**Содержание:**

Введение

Глава 1: Психофизиологический аспект восприятия и влияния музыки

1.1 Психофизиологические реакции человека, связанные с восприятием музыки

1.2 Восприятие музыкального ритма и его влияние на слушателя

Глава 2: Музыкальное переживание, как психический феномен

2.1 Роль эмоций в восприятии и влиянии музыки на человека

2.2 Положительные и отрицательные эмоции в музыки

2.3 Темперамент и характер музыкального произведения

2.4 Влияние личностных особенностей индивида на процесс музыкального восприятия и воздействия

2.5 Адекватность музыкального восприятия

2.6 Восприятие времени в музыке

Глава 3: Роль музыки и её влияние на человека

Заключение

Библиография

#  Введение

В процессе исторического развития общества восприятие музыки, являющееся одним из компонентов музыкальной культуры, не могло оставаться неизменным. Очевидно, что в прошлом люди слушали и слышали музыку иначе, чем сейчас. На протяжении всей своей многовековой истории человечество стремилось проникнуть в тайны звуков окружающего мира и использовать их в собственных интересах.

**Актуальность:** С изобретением устройств, позволяющих прослушивать музыку в любом месте и в любых количествах, музыка прочно вошла в нашу повседневную жизнь, стала фоном нашей жизни. С чем связана такая тяга человека к постоянному прослушиванию музыки? Какую музыку мы выбираем из огромного количества стилей, направлений, композиций, на чём основаны и как могут отразиться на нас наши музыкальные предпочтения? Как может сказаться ежедневное прослушивание музыкальных произведений на эмоциональном и психическом состоянии человека? Исследование этого влияния является важной задачей, так как позволяет не только оценить степень и характер этого влияния, предотвратить возможные нежелательные последствия, но и сознательно воздействовать на психофизиологические процессы средствами музыки, использовать её в терапевтических целях.

**Цель работы:** Исследование восприятия музыки и её воздействия на человека.

**Объект исследования:** восприятие.

**Предмет исследования:** особенности восприятия музыки человеком.

**Задачи исследования:**

1. Исследовать влияние музыки на психофизиологические процессы, протекающие в организме человека в момент восприятия.

2. Установить связь музыки и эмоциональных состояний слушателя.

3. Исследовать факторы, влияющие на восприятие музыки: характеристики произведения, личностные особенности слушателя, адекватность музыкального восприятия слушателя, восприятие времени в музыке.

4. Выявить основы возникновения индивидуальных музыкальных предпочтений, силы и глубины чувств, переживаемых слушателем в процессе восприятия музыкальных произведений.

5. Определить роль музыки и её значение в жизни человека.

В первой главе данной работы будет рассмотрен психофизиологический аспект исследования.

Во второй главе более детально будут освещены вопросы психических феноменов, связанных с восприятием и воздействием музыки на человека.

В итоговой третьей главе будет рассмотрена роль музыки и выражена точка зрения автора работы на проблему.

# Глава 1: Психофизиологический аспект восприятия и влияния музыки

Многими учёными поддерживается точка зрения, согласно которой музыка способна значительным образом влиять не только на психологическое, но и на физиологическое состояние слушателя. И немаловажную роль в данном процессе играет эмоциональная компонента, которая подробнее будет рассмотрена в следующей главе данной работы. В этой же главе хочется осветить результаты некоторых исследований и экспериментов по воздействию музыки на организм человека.

Как сказал Л.С.Выготский: «Все то, что совершает искусство, оно совершает в нашем теле и через наше тело» [7, с.347]

## 1.1 Психофизиологические реакции человека, связанные с восприятием музыки

 Ч.Дизренс в своей книге «Влияние музыки на поведение», ссылаясь на ряд психофизиологических исследований, проведённых другими авторами приходит к следующему заключению: «Разумеется верен тот факт, что музыка оказывает глубокое влияние на физиологические реакции и среди исследователей, занимающихся этой проблемой, достигнуто соглашение по следующим пунктам. Музыка усиливает метаболизм в теле, усиливает или уменьшает мускульную энергию, ускоряет дыхание и уменьшает его правильность, оказывает заметное, но изменяющееся влияние на объём крови, пульсацию и кровяное давление, таким образом, даёт физическую основу для генезиса эмоций» [цитируется по 10, с.201]

В работе Н.Черкаса подчёркивается, что «не только музыка как таковая, но даже простые отдельные музыкальные тона производят в организме резко выраженные физиологические изменения». Автор приводит данные, согласно которым в зависимости от интенсивности звука и его окраски меняется давление крови в сосудах [10].

В своей книге «Мозг, разум и поведение» авторы Блум Ф., Лезерсон А., Иофстедтер Л. придают решающее значение в формировании восприятия и реакции организма на восприятие музыки гипоталамусу. На их взгляд, гипоталамус преобразует нервный импульс, посылаемый к нему ушными раковинами в эмоциональные переживания, которые в свою очередь передаёт в кору больших полушарий. Таким образом, гипоталамус создаёт эмоциональную компоненту музыкального переживания.

