиционная) — фольклорные и устно-профессиональные музыкальные явления разных народов, подчеркивающие самобытность этноса, нации, племени.

Эстрадная (или легкая) - музыка развлекательного характера, предназначенная для отдыха.

Джаз - подхваченные европейцами профессиональные исполнительские традиции американских негров, основанные на синтезе африканских и европейских музыкальных элементов.

Рок - музыка небольших вокально-инструментальных групп молодежи, отличающаяся обязательным наличием ударных и электромузыкальных инструментов, в первую очередь - гитар.

Авангардная (экспериментальная) - общее наименование нового направления в профессиональном композиторском творчестве 20 в.

Альтернативная - новые музыкальные сочинения или исполнения, принципиально непохожие на все известные сегодня виды музыки.

Электронная музыка - безусловно, одним из самых распространённых и популярных направлений современной музыки; данный вид музыки включает около двухсот стилей. Самые известные из них являются клубной музыкой и играются на дискотеках, в клубах и т.д.

Внутри каждого из видов музыки в свою очередь могут возникать и развиваться собственные стили и направления, отличающиеся устойчивыми и характерными структурными и эстетическими признаками.

Например: классицизм, романтизм, импрессионизм, экспрессионизм, неоклассицизм, серийность, авангард - в классической музыке;

рэгтайм, диксиленд, свинг, би-боп, куул - в джазе;

тяжелый металл, хип-хоп, рэп, грандж: — в рок-музыке и т.п.

* 1. Исследования влияния музыки на психофизиологическое состояние человека

Ученые – физиологи, психологи и др. - активно изучали и изучают проблему влияния музыки на человека. Благодаря их труду стало известно много уникальных фактов, например, взаимосвязи психофизического состояния людей и различных музыкальных направлений.

Еще древние философы положительное терапевтическое влияние музыки на человека описывали еще древние философы. Платон утверждал, что музыка - это союзник в нашем стремлении приводить в порядок и гармонию любую дисгармонию ума. Пифагор утвердил музыку как точную науку. Последователи Пифагора разработали методику музыкальной психотерапии, включавшую в себя ежедневную программу песен и музыкальных пьес, говоря о том, что «этот мир основан посредством музыки и может управляться ею». Аристотель считал, что музыка должна приносить радость и удовлетворение, утверждал, что музыка способна оказывать влияние на эстетическую сторону души, формируя личность. Эти мысли легли в дальнейшем в основу теории аффектов. В наши дни любая музыка, так или иначе, несёт в себе аффект - рождает эмоции, ассоциации, побуждает к действию. Вот почему мы говорим о положительном или отрицательном влиянии. Позднее проблемой связи музыки и Вселенной занимался Ньютон, который увидел в музыке наиболее близкий аналог упорядоченного Космоса; врачи – физиологи В.М. Бехтерев и С.П.Боткин указывали на связь музыки и физиологии организма человека и занимались вопросами звука, громкости, тембра, темпа; современные учёные, такие как Лобок, Рушель Блаво обращают внимание на единство музыка и моральных норм общества.

В настоящий момент изучение влияния музыки как отдельное направление выделено в «музыкотерапию». Здесь исследуется связь изменений течения болезни с музыкой, применявшейся в период лечения.

Проведенный анализ доступной литературы по рассматриваемой проблеме показал, что широкие экспериментальные исследования воздействия музыки на человека начались в ΧΙΧ веке.

Большая заслуга в этом направлении принадлежит В. М. Бехтереву. Он считал, что с помощью музыкального ритма можно установить равновесие в деятельности нервной системы человека.

Начало серьезным научным разработкам в этой области независимо друг от друга положили И. Догель и И. Тарханов.

Согласно современным представлениям, музыка разных направлений, благодаря ритму и звуку, способна оказывать неоднозначное влияние на все живые организмы, в том числе и на человека. Так, классическая музыка оказывает благотворное влияние на человека: успокаивает, снимает мышечное напряжение, тонизирует, способствует снижению тревожности. Духовное музыкальное направление, согласно современным исследованиям, оказывает благоприятное влияние на развитие творческих способностей, концентрирует внимание, снимает мышечное напряжение, способствует повышению активности коры головного мозга, нормализует эмоциональное состояние.

Следует подчеркнуть, что в России музыкотерапию Минздрав признал официальным методом лечения в 2003 году. В зарубежных вузах сегодня готовят профессиональных докторов, врачующих музыкой. Отделение музыкотерапии и реабилитации успешно работает и в Российской академии медицинских наук.

