



УДК 615.851.82

Е.Э. Хачанян

Хачанян Евгений Эдуардович, магистрант группы НИ/маг-17 ЗФО Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: johnikhach@gmail.com

Научный руководитель: **Кизимов Константин Евгеньевич**, доцент кафедры народных инструментов и оркестрового дирижирования факультета консерватории Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: kizimovkonstantin@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ МУЗЫКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Данная статья призвана расширить представления о музыке, в частности, о звуке и его влиянии на эмоциональное состояние человека. Статья будет полезна как меломанам, так и любителям музыки, которые смогут правильно подобрать себе фонотеку для создания положительной эмоциональной сферы.

Ключевые слова: музыкотерапия, влияние музыки, музыка в медицине, лечение музыкой, гипоталамус, звуковой импульс.

Е.Е. Khachanyan

Khachanyan Evgeniy Eduardovich, master student of group NI/mag-17 of the Krasnodar state institute of culture (33, im 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: johnikhach@gmail.com

Research supervisor: **Kizimov Konstantin Evgenyevich**, associate professor of department of folk instruments and orchestral conducting of faculty of the Conservatory of the Krasnodar state institute of culture (33, im 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: kizimovkonstantin@mail.ru

FEATURES OF THE INFLUENCE OF MUSIC ON THE EMOTIONAL CONDITION OF A HUMAN

This article is intended to expand ideas about music, in particular, about sound and its influence on a person's emotional condition. The article will be useful both to music lovers and music lovers, who can choose the right music library to create a positive emotional sphere.

Key words: music therapy, influence of music, music in medicine, music treatment, hypothalamus, sound impulse.

В нашем мире важную проблему занимает сохранение и восстановление психоэмоционального состояния людей, которому способствуют разнообразные причины: плохое настроение, раздражительность, стресс. Появляются некоторые причины возникновения дефектов в речевой деятельности, эмоциональных, волевых, мыслительных процессах.

Ежедневно, особенно в мегаполисах, народ воспринимает шумы от автомобильных двигателей, трамваев, автобусов, строек, говорящей толпы и т.д. Иногда после этого люди бывают замкнутыми, беспокойными, раздражительными.

Проводя разбор основ психокоррекционных трудов, ученые замечают, что одним из наиболее подходящих методов в восстановлении нервного состояния является музыкотерапия. Музыкотерапию обширно используют во

многих государствах мира для врачевания и профилактики некоторого списка нарушений, охватывая также и эмоциональную нестабильность.

Музыкой можно отвлечь слушателя от повседневных утомительных дел и привести к хорошему эмоциональному настрою, скорректировать рабочий процесс на более высокую продуктивность. Музыка снимает интеллектуальное утомление, повышает настроение, раскрепощает, бодрит, дает концентрацию внимания. Например, при занятиях умственным трудом и низкой подвижностью следует слушать танцевальные произведения. Использование композиций с быстрым темпом позволяет поднять настроение людей, активизировать их внимание.

Музыка – искусство, обладающее значительной силой эмоционального влияния на человека, и именно потому она способна играть большую роль в воспитании духовного мира людей. Музыка – это язык чувств.

Музыка вызывает в человеке разнообразные эмоции и чувства. Свойство музыки – влиять на чувства человека – подтверждается всеми исследователями. Большинство обнаружило в ходе бесчисленных исследований и опытов, что эмоции у людей появляются в центральной области головного мозга, такая область называется гипоталамус. При прослушивании музыки сигналы улавливаются ушными раковинами, затем они преобразуются в нервный импульс и по этим нервным импульсам приходят в основную часть головного мозга – гипоталамус. Импульсы воспринимаются гипоталамусом и в зависимости от пережитых воспоминаний формируют эмоции.

Гипоталамус в мозге необходим для очень важной функции в теле человека – он синхронизирует биоритмы. Информация о работоспособности и функционировании разных участков тела постоянно проходит через вегетативную нервную систему и приходит в гипоталамус. Если перегрузить некоторые органы, а другие наоборот, недогрузить, то происходит десинхронизация. В результате этого появляются нарушения сердечного ритма, ритмов кровообращения, давления, работа дыхательного аппарата и

так далее. Получив сигнал о сбоях, гипоталамус пытается восстановить первоначальную ритмику. Например, если человек бежит, то его мышцы находятся под нагрузкой, кровь не насыщает мышечные волокна достаточным количеством кислорода. Происходит десинхронизация ритмов организма. Гипоталамус при передаче информации о десинхронизации ритмов организма начинает усиливать частоту дыхания и сердечного ритма для нормальной работоспособности организма.