Кроме того, гипоталамус выполняет в организме роль регулятора биологических ритмов, что немаловажно в вопросе рассмотрения воздействия музыки и её ритмов на организм слушателя. И что интересно именно в гипоталамусе находится так называемый “центр удовольствия”. Многочисленными экспериментами была доказана способность этого участка гипоталамуса вызывать состояние удовольствия.

По мнению авторов, гипоталамус реагирует на музыкальные импульсы так же, как и на все другие, к нему поступающие. Из-за этого он положительно реагирует на музыку тогда, когда она соответствуют следующим параметрам:

1. *Музыка должна состоять из периодически повторяющихся звуковых элементов*. Частоты этих периодов должны быть различны, т.е. низкочастотные периоды и одновременно высокочастотные. Это свойство делает музыкальные периоды подобными биоритмическим.
2. *Периодические звуковые структуры должны быть взаимосинхронны.* Человеческие биоритмы строго синхронизированы. Например, один дыхательный цикл (вдох выдох) обычно соответствует четырем ударам сердца. Минутный цикл распределения крови соответствует шестнадцати дыхательным циклам, четырем циклам изменения кровяного давления и шестидесяти четырем ударам сердца. Кратность числу два, в этих соотношениях и строгая синхронность очевидны. По аналогии с биоритмами музыкальные периоды должны быть взаимосинхронны. Эта их синхронизация будет имитировать здоровое состояние организма. Когда все биоритмы строго синхронны человек себя великолепно чувствует и находится в состоянии близком к блаженству.
3. *Одновременно с синхронными периодами в музыке должен существовать изменяющийся элемент.* В течении дня люди осуществляют многочисленные не периодичные движения, которые проходят на фоне синхронности и периодичности биоритмов организма. Это нормальное состояние для человека. По аналогии на фоне большого количества музыкальных периодов должны существовать постоянно изменяющиеся звучания. Исследования спонтанных ритмов, образующихся в организме в процессе его повседневной деятельности, показало, что они “скоординированны с другими, находящимися внутри организма спонтанными ритмами” и зависят от основных ритмов человека.

Обязательным необходимым условием для работы этих трех принципов является определённое состояние памяти гипоталамуса. Гипоталамус обладает небольшим объёмом собственной локальной памяти, где он размещает необходимую ему информацию. Содержание этой памяти во многом определяет реакцию человека на музыку. От информации, там содержащейся, зависит ⎯ получит или нет человек удовольствие от звучания музыки [4].

«Воспринимая музыку как особый вид биоритмов, гипоталамус хранит в своей памяти наиболее правильные комбинации музыкальных циклов. Информация о том, что именно считать правильным, формируется в течение всей жизни человека, но её общие элементы являются врождёнными. Как уже говорилось, этими элементами является желательная синхронизация и определённые соотношения звуковых периодов» [4, с.236].

В своём исследовании, посвящённом восприятию музыки В.С.Марахасин и В.М.Цехановский так же заметили особое влияние музыкального ритма произведения на организм слушателя. В результате одного из проведённых данными учёными эксперимента, было установлено, что ритм сердечной деятельности существенно меняется в зависимости от характера музыкального воспринимаемого произведения. «Это изменение состояло в том, что в каждом отдельном случае электрокардиограмма испытуемого фиксировала некоторую доминирующую частоту сердечной активности, возникающей под влиянием прослушиваемой музыки. Сердце, несомненно, является весьма чувствительным индикатором эмоционального состояния индивида, так как находясь под непрерывным контролем центральной нервной системы, оно, по существу, отражает в своём поведении процессы, происходящие в мозге.» [10, с.204]

## ****1.2 Восприятие музыкального ритма и его влияние на слушателя****

Как уже было установлено в предыдущей подглаве и продемонстрировано результатами многочисленных экспериментов, музыкальные ритмы способны влиять на природные биоритмы человека, такие как: ритм движений, сна и бодрствования, ритм дыхания, ритм сердечных сокращений, ритм ходьбы и другие.

В данной подглаве мы рассмотрим более подробно взаимодействие музыкальных ритмов с теми биоритмами, которые присущи нашему мозгу.

Существует четыре основных биоритма, которые регистрируются в коре головного мозга: дельта-ритм, альфа-ритм, тэта-ритм и бета-ритм, которые характеризуются следующим числом колебаний в секунду:

|  |  |
| --- | --- |
| Биоритм | Число колебаний в секунду |
| дельта-ритм | 2-3 |
| тэта-ритм | 4-7 |
| альфа-ритм | 8-12 |
| бета-ритм | 13-30 |

Сняв показания энцефалограммы индивида, на которой регистрируются мозговые биоритмы, как правило, можно определить биоритм, который является доминирующим для данного индивида. [4, с.147]

Каждое музыкальное произведение, будь то классическая сюита или трек клубной танцевальной музыки так же обладает своим собственным музыкальным ритмом. Музыкальный ритм, в отличие от мелодии, как правило, не осознаётся рядовым слушателем, тем не менее, по данным некоторых исследований именно ритм оказывает решающее влияние на физиологическое и эмоциональное состояние индивида в процессе музыкального переживания.