На протяжении почти полувека внимание молодежи привлекает рок-музыка, многие из них посещают рок - концерты, музыкальные фестивали. Рок-музыка, появившись в 60-х гг. прошлого столетия, вскоре выбилась из сугубо музыкального русла и стремительно переросла в масштабное субкультурное явление. Приверженцы различных направлений рока: моды, хиппи, панки и др. – имеют свою философию и мировоззрение. Вместе с тем, общими идеями этой культуры являются идеалы свободы, отказ от стереотипов, конфронтация с общественными устоями; в противовес общественного сознания. Критика политических решений, социальные проблемы – темы, внутри которых разворачивается творчество многих рок-музыкантов.

Музыка, которую можно назвать вредной, отличается частым диссонансом, отсутствием формы, нерегулярностью ритмов или же примитивным грубым ритмом, усиливающим в человеке животные инстинкты. К такой музыке относятся поп-музыка и рок-музыка, которые воздействуют ультра- и инфра -звуками и которые мы не слышим, но их воспринимают наши органы, и это может действовать разрушающе на мозг по принципу “25-го кадра”.

Экспериментально установлено, что если бой барабанов типа “там-тама” превышает 100 децибелов, некоторые слушатели падают в обморок. Рок-н-ролл и родственные ему музыкальные формы имеют около 120 ударов в минуту, то есть около 2 Гц.  Впрочем, в последнее время всё большее распространение получают музыкальные направления, где частота ударов в минуту достигает 240, то есть приближается к 4 Гц. Образно говоря, она – прямой удар непосредственно по мозгу, по желудочно-кишечному тракту.Также эта частота затрагивает сердечно-сосудистую, иммунную и нервную системы. Популярность рок-музыки стала источником серьезных проблем.

В США под руководством Боба Ларсена были проведены медицинские исследования, которые позволили определить особенности воздействия тяжелого рока на организм человека и его психику. Было установлено, что низкочастотные колебания оказывают воздействие на спинномозговую жидкость, состояние которой влияет на слизистые железы и гормональную сферу.

Дисгармоничная музыка оказывает деструктивное влияние на психику человека и на весь организм в целом. Некоторые образцы рок-музыки способны подтолкнуть психику человека к отрицательной динамике, к саморазрушению. Ощущения, возникающие при прослушивании многих произведений современной рок- и поп-музыки, аналогичны тем, которые вызывает алкогольное и наркотическое опьянение.

В течение продолжительного времени невозможно подвергать себя воздействию рока и не получить глубокие психо-эмоциональные травмы. При этом возникает утрата контроля над способностью к сосредоточению, значительно ослабляется контроль над умственной деятельностью и волей, необузданные порывы ведут к разрушению, вандализму и бунту.

1. Влияние структуры музыки на психофизиологическое состояние человека

Основные составляющие музыки – это ритм, мелодия и гармония.

Ритм.  Это изначальный элемент музыки. Именно его называют «сердцем музыки». Есть определенные действия, в которых ритм тела, эмоций и музыки взаимопроникают и сливаются в единое целое. Это происходит в танце, который можно назвать живой музыкой, идущей из самой души человека.

Мелодия. Комбинация ритмов, тонов и ударений рождают каждый раз неповторимую мелодию. Она воздействует на слушателя особенно интенсивно и многообразно. Мелодия пробуждает не только эмоции, но и ощущения, образы и убеждения, сильно влияет практически на все жизненные функции, в особенности на нервную систему, дыхание и кровообращение.

Гармония. Мелодия образуется последовательностью звуков. Гармония же производится одновременным звучанием нескольких звуков, гармонирующих друг с другом, которые формируют аккорды. Благодаря различным вибрациям, излучающимся этими аккордами, в душе слушателей возникает либо чувство гармонии, либо диссонанса, что в любом случае оказывает определенное воздействие.

С каждым десятилетием ритм и музыка становятся быстрее и агрессивнее. Если раньше танцевальной музыкой считались фокстрот и степ, а затем твист, то позднее появились диско и евродэнс с использованием ритма с частотой от 90 до 155 ударов в минуту.  Немного позднее получила широкое развитие электронная музыка. Это дало нам новые ритмы 140, 150, 160 ударов в минуту и более. Но известно, что организм человека не рассчитан жизнь в этих ритмах постоянно. За подобный прогресс мы платим серьёзными сбоями в центральной нервной системе, нарушениями сна, депрессиями и повышенной раздражительностью.