Импульсы, которые принимает гипоталамус от органов слуха, мало чем будут различаться от других, принимаемых им импульсов. Он обрабатывает их такими же методами. Если не удалось синхронизировать получаемые импульсы, то он сформирует у человека досадное состояние. Этим и объясняются неприятные чувства, появляющиеся у многих людей под воздействием полиритмичной и политональной музыки. Но так не у всех людей. Зависит от привычки слушания подобной музыки и постоянства к восприятию данного музыкального материала. Гипоталамус по-разному работает во сне и в процессе бодрствования, когда человеку необходимо заснуть, то он вырабатывает гормон мелатонин. Если гипоталамусу не удастся это сделать, то поспать человеку не удастся. Так же происходит и при выработке других гормонов. Например, для бодрствования гипоталамусу требуется выделять гормон серотонин.

Доказано, что центральная часть мозга испытывает наслаждение при ритмически выстроенных звуках, и качество такого наслаждения будет зависеть от опыта слушания ритмических рисунков в музыкальных произведениях. Человек более предрасположен прослушивать гармоническую музыку, и главное, чтобы в ней были привычные для его жизненного пути ритмы.

Свидетельством вышеописанному являются саундтреки фильмов ужасов. Главная цель музыки для подобных фильмов – рождать неприятные эмоции, отторжение от происходящего, напряженность, страх. Для того чтобы добиться цели, действие в фильмах озвучивают искаженными

звуками, диссонирующими созвучиями, полиритмическими длительностями на совсем не музыкальных инструментах, используют нестандартные музыкальные частоты и в совокупности всего перечисленного достигают пугающего эффекта. Такой эффект можно свести на нет, если выключить звук, и порой устрашающие картины при выключенном звуке кажутся забавными. Если прослушать звуковую дорожку из фильмов ужасов, то можно понять методы их создания. Чаще всего в данных фильмах применяются искаженные специальными эффектами музыкальные произведения или мелодии.

Имея представление об особенностях влияния музыки на человека, появляется возможность смоделировать эмоции; поднять настроение, снизить ощущение беспокойности; у неуравновешенных людей развить чувства внутреннего покоя, отрады, позитивные эмоции; желание общаться друг с другом. При этом следует учитывать, что такой эффект влияния музыки еще мало изучен, здесь важно понимать, что одна и та же музыка способна на одного человека воздействовать положительно, а на другого – отрицательно. Это зависит от развития, нрава, эмоционального расположения и опыта слушателя. Хорошая музыка должна положительно влиять, но такие понятия, как «хорошая музыка», «плохая музыка», могут трактоваться по-разному. В детских музыкальных школах преподаватели часто делают замечания своим ученикам, указывая в их исполнении на «плохой звук». Но у каждого человека может родиться вопрос: «Что значит «плохой звук»?». Скорее всего, это должно трактоваться примерно так: «неподходящий», «не тот» звук, который должен исполняться в данной пьесе. Как есть множество жанров и стилей музыки, так и есть большой спектр звуков и приемов звукоизвлечения, и следует понимать, какой звук должен быть в данном исполнении.

Существует такой телевизионный музыкальный канал «Культура», но мало кого, на наш взгляд, можно встретить, кто смотрел бы его. По наблюдениям, большинство людей, особенно молодежи, предпочитают

каналы: Bridge-TV, Муз-ТВ, RU-TV, MTV, – в которых транслируются в основном современные хиты. Большинство из этих хитов однотипны и построены на одних и тех же ритм-секциях, а при постоянном прослушивании такая музыка способна вызвать деградацию, а значит, это приводит к тому, что человек теряет способность умственно развиваться. Необходимо слушать как можно более разнообразную музыку, иногда выходя из зоны комфорта, заставляя свой мозг мыслить немного по-другому, чтобы расширять кругозор. Знания о влиянии музыки на человека помогут сформировать положительную эмоциональную атмосферу.

Список используемой литературы:

1. *Брусиловский Л.С.* Музыкотерапия. Руководство по психотерапии. Ташкент, 1985. С. 304.
2. *Слепнева А.П.* Руки в музыке искупают: мелодии здоровья / А.П. Слепнева, Д.Т. Слепнев. Москва, 2000. С. 248.
3. *Петрушин В.И.* Музыкальная психотерапия: теория и практика / Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. Москва, 1999. С. 176.
4. Алиса Апрелева: «Универсальной лечебной музыки не существует» / Медицинский портал «МЕД-инфо». URL: <http://med-info.ru/content/view/6941> (дата обращения: 23.11.2019).
5. Музыкотерапия: как музыка помогает решить психологические и семейные проблемы? URL: <http://www.woman.ru/health/medley7/article/90339/> (дата обращения: 24.11.2019).
6. Влияние звука на сознание. URL: http://soznanie.info/mt_sound.html (дата обращения: 24.11.2019).