Известный английский психофизиолог Грэй Уолтер провёл исследование, посвящённое влиянию музыкальных ритмов на биоритмы человеческого мозга и исследовал явление следующего характера: если фликер (так называется прибор, подающий звуковые и световые пульсации), настроить на доминирующую частоту биоритма данного испытуемого, то возникает явление резонанса – доминирующий ритм будет усиливаться благодаря реакции навязывания ритма. В своей книге «Живой мозг» Г. Уолтер, так описывал результаты эксперимента: «некоторые из испытуемых видят богатые многоцветные картины, иногда неподвижные, иногда движущиеся. Возникают и простые ощущения, не имеющие зрительного характера. Некоторые испытывают чувства качки, прыжков, даже вращения и головокружения, другие – чувства покалывания и пощипывания кожи. Могут возникать и организованные, напоминающие сны галлюцинации, целые эпизоды, включающие несколько ощущений: испытуемые переживают чувства утомления, смущения, страха, отвращения, злости, удовольствия.» [20, с.237-238].

В своей статье «Психология музыкального восприятия» Петрушин В.И. продолжает развивать данное направление исследований и делает следующее предположение: «Если соотнести биоритмы мозга с ритмической пульсацией в музыке, можно увидеть, что чередование звуков со скоростью трех в секунду будет сходно с дельта-ритмом. Этот ритм можно услышать в «Лунной сонате» Бетховена, во многих ноктюрнах Шопена. Ритмическая пульсация со скоростью 8 звуков в секунду будет напоминать альфа-ритм. Такую скорость движения можно проследить в финале Третьего концерта для фортепиано Бетховена, во многих военных маршах. Скорость звукового движения, соответствующего ритмической частоте бета-ритма, можно проследить в этюдах Шопена, Листа, Паганини» [16, с.53].

Есть все основания предполагать, что в процессе восприятия музыкального ритма биоритмы мозга непроизвольно настраиваются на его частоту. При этом наиболее сильные переживания могут возникнуть в момент резонанса – совпадения доминирующего у данного человека биоритма с частотой музыкально-ритмической пульсации.

Реакция навязывания ритма, при помощи которой физиологи исследуют деятельность мозга, имеет очень важную особенность. Она зависит от свойства нервной системы человека, в частности, от такого ведущего показателя, каким является параметр «сила-слабость».

Исследования показывают, что у лиц со слабой нервной системой, для которой характерна высокая чувствительность, наблюдается более выраженная реакция перестройки биоритмов на сравнительно большую зону частот. Для лиц с сильной нервной системой, обладающих меньшей чувствительностью, реакция навязывания ритма выражается слабее. По сравнению с сильной нервной системой для лиц со слабой нервной системой характерны более высокие коэффициенты навязывания низких частот 4 и 6 кол/сек.

Перенося эти выводы на процесс музыкального восприятия, мы можем предполагать, что, скорее всего, лица со слабой нервной системой будут гораздо тоньше и глубже чувствовать и переживать содержание музыкальных произведений. Те, кто принадлежит к сильному типу высшей нервной деятельности, будут предпочитать музыку быстрых темпов, громкую и звучащую достаточно долго. Обладатели слабого типа будут тяготеть к спокойной и негромкой музыке [16].

Подводя итоги первой главы, можно резюмировать, что музыка способна оказывать существенное влияние на психофизиологические процессы, протекающие в организме слушателя, создаёт физиологическую основу для возникновения эмоций. Влияние музыкальных ритмов и их совпадение с уникальными биоритмами слушателя могут составлять основу для музыкальных предпочтений индивида.

# Глава 2: Музыкальное переживание, как психический феномен

##

## 2.1 Роль эмоций в восприятии и влиянии музыки на человека

Нужно признать особую роль эмоционального начала, которое является непременной стороной содержания музыкального произведения и непременной стороной его воздействия.

Один из ведущих исследователей эмоциональной сферы личности Изард К.Э даёт следующее определение понятию: «Эмоция - особая форма психического отражения, которая в форме непосредственного переживания отражает не объективные явления, а субъективное к ним отношение. Эмоция - это нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия» [9, с.29]. Каждый аспект данного определения чрезвычайно важен для понимания природы эмоций. Эмоция мотивирует. Она мобилизует энергию, и эта энергия в случаях ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Эмоция руководит мыслительной и физической активностью индивида, направляет её в определенное русло. Если вы охвачены гневом, вы не броситесь наутек, а если вы перепуганы, вы вряд ли решитесь на агрессию. Эмоция регулирует или вернее сказать, фильтрует наше восприятие. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают значимость действующих на индивида объектов и ситуаций, обусловленную отношением их объективных свойств к потребности субъекта. Эмоции выполняют функции связи между действительностью и потребностями.