2.1 Психологические и эмоциональные особенности подросткового возраста

Подростковый возраст охватывает период 14–16 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни человека. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности.

Для нас, подростков, переход от детства к взрослости является трудным и сложным. Это время, когда происходит переоценка ценностей в таких сферах жизни, как: нормах и средствах общения, во взаимоотношениях со сверстниками, взрослыми, в пристальном внимании к самому себе. Мы пытаемся познать себя, самовыразиться и самоутвердиться. Музыка же помогает нам в этот период развития, сопровождая нас ежедневно, выполняет много различных функций, она позволяет пережить и выразить нам свои эмоции, которые нельзя передать словами, что очень необходимо в этом возрасте. Музыка дает возможность побыть наедине в покое и гармонии, полностью в своих раздумьях, о чем свидетельствуют многочисленные подростки в наушниках в наших городах.

Есть такое понятие как «кризис подросткового возраста», он связан с изменением социальной ситуации развития и ведущего вида деятельности. Многие особенности поведения подростка связаны не только с психологическими изменениями, но и с изменениями, происходящими в организме. Неравномерное физиологическое развитие подростка обуславливают многие его поведенческие реакции в этот период, которые проявляются в эмоциональной неустойчивостью с резкими колебаниями настроения. Меняется форма общения, теряется авторитет взрослого, все большее значение приобретает общение и мнение сверстников, растет социальная активность, формируются собственные вкусы, в том числе и музыкальные.

В связи с этим исследование влияния музыки разных направлений на психофизиологические характеристики у юношей и девушек 14–16 лет представляет особый интерес.

Исследования показывают, что, самый «музыкальный» возраст – подростковый, когда происходит короткий и резкий всплеск прослушивания «интенсивной» музыки и начало устойчивого подъема интереса к современной.

Современная музыка – неотъемлемая часть подростковой субкультуры.

Ученые-музыканты и практикующие учителя музыки с тревогой отмечают, что для большинства современных школьников-подростков наибольшей притягательностью обладает музыка упрощенная, малохудожественная, иногда откровенно низкопробная, а развитие культуры слушания идет по наиболее доступному пути, не обогащенному подлинными смыслами, характерными для классического музыкального искусства. Ученые, проведя социологические исследования, выявили, что многие направления культуры музыки отрицательно влияют на социализацию подростков, вызывают у них неприкрытую агрессию пошлости и безнравственности. Известно, что в подростковом возрасте музыкальная культура достигает определенного уровня развития. У подростка развивается собственный музыкальный вкус, появляется свой круг музыкальных интересов и предпочтений, который постепенно приобретает устойчивость, являясь психологической базой ценностных ориентации подростка в последующей взрослой жизни. Современная музыка, которую слушают подростки естественно не входит в программы по предмету «Музыка», но как не странно, именно она в большей мере и влияет на их эмоциональное состояние и здоровье. Выяснив, как эти жанры, влияют на эмоции и чувства подростка, можно контролировать эмоциональную динамику поведения подростка в разных жизненных ситуациях.

2.2 Музыкальные жанры и их влияние на психофизиологическое состояние подростка

Необходимо отметить, что влияние каждого жанра – индивидуально и во многом зависит от личного восприятия. Психологическое воздействие оказывают: ритм музыки; громкость; частоты; дополнительные эффекты. Уже было сказано, что далеко не каждое музыкальное направление позитивно влияет на организм человека. Например, современная ритмичная музыка. Она имеет свои отличительные черты или средства воздействия на психику человека, а особенно подростка. Какие же именно?

1. Монотонные повторения. Посредством их слушатели могут впасть в пассивное состояние. Благодаря многократному прослушиванию воспитывается способность к более быстрому отключению и достижению состояния пассивности.

2. Громкость, сверхчастоты. Наше ухо настроено воспринимать обычный звук в 55-60 децибел. Громкий звук составит 70 децибел. Но, переходя все пороги нормального восприятия, сильный по интенсивности звук вызывает невероятный слуховой стресс. Громкость звука на площадке, где установлены стенки с мощными динамиками, используемые во время рок - концертов, достигает 120 дБ, а в средине площадки до 140-160 дБ. (120 дБ соответствует громкости рёва взлетающего реактивного самолета в непосредственной близости, а средние величины у плеера с наушниками составляют 80-110 дБ.).

