

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Стаття знайомить з користю слухання та гри на музичних інструментах, і розглядає деякі довгострокові позитивні наслідки такого розумового тренування.

Ключові слова: музика, вплив, користь, розвиток мозку.

Abstract

This article introduces the benefits of playing musical instruments, and examines some of the long-term positive effects of this mental workout.

Keywords: music, influence, benefits, brain development.

Вступ

Сила впливу музики полягає в тому, що, обминаючи свідомість, вона зачіпає душу людини - підсвідомість і впливає на настрій. Підсвідомість людини будує систему абстрактних зв'язків, які є прихованим "відчуттям" музики. Мета роботи дослідити можливість підвищення резервів людини для подолання життєвих перешкод за допомогою прослуховування музичних творів та гри на музичних інструментах.

Результати дослідження

Легкий доступ у підсвідомість людини музики та її величезний вплив на поведінку особистості, психологи пояснюють подібністю звукових коливань музики та природних біологічних ритмів в організмі людини. Музика – це звукові хвилі, які народжуються різними інструментами, з яких композитор творить емоційні та образні картини.

Науковці стверджують, що біоритми людини "прилаштовуються" до звукових коливань музики, що прослуховується. Звукові хвилі (звук) – це подовжні пружні хвилі, які діють на слуховий апарат людини та викликають слухові відчуття. Людське вухо здатне відчувати пружні коливання, частота яких знаходиться в межах від 16 до 20 000 герц (Гц). Такі коливання називаються акустичними.

Звукові хвилі, які сприймаються звуковими рецепторами людини поділяються на дві групи: ритмічно організовані звукові хвилі, які називаються музикальними відчуттями, та шумові відчуття, тобто звуки, які не мають ритмічної структури в коливаннях звукових хвиль. Як художник за допомогою пензля на полотні, так і музикант викликає уявні картини, емоції та переживання [1].

Музика може зменшувати вплив негативних чинників у стресових ситуаціях, напружень і конфліктів, може попереджувати професійне «вигорання», слабкість, утомлюваність, роздратованість, відчуття безперспективності. Якщо музика підібрана відповідним чином, то створюватиме гарний настрій чи атмосферу спокою та безпеки. Під її впливом організм людини починає нормально функціонувати. Результати наукових досліджень підтверджують, що музика спроможна зменшувати м'язову напругу; знижувати рівень гормонів стресу; зміцнювати імунну систему, впливати на серцево-судинну систему, знижувати артеріальний тиск; покращувати соматичний стан людини [2].

Гра на музичному інструменті також стосується практично всіх ділянок мозку одночасно, особливо зорового, слухового і моторного кору. Відтворенні музики зміцнює ці функції мозку, дозволяючи людині застосовувати таку силу до інших видів діяльності. Різниця між прослуховуванням музики і її відтворенням полягає в тому, що остання вимагає дрібної моторики, яка контролюється в обох півкулях мозку. Тут поєднується лінгвістика та математична точність, в якій ліва півкуля більш залучена, з новим і творчим змістом, в якому виділяється праве. З цих причин було виявлено, що відтворення музики збільшує гучність і активність мозолистого тіла мозку, моста між двома півкулями, дозволяючи

повідомленням проходити через мозок швидше і по більш різноманітним маршрутам. Це допомагає музикантам вирішувати різнобічні проблеми більш ефективно і творчо, як в академічному, так і в соціальному середовищі. Спрацьовує ефект музикотерапії. Людина відчуває полегшення власних переживань, стабілізацію психічного стану, емоційну розрядку, підвищення естетичних потреб.

Мінорна музика адекватна емоційному фону депресії при стресі, створює оптимальні умови для «проекції» на неї переживань, що полегшує емоційне напруження. Мінорні тональності викликають «депресивний» ефект, швидкі пульсуючі ритми – негативні емоції, «м'які» ритми – заспокоюють [3].

Оскільки створення музики також включає в себе розробку та розуміння її емоційного змісту та повідомлення, музиканти часто мають вищі рівні виконавчої функції, категорію взаємопов'язаних завдань, що включає планування, розробку стратегії та увагу до деталей і вимагає одночасного аналізу як когнітивних, так і емоційних аспектів.

Ця здатність також впливає на роботу систем пам'яті. Тому музиканти демонструють покращені функції пам'яті, створюють, зберігають і отримують спогади швидше і ефективніше. Дослідження показали, що музиканти використовують свої мізки, щоб дати кожній пам'яті кілька тегів, таких як концептуальний тег, емоційний тег, звуковий тег і контекстний тег, як хороша пошукова система в Інтернеті. Музика стає сучасним впливовим інформаційним каналом [4].

Цікавими є дослідження емоційних станів при прослуховуванні різних музичних творів. Наприклад, Симфонія № 24 «Сі бемоль мажор» В. Моцарта або Вагнера «Траурний марш», а також В. Моцарта Симфонія № 35 «Празька» ре мажор: підвищують потребу в домінуванні; К. Дебюссі «Дівчина з волоссям кольору льону» або К. Дебюссі «Сирени»: послаблює потребу в досягненні; не здійснює суттєвого впливу на потребу в домінуванні. Л. Бетховен Соната № 8 «До мінора» або Л. Бетховен Соната № 4 для фортепіано і скрипки: підвищують потреби в досягненні та домінуванні; М. Мусоргський «Картинки з виставки», «Прогулянка»: не змінюють потреби в досягненні та домінуванні. Поп-музика: не здійснює впливу на потреби в досягненні та домінуванні [3]. Такі дослідження про психічні переваги сприйняття музики збільшило наше розуміння впливу музики на психіку людини.

Висновки

Таким чином, формування музичного мислення сприяє загальному інтелектуальному розвитку, активізує розумові здібності. Дослідження науковців свідчать про те, що музика, впливає на пристрасті людини, може прискорити або уповільнити пульс. Прослуховування музики, гра на музичних інструментах можуть втамовувати біль, відволікати від проблем, схилити до сну, надавати естетичне задоволення, нормалізувати дихання та кровообіг, знімати втому та повертати бадьорість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баранова В. О. Значення музики та її вплив на свідомість людини / Баранова В. О. // Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. – 2016. - № 1. – С. 97 - 102.
2. Косарева Л. «Випиши» музичний рецепт / Косарева Л. // Імпульс № 3 (647) – 2006 - С. 14.
3. Литвинчук Л. М. Особливості застосування музичного впливу на особистість / Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету // Збірник наукових праць. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – С. 80.
4. 10 причин, чому варто займатися музикою [Електронний ресурс] - Режим доступу: <https://ukr.media/medicine/373025/>

Лукашук Олександр Олегович – студент групи 2КІ-176, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: o.lukashuk3.14@gmail.com

Науковий керівник: **Зінко Олена Василівна** - кандидат історичних наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: zinko-ov@ukr.net

Alex Lukshuk – Faculty of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: o.lukashuk3.14@gmail.com

Supervisor: **Elena Zinko** - Ph.D., assistant professor of philosophy and humanities sciences Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: zinko-ov@ukr.net