Эмоции охватывают широкий круг явлений. Так, П.Милнер считает, что хотя и принято отличать эмоции (гнев, страх, радость и т.п.) от так называемых общих ощущений (голода, жажды и т.д.), тем не менее они обнаруживают много общего и их разделение достаточно условно. Одной из причин их различия являются разная степень связи субъективных переживаний с возбуждением рецепторов. Так, переживание жары, боли субъективно связывается с возбуждением определенных рецепторов (температурных, болевых). На этом основании подобные состояния обычно и обозначаются как ощущения. Состояние же страха, гнева трудно связать с возбуждением рецепторов, и поэтому они обозначаются как эмоции.

 Другая причина, по которой эмоции противопоставляются общим ощущением, состоит в нерегулярном их возникновении. Эмоции часто возникают спонтанно и зависят от случайных внешних факторов, тогда как голод, жажда, половое влечение возникают с определенными интервалами. Однако и эмоции, и общие ощущения возникают в составе мотивации как отражение определенного состояния внутренней среды, через возбуждение соответствующих рецепторов. Поэтому их различие условно и определяется особенностями изменения внутренней среды [12].

В искусстве жизненное содержание невозможно выразить внеэмоциональным путем, как невозможно таким путем воспринять заключенное в художественном произведении жизненное богатство.

Известный исследователь процессов музыкального восприятия Б.М.Теплов, обобщая результаты многих психологических экспериментов, изложил свои выводы в следующих двух тезисах:

1)внеэмоциональным путем нельзя постичь содержание музыки;

2)восприятие музыки идет через эмоции, но эмоциями не кончается: через них мы познаем мир [18].

Распространяя эти вопросы на все искусства, Б.М.Теплов высказывал мысль о том, что мы имеем здесь дело не только с разным (имел в виду конкретно - чувствительное отражение фактов, явлений, событий жизни), но также эмоциональным познанием действительности. Он писал: «Понять художественное произведение - значит, прежде всего, прочувствовать, эмоционально пережить его и уже на этом основании поразмыслить над ним. С чувства должно начинаться восприятие искусства; через него оно должно идти; без него оно невозможно. Но чувством художественное восприятие, конечно, не ограничивается».[19, с.55]. Учёный имел в виду, что конечным результатом восприятия художественного произведения должно быть осознание его идей.

Музыкальное переживание трактуется Б.М.Тепловым как осмысленное, содержательное переживание, предполагающее понимание языка искусства и содержание самого произведения. В связи с этим ученый детально останавливается на эстетической проблематике в музыке.

В своих трудах Б.М. Теплов приводит многочисленные высказывания композиторов и писателей (П.Чайковского, Ф.Шопена, П.Тургенева, Л.Толстого, М.Горького), аргументируя исключительно важную роль эмоций и чувств в качестве предметного содержания музыки, доказывая возможность отражения качественного многообразия эмоций в музыке [18].

Однако спецификой переживания, по Б.М.Теплову, является не постижение «значения» путем интеллектуального обобщения, а эмоциональное познание, в котором чувственный компонент играет ведущую роль.

В фундаментальной монографии по проблемам психологии музыкальных способностей Б.М. Тепловым на экспериментальном материале подтверждены высказанные идеи о музыкальном переживании, подчеркивается, что языком музыки является переживание музыки как выражение некоторого содержания. Способность эмоционально отзываться на музыку, согласно его теории, является центром музыкальности, в структуре которой синтетически слиты эмоциональные и слуховые моменты.

Используя категории «переживание» и «чувство» по отношению ко всем структурным сопоставляющим музыки (ладовое чувство, музыкально-ритмическая способность, музыкально-слуховые представления), а также к элементарным проявлениям слуха (чувство высоты, чувство интервалов), Б.М. Теплов подчеркивает эмоциональную природу всех музыкальных способностей, связывая, например, ладовое чувство непосредственно с эмоциональным переживанием [19].

## 2.2 Положительные и отрицательные эмоции в музыки

Жизненные эмоции бывают как положительные, так и отрицательные. Во всех классификациях жизненных эмоций отмечена одна особенность — значительное преобладание отрицательных над положительными. Например, десять врожденных, фундаментальных человеческих эмоций, по К.Изарду, таковы: 1. Интерес — возбуждение, 2. Удовольствие — радость, 3. Удаление, 4. Горе — отчаянье, 5. Гнев — ярость, 6. Отвращение — омерзение, 7. Презрение — пренебрежение, 8. Страх - ужас, 9. Стыд — застенчивость, 10. Вина — раскаянье. Из них семь отрицательных (горе, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд, вина) и три положительных (интерес, удовольствие, удивление) [9].