Во время такого звукового стресса, из почек (надпочечников) выделяется стрессовый гормон - адреналин. Такой процесс происходит при каждой стрессовой ситуации. Но воздействие раздражителя не прекращается и происходит перепроизводство адреналина, который стирает часть запечатленной в мозгу информации. Человек просто забывает, что с ним было или, что он изучал, и умственно деградирует.

3. Светоэффект. Небезобидно и такое техническое оснащение рок представлений, как светоэффект - лучи, время от времени прорезающие темноту в разных направлениях и имеющие разную конфигурацию. Многие считают их просто украшением концерта. На самом деле, определенное чередование света и темноты, особенно под громкую и сумбурную музыку, приводит к значительному ослаблению ориентации, снижению рефлекторной быстроты реакции. При определенной скорости вспышки света взаимодействуют с альфаволнами, которые контролируют способность к концентрации внимания. При росте частоты происходит потеря всякого контроля.

Вспышки света, следующие одна за другой в ритме музыки, стимулируют механизмы, связанные с галлюцинаторными явлениями, головокружениями, тошнотой.

Весь технический арсенал современных музыкальных ритмов и основанной на них музыки, направлен на то, чтобы играть на человеческом организме, на его психике, как на музыкальном инструменте. Они, появившиеся среди нашей молодежи, как атомный взрыв, как бедствие, пришедшие в нашу среду, оказались в состоянии тотально изменить индивидуальные характеристики человека. Они одновременно влияют на двигательный центр, эмоциональную, интеллектуальную и половую сферы деятельности человека. Невозможно в течение длительного времени подвергать себя их воздействию и не получить глубокие психо-эмоциональные травмы.

Это, конечно, вовсе не значит, что человек, страстно любящий рок, обязательно обладает всеми этими качествами, просто у него гораздо большая к ним предрасположенность, и при соответствующем сочетании других факторов, он обязательно будет подвержен этому влиянию.

Рэп, хип-хоп – накиболее популярные в среде молодежи направления. Рэп, согласно исследованиям, вызывает чувство агрессии. Монотонность рэпа может стать причиной раздраженности, злобы, понижения настроения и общего эмоционального тонуса.

Современная клубная и электронная музыка понижает способность к обучению, негативно влияет на интеллект. В некоторых случаях, повышает раздражительность, напряженность.

В результате исследований учеными был выявлен синдром, названный ритмическим токсикозом: человек выглядит и ведет себя как одурманенный наркотиками, хотя никаких следов этих веществ в организме нет. Развивается ритмический токсикоз в результате постоянного прослушивания техномузыки. Основная категория пациентов - подростки.

«Подростковый возраст характеризуется потребностью к самоопределению, и музыка – один из самых быстрых и легких способов это сделать», - говорит современный исследователь Джейсон Рентфроу. «Поиск подростками независимости зачастую принимает форму протеста и противопоставления себя родителям. При этом «интенсивная музыка», которая рассматривается как агрессивная, напряженная и характеризуется громкими, часто искаженными звуками, часто имеет мятежный, бунтарский характер и позволяет подросткам выразить свое стремление к самостоятельности, ключевое на этом возрастном этапе».

Изучение же теоретических материалов подтверждает, что тяжёлые ритмы и, основанная на них музыка, отрицательно влияют на формирование личности подростка, а также на его здоровье. Хотя данный вывод требует практических наблюдений.

1. Результаты анкеты «Мои музыкальные предпочтения» (Приложение)

Из проведенного теоретического исследования я сделала вывод, что музыкальные предпочтения формируются в подростковом возрасте. С помощью анкеты я захотела узнать о музыкальных предпочтениях моих сверстников и выявить возможные «риски», связанные с выбором музыки тех или иных направлений. В анкетировании приняли участие 24 подростка 14-16 лет школы №32 г. Ангарска.

Результаты и выводы практического исследования по теме моей работы:

* В числе респондентов – мальчиков 54.2%

 девочек 45,8%

* Любят слушать музыку 100%
* Предпочитают слушать – зарубежную музыку 58,4%

 отечественную 20,8%

 ту и другую 20,8%

* Слушают музыку - по несколько часов в день 50%

 почти каждый день 41.7%

 редко 8.3%

* Не имеют музыкального образования - 87,5%

 имеют 8,3%

 в перспективе 4,2%

* Легче воспринимают - рэп 50%

 инструментальную музыку 25%

 вокальную 25%

* Предпочтения по музыкальным жанрам:

 рэп, хип-хоп 75%

 поп 45,8%

 танцевальная 41,7%

 рок 41,6%

 классическая 20,9%

 металл 20,8%

 джаз, блюз 20,8%

 народная, шансон 16,6%

 эстрадная 8,3%

* Значимость музыки в жизни – достаточно важна 41.7%

 важная часть жизни 29,2%

 не очень важна 25%

 совершенно не важна 4, 2%

* Оказали влияние на выбор – друзья 45,9%

 СМИ 29.2%

 одноклассники 20.8%

 родители 4.1%

* Решающий фактор при выборе музыки –

 смысл текста 41.7%

 качество музыки 29,2%

 «зацепила» 25%

 Популярность 4,1%

* Важность мнения выбора – членов семьи (не важно) 79.2%

 - друзей (не важно) 70,8%

* Чаще всего слушают музыку –

 во время отдыха дома 95,6%

 во время выполнения домашних заданий 54,2%

 по дороге на учебу 50%

 во время занятий спортом 41,7%

 на учебе 12,5%

 на концертах исполнителей 8.3%

 ночные клубы 0%

* Зачем ты слушаешь музыку –

 чтобы расслабиться 62,5%

 чтобы забыть о своих проблемах 50%

 чтобы развлечься 45.8%

 когда нечего делать 41.7%

 получить вдохновение 25%

 чтобы быстрее уснуть 16,7%

* Поменялись ли твои вкусы за последнее время – да 79.2%

 нет 20,3%

Таким образом, в подростковом возрасте музыка занимает одно из важнейших мест в эмоциональной жизни. Кто-то с помощью музыки расслабляется, кому-то наоборот, музыка помогает сконцентрироваться и найти верное решение в определенной проблеме. У подавляющего большинства опрошенных подростков есть собственный музыкальный вкус, свои музыкальные интересы и предпочтения, независимо от мнения окружающих.

Более 90% опрошенных не имеют музыкального образования, а, значит, подростки не имеют прочной системы знаний и достаточно ясных критериев оценки явлений современной культуры.Ориентации подростков в области музыки формируются, главным образом, под воздействием СМИ и общения со сверстниками, а это приводит к увлечению музыкальных образцов сомнительного эстетического качества, рассчитанных на невзыскательный вкус в силу легкости восприятия. Это музыка с запоминающейся мелодией, танцевальным ритмом, элементарным гармоническим языком, незамысловатым содержанием. Она выполняет в основном коммуникативную и фоновую функции, и пользуются у моих сверстников широкой популярностью. В то же время классическая, народная и современная академическая музыка, звучащая в концертных залах, несущая определенную смысловую нагрузку, остается за пределами их внимания.

У опрошенных подростков выявилась наибольшая склонность к рэпу. В этом возрасте агрессивные треки воспринимаются как символ бунта и противопоставления себя окружающему миру. Позитивные треки помогают избавиться от плохого настроения. Необходимо учитывать, что очень часто поклонниками рэпа и хип-хопа становятся подростки, которые не могут найти пути для самовыражения. Как было сказано, монотонность рэпа становится причиной раздраженности, злобы, понижения настроения и общего эмоционального тонуса. В результате могут возникать конфликты с родителями; подросток замыкается в себе и становится зацикленным, забывая при этом об окружающих его близких людях; появляются проблемы в общении с друзьями; подросток может примитивно понимать музыку. результатом чего могут стать тексты песен, подстрекающие к курению, наркотикам.

Вызывать опасения отрицательного воздействия на здоровье опрошенных подростков может тот факт, что 29,2% из числа любителей рэпа одновременно увлекаются прослушиванием музыки в стиле рок и «heavy metal», что зачастую вызывает агрессию и агрессивные действия, способствует возникновению депрессивного состояния, ослабляет самоконтроль, формирует социальную отчужденность.

Большинство же моих сверстников предпочитают слушать музыку разных направлений, что оказывает положительное влияние на психофизиологическое состояние.

Заключение

Важность изучения данной проблемы заключается в том, что на современном этапе большинство подростков увлекаются каким либо направлением музыки. Музыка, как любое направление в искусстве постоянно развивается, обогащает свой запас художественных средств. Музыка, прежде всего современная, является неотъемлемой частью жизни подростков и молодежи.

В мире существует множество разновидностей стилей музыки: классика, поп, рок, металл и т. д. И вся эта музыка, так или иначе, влияет на воспитание подростков, на формирование жизненных идеалов и принципов. Многие ученые, проведя социологические исследования, выявили, что определенные направления культуры музыки отрицательно влияют не только на социализацию подростков, но и их здоровье.