Но такое преобладание не означает действительно существующего в жизни человека перевеса отрицательных эмоций. Их большое количество вызвано необходимостью их наибольшей дифференциации ради биологического выживания человека: чтобы на небольшую угрозу человек не отвечал смертельным испугом и наоборот — на смертельную опасность не реагировал легким беспокойством.

Различные отрицательные и положительные эмоции имеют неодинаковое акустическое выражение, когда они имитируются человеческим голосом или воспринимаются на слух. В.Морозов сравнил друг с другом выраженные в пении пять базовых эмоций: радость, горе, гнев, страх и безразличие. Техническими показателями выступали расположение высокой певческой форманты (ВПФ), сила голоса и паузы. При «радости» ВПФ сдвигается в высокую частотную область (2300—3000 Гц), достигая светлого звучания. При «горе» и «гневе» ВПФ понижается, звук темнеет. При «гневе» одновременно повышается сила и интенсивность звука. При «страхе» ВПФ может не быть вообще, сила голоса становится минимальной. Наибольшая величина пауз выявлялась при «страхе» (голос прерывался в 12,6% случаев), наименьшая — при «безразличии» (звучал почти непрерывно — 2,1%). Изучая выявленность этих эмоций в пении, (пелась фраза «Спи, дитя мое» из «Колыбельной» П.Чайковского) и их распознавание слушателями, исследователь сделал наблюдение о неодинаковой выраженности признаков той или иной эмоции: наиболее выразительно были спеты эмоции горя, гнева, страха и безразличия, радость же была выявлена хуже всего, причем всеми певцами во всех программах. Тот же результат был получен и при изучении реакции слушателей. Точнее всего оценивался страх (86%), далее гнев (79%), горе (68%), безразличие (64%) — эмоции, у которых обнаружились закрепленные информативные признаки [14].

Вместе с тем, сказанное вовсе не означает, что человек по природе своей есть существо, непрерывно погруженное в мрачный мир отрицательных переживаний и рожденный для этого. У биологов имеется достаточно научных доказательств противоположного характера. У отрицательных эмоций велика видовая дифференциация, но они занимают гораздо меньше зон в мозгу, чем положительные эмоции.

Очень интересен так же подход, заключающийся в изучении взаимодействия и сравнении жизненных эмоций (эмоций, вызванных реальными жизненными событиями) и так называемых художественных (эстетических) эмоций (вызванных в процессе восприятия произведений искусства, в частности музыкального). Существуют разносторонние взгляды на данный вопрос.

Так, Б.Теплов полагал, что жизненные эмоции многосторонне влияют на художественные. Прежде всего, они естественно имитируются самим музыкально-биологическим материалом — человеческим голосом, моторными реакциями. При изучении семантики голоса в акте речи отмечается огромное число эмоциональных состояний, которые могут воспроизводиться таким путем, — и положительных, и отрицательных: причитание, нытье, уверение, поучение, вопрошание, подбадривание, утешение, извинение, упрек, оскорбление, нежность, ласка, сострадание, покорность, презрение, ненависть, ирония, насмешка, радость, жалость, восторг, злорадство, восхищение, боль. Эмоции возбуждения/торможения музыкального темпоритма непосредственно соотносятся с моторной сферой человека. «Чувство ритма в основе своей имеет моторную природу», —сформулировал Б.Теплов [18, с.56].

Между жизненными и художественными эмоциями можно указать два полярных вида взаимодействия: согласование и противоречие. При согласовании жизненных и художественных (музыкальных) эмоций оба компонента имеют один, только положительный, психологический знак. При противоречии жизненных и художественных эмоций жизненный компонент наделен отрицательным знаком, а художественный (музыкальный) — положительным. Благодаря непременному участию художественного компонента, с его позитивной психологической сущностью, музыкальное целое, как правило, не бывает полностью отрицательным по вызываемой эмоции.

Эстетические же чувства, возникающие при восприятии музыкального произведения в отличие от базальных эмоций, имеющих место в непосредственной жизни, включают в себя комплекс близких по значению настроений, дающих динамическую картину эстетического переживания, которое может быть выражено при помощи многочисленных вербальных определений [17].

##

## 2.3 Темперамент и характер музыкального произведения

В своей статье «Моделирование эмоций средствами музыки» Петрушин В. И. выделяет общие закономерности музыкального характера, как правило, формируются следующим образом:

1. Медленный темп+минорная окраска звучания в обобщенном виде моделируют эмоцию печали и передают настроения грусти, уныния, скорби, сожаления об ушедшем прекрасном прошлом.

2. Медленный темп+мажорная окраска моделируют эмоциональные состояния покоя, расслабленности, удовлетворенности. Характер музыкального произведения в этом случае будет созерцательным, уравновешенным, умиротворенным.

3. Быстрый темп+минорная окраска в обобщенном виде моделируют эмоцию гнева. Характер музыки в этом случае будет напряженно-драматическим, взволнованным, страстным, героическим.

4. Быстрый темп+мажорная окраска моделируют эмоцию радости. Характер музыки жизнеутверждающий, оптимистический, веселый, радостный, ликующий [13].

Представляют особый интерес исследования, посвящённые определению не только характера, но и темперамента произведения. В области психологии большое распространение получила модель определения темперамента человека, предложенная в своё время знаменитым английским психологом Гансом Айзенком.

В своей статье «Психологические модели отражения действительности в искусстве» В.И.Петрушин, продолжая исследование феноменов музыкального характера и темперамента предлагает провести следующий эксперимент:

Придав тем же двум векторам значения *интроверсии-экстраверсии* и *стабильности-нейротизма,* получаем  следующую модель четырех классических типов темперамента.

*Таблица 1. Модель темперамента по Айзенку*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Нейротизм*

|  |  |
| --- | --- |
| **Меланхолик***Ведущая эмоция — печальИнтроверсия* | **Холерик***Ведущая эмоции — гневЭкстраверсия* |
| **Флегматик***Ведущая эмоция — спокойствие* | **Сангвиник***Ведущая эмоция — радость* |

*Стабильность* |

 «Произведем моделирование эмоций в музыке. Поскольку темперамент человека отражает наиболее существенные признаки эмоциональной жизни, а музыка нацелена на то же самое, то в этой модели мы можем заменить психологический параметр «нейротизм-спокойствие» на музыкальный параметр «мажор-минор», а «интроверсию-экстраверсию» — на параметр «медленно- быстро».

Мы имеем право это сделать, так как нейротизм характеризуется беспокойством и тревожной минорной окраской, а спокойствие – мажором. Темп психической активности у интровертов, как правило, более медленный и они довольно ригидны, то есть, мало подвижны в психическом отношении, а экстраверты отличаются более быстрым темпом психической жизни.

Таким образом мы получаем модель отражения в музыке основных базовых эмоций человека:

*Таблица 2. Моделирование темпераментов по Айзенку и характера музыки*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Минор*

|  |  |
| --- | --- |
| **Меланхолик**Музыка медленная, грустнаяЧайковский, *Осенняя песня*Медленно | **Холерик**Музыка минорная, быстрая Шопен, *Этюд №12*Быстро |
| **Флегматик**Музыка медленная, мажорная Бородин, *Ноктюрн* | **Сангвиник**Музыка быстрая, мажорнаяБетховен, Рондо *«Ярость по поводу утерянного гроша»* |

*Мажор* |

Каждая из приведенных базовых эмоций, находящая своё отражение в различных произведениях искусства, выражает особое отношение человека к ценностям, которыми пронизана его жизнь в обществе. Трагедия и комедия, былина и эпос - отражение тех чувств и состояний, которые пронизывают жизненный путь человека от рождения до могилы. И везде мы можем прочувствовать то характерное ощущение движения, которое внутренне присуще тому или иному человеческому переживанию» [19, с.28].

##

## 2.4 Влияние личностных особенностей индивида на процесс музыкального восприятия и воздействия

Среди прочих индивидуальных особенностей, многими исследователями данного вопроса в первую очередь рассматривается темперамент, как наиболее комплексную и в сравнительной степени легко поддающуюся определению личностную особенность. Как соотносится темперамент слушателя с темпераментом музыкального произведения?

В своей статье «Моделирование эмоций средствами музыки» Петрушин В.И. рассказывает о неожиданных результатах эксперимента, цель которого заключалась в определении взаимосвязи музыкальных предпочтений школьников с их типом темперамента.

Была поставлена задача проверить это положение в эксперименте. 58 школьникам VIII—IX классов предлагалось прослушать несколько музыкальных произведений, выражающих различные эмоции (печаль, радость, гнев, спокойствие).

Участникам эксперимента было предложено оценить каждое из прослушанных произведений по пятибальной шкале — от —2 до +2 с градациями — «совсем не нравится», «не нравится», «безразлично», «нравится», «очень нравится». Также нужно было проранжировать прослушанные произведения по степени их предпочтения.

Личностный опросник Айзенка «Экстраверсия—нейротизм» (форма А), позволил выявить темперамент участников эксперимента. В ходе анализа восемь анкет были исключены как недостоверные, так как количество баллов по шкале «Ложь» превышало 5 единиц. Из оставшихся 50 анкет в 21 случае мы получили совпадение выявленного при помощи опросника темперамента школьника с характером наиболее понравившейся музыки. В 29 случаях школьникам нравилась та музыка, которая не соответствовала особенностям их темперамента.