 Гипотеза моего исследования подтвердилась.

 Обзор существующих разработок по теме исследования показал, что, несмотря на достаточно пристальное внимание науки к возможностям использования музыки на благо человека, в раскрытии проблемы есть много «белых пятен» и противоречий. Практически никто сегодня не оспаривает того, что музыка влияет на общее психофизиологическое состояние, но важно и то, что среди доступных материалов нет серьезных научных разработок, касающихся влияния музыки на психоэмоциональную сферу подростка. А ведь именно в подростковом возрасте музыка занимает одно из важнейших мест в эмоциональной жизни и, как показал анализ литературы, оказывает наибольшее влияние.

Литература

1.Г.В. Аветисов., Рэп., журнал «Домашний компьютер» 4, 2001, -с.108.

2. Блейз О.С. Все о музыке. – Балашиха: Астрель, 2000. – 213 с.

3. Володихин Д.А. Музыка наших дней. // Современная энциклопедия. - М.: Аванта, 2002. - 428с.

4. Глазуновой О.В., Чередниченко Т.В. Музыка в истории культуры. // Целительные силы, 1996, №1. - С.27 - 30.

5. Зильберквит М. Мир музыки. - Москва: Детская литература, 1988. – 128 с.

6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. «ВЛАДОС» Москва 1999

Приложение

Анкета «Мои музыкальные предпочтения»

## 1 Сколько тебе лет?

## 2 Пол?

Женский

Мужской

## 3 Твой социальный статус

Школьник

Студент

## 4 Любишь ли ты слушать музыку?

Да

Нет

## 5 Какую музыку ты предпочитаешь слушать?

Отечественную

Зарубежную

## 6 Как часто ты слушаешь музыку?

Очень часто, по несколько часов в день

Регулярно, почти каждый день

Редко

Почти не слушаю

## 7 Имеете ли ты дополнительное музыкальное образование?

Да

Нет

Да, но не закончено

Еще учусь

В перспективе

## 8 Какой вид музыки, по твоему мнению, легче воспринимать?

Речитативную (рэп)

Инструментальную

Вокальную

## 9 Оцени, пожалуйста, перечисленные музыкальные жанры по степени привлекательности для тебя.

## 1 Абсолютно не нравится 2 Скорее не нравится 3Отношусь нейтрально 4Скорее нравится 5Очень нравится

Эстрадная музыка

Шансон

Классическая музыка

Народная музыка

Танцевальная музыка

Поп музыка

Хип - хоп, рэп

Рок

Джаз и блюз

Металл

## 10 Оцени, пожалуйста, значимость музыки в твоей жизни

Музыка совершенно не важна в моей жизни

Музыка не очень важна для меня

Я отношусь к музыке нейтрально

Музыка достаточно важна для меня

Музыка является очень важной частью моей жизни

## 11 Кто оказал большее влияние на выбор твоего музыкального вкуса

Родители

Родственники

Одноклассники

Друзья

СМИ (радио, телевидение, газеты и т.д.)

## 12 Что для тебя является решающим фактором при выборе музыки?

Внешний вид исполнителей

Качество музыки

Смысл текста

Популярность

Нет определенных факторов, главное, что бы зацепила

## 13 Оцени, пожалуйста, насколько для тебя важно мнение других людей при выборе музыки

 1Совсем не важно 2Скорее не важно 3Скорее важно 4Очень важно

Членов Вашей семьи

Ваших друзей

## 14 Выбери, пожалуйста, из нижеперечисленного списка те ситуации/места, в которых ты чаще всего

## слушаете музыку

В ночных клубах

На концертах исполнителей

Во время занятия спортом

По дороге на учебу

Во время выполнения домашних заданий

На учебе

Во время отдыха дома

## 15 Согласен ли ты со следующими суждениями

 1 Совершенно не согласен 2 Скорее согласен 3 Полностью согласен

**С помощью музыки я расслабляюсь**

**Я слушаю музыку, чтобы развлечься**

**Я слушаю музыку для того, чтобы**

 **получить вдохновение и найти новые идеи**

**Я слушаю музыку для того, чтобы забыть**

 **о своих проблемах**

**Я слушаю музыку, чтобы быстрее уснуть**

**Я слушаю музыку, когда больше нечего делать**

## 16 Поменялись ли твои музыкальные вкусы за последние несколько лет?

Да

Нет