Автор делает следующие выводы: «Таким образом, предположение о том, что школьникам больше всего должна нравится та музыка, которая в наибольшей степени соответствует их природному темпераменту, подтвердилось не полностью. Мы обнаружили, что предпочтение музыкальных произведений, настроение которых соответствует особенностям темперамента того или иного школьника, отмечается главным образом у тех из них, которые обладают, небольшим музыкальным опытом. Музыкально развитые учащиеся, живо реагирующие на музыку, ставили высокие оценки всем прослушанным произведениям и затруднялись в выборе наиболее понравившегося. Такие школьники как бы отходили от своих природных предпочтений и могли оценивать положительно музыку иного по сравнению с их темпераментом характера. Можно предполагать, что живость реагирования на музыкальные произведения, различные по характеру, говорит о развитости эмоциональной сферы учащихся» [13, с.57].

Л.Бочкарев исследовал зависимость восприятия музыки от психических состояний и личных особенностей слушателей. И пришёл к следующему выводу: «Если испытуемые находились в подавленном, тревожном психическом состоянии, они скорее слышали в предлагаемых образцах произведений тревогу, отчаяние, скорбь, если в оптимальном состоянии — восприятие было более спокойным и умеренным. Кроме того, «тревожность как состояние высоко коррелирует с тревожностью как свойством личности...» [5, с.77].

## 2.5 Адекватность музыкального восприятия

Вопросу адекватности восприятия музыки уделяли внимание следующие авторы: Медушевский В.В. [11], Теплов Б.М.[18], Бочкарёв Л.Л. [5].

Что понимается под адекватностью восприятия?

Известен следующий эксперимент: В Российском Институте культурологии и Киевской консерватории было проведено исследование, посвященное изучению факторов, влияющих на степень адекватности музыкального восприятия. Композитором разных стран было предложено написать программные произведения на заданные темы, отражающие различные эмоции и психологические состояния человека: «меланхолию», отчаяние, «восторг», «тревогу» «размышление» и др. Испытуемым - слушателям и экспертам - музыковедам предлагалось определить программу произведений, предъявлявшихся в определенной последовательности, пользуясь шкалой с набором из 50 наименований различных эмоций и психологических состояний. Из предложенного списка необходимо было выбрать 2-4 определения, соответствующих эмоциональному содержанию предъявляемого произведения и выделить кружком те, которые, по их мнению, наиболее адекватно отражают программу. Оказалось: многим композиторам не удалось адекватно воплотить заданную экспериментатором программу: по мнению большинства слушателей и экспертов -музыковедов, в их произведениях были воплощены не те эмоции, которые фигурировали в названии. В данном случае неадекватные композиторскому замыслу оценки содержания сочинения слушателями не следует расценивать как проявление неадекватности слушательского восприятия. Неадекватным, напротив, было воплощение замысла некоторыми композиторами [11].

Предметом адекватного восприятия, как утверждает В.В.Медушевский [11, с 53], может быть лишь само музыкальное произведение. Однако в музыкальном произведении содержание воплощено в очень обобщенной форме, кроме того оно вариантно функционирует в рамках множественных исполнительских трактовок, каждая из которых обладает значительной степенью самостоятельности. Всё это создаёт трудности адекватного восприятия музыки, даже если предметом оценки оказывается лишь само произведение, безотносительно к композиторскому замыслу, воплощенному в названии или программе.

Объективное эмоциональное содержание произведения и его субъективное переживание слушателем, эмоциональное состояние под влиянием слушания музыки, прежде всего, взаимосвязаны. В.Медушевский верно подмечает, что именно музыка лучше всех прочих искусств обладает способностью моделировать вкладываемую в произведение эмоциональную ситуацию: «Однако среди других искусств музыку выделяет особая сила непосредственного эмоционального воздействия, ее способность не просто описать ситуацию чувства, но как бы "изнутри" воспроизвести его» [11, с.79]. Далее ученый подробно анализирует указанное «эмоциональное состояние». Прежде всего, отмечает соотнесение его с имеющимися в мозгу центрами «удовольствия» и «неудовольствия» (оппозиция положительного/отрицательного). Говорит о мгновенной подготовке организма к формированию требуемого эмоционального состояния: «Соответственно этой задаче одновременно с рождением знака эмоции наступает целый комплекс изменений в организме — повышается или снижается скорость психических или физиологических процессов, меняется тонус, степень напряжения. Комплекс изменений охватывает все специфические стороны жизнедеятельности — дыхание, движение, речь, восприятие, мышление, поведение. Эмоции активизируют восприятие, либо, наоборот, тормозят его, ограничивая контакт с окружающим. <...> Все эти целостные комплексы изменений, будучи зафиксированы в глубинах памяти, и составляют суть наших интуитивных знаний об эмоции. Активизируясь в процессе слушания, они обеспечивают постижение эмоционального характера музыки» [11, с.85].

Но необходимо учитывать и социально-культурные условия бытования музыки. Эмоции, объективно заложенные композитором в музыкальном произведении, слушатель может воспринять сравнительно адекватно, если ему знаком музыкальный стиль, возможно, известно и само сочинение, а также его исполнитель. На наилучших, самых успешных концертах классической музыки так и происходит: слушатель приходит с определенным ожиданием, непрерывно откликается на каждый эмоционально-выразительный нюанс исполняемого произведения, передает свой импульс артистам на сцене, зал и музыка сливаются воедино.

##

## 2.6 Восприятие времени в музыке

По мнению исследователей Марахасина В.С и Цехановского В.М, изучение механизмов формирования музыкального времени является одной из важнейших задач психологии музыкального восприятия. Учёные утверждают: «Временная компонента непосредственно программируется композитором в произведении и определяет динамику формирования и инерции музыкального образа. <…> Композитор, таким образом акцентирует внимание на формировании того или иного класса образов и соответственно как бы регулирует глубину и амплитуду эмоционального подключения слушателя» [10 ,с. 215].

По мнению же других исследователей данного вопроса, закономерности восприятия «музыкального времени» при всей своей специфике являются отражением общепсихологических законов восприятия времени.

Согласно одному из этих законов, время заполненное кажется коротким в переживании, длинными - в воспоминании, незаполненное наоборот. То есть оценка времени зависит от его заполненности событиями, определенным, содержанием. Чем больше событий, явлений, действий человек воспринимает и производит в единицу времени, тем быстрее оно течет в настоящем, тем меньше возможности человека обращать внимание на его течение. Если время, даже не продолжительное по длительности, было заполнено интенсивной деятельностью, человек оценивает его с позиции «свершившегося» как более длительное по сравнению с тем интервалом в прошлом, который был ничем не заполнен. Подтверждением этой закономерности на музыкальном материале служат эксперименты Б.Х.Яворского [6, с.137]: он предлагал оценить время звучания первой быстрой части (Allegro) и второй медленной части (Andante) Пятой симфонии Бетховена. Средние оценки слушателей были следующими: первая часть - 15минут, вторая часть - 5-6- минут (реально звучащее время первой части - 5 минут, второй части -12-13 минут). Неадекватность оценки связана с влиянием содержательных различий первой и второй части: «первая часть, как эмоционально разнообразная и насыщенная, оценивалась непосредственно по навязываемым музыкой частым эмоциональным реакциям. Вторая часть оценивалась ретроспективно по малому количеству изменений». [3, с.83]

Данный эксперимент Б.Л.Яворского является хорошей иллюстрацией на музыкальном материале одной из известных в психологии закономерностей восприятия времени - закона заполненного временного отрезка. Другой закон - эмоционально детерминированной оценки времени проявляется в том, что оценка времени связана с эмоциональной окрашенностью воспринимаемых событий. Время, заполненное положительными эмоциями, нам кажется короче, время, заполненное отрицательными эмоциями, длиннее. Так, режущая слух какофония, музыка, не соответствующая нашему психическому состоянию, наконец, не нравящаяся нам интерпретация вызывает часто отрицательные эмоции - мы ждем, с нетерпением окончания звучания, время тянется мучительно долго.
Напротив, если музыка связана с приятными ассоциациями, воспоминаниями, чувствами, процесс музыкального переживания летит быстро и незаметно.

«Время в музыке измеряется не пространственной напряженностью, - писал Б.В.Асафьев, - а качественной напряженностью. Минуты жизни, в которой концентрируется эпоха жизни, переживается в музыкальном времени длительнее, чем на час растянутые схемы» [2, с.215].

Во второй главе было установлено, что роль эмоций в процессе музыкального восприятия бесспорна. Кроме того композитор в некоторой степени способен влиять, с помощью средств музыкальной выразительности, на эффект оказываемый музыкой на слушателя, закладывая в музыкальное произведение определённые чувства и эмоции. Тем не менее, это не всегда удаётся в полной мере. Музыкальное переживание, его сила и интенсивность сугубо индивидуальны, что зависит не только от психофизиологических особенностей индивида, как уже было отмечено в первой главе, но и от черт его личности.

# Глава 3: Роль музыки и её влияние на человека

О роли и влиянии музыки на человека задумывались ещё древние греки. Согласно Аристотелю, музыка воспроизводит движение, всякое же движение несет в себе энергию, содержащую этические свойства. Подобное стремится к подобному, и поэтому человек будет получать наслаждение от музыки в той мере, в какой музыка соответствует его характеру или настроению в данный момент. Для древних греков - Аристотеля, Платона, пифагорийцев - музыка была средством, которое уравновешивало внешнюю сторону протекания жизни с психологическим состоянием самого человека. Древнегреческие философы, исходили из ее подражательной природы. Подражая тому или иному аффекту при помощи ритма, мелодии, тембра, звучания того или иного музыкального инструмента, музыка, по мнению древних, вызывает в слушателях тот же самый аффект, которому она подражает. В соответствии с этим положением в античной эстетике были разработаны классификации ладов, ритмов, музыкальных инструментов, которые следует применять для воспитания у личности античного гражданина соответствующих черт характера [8].

Среди современных авторов существуют различные точки зрения. В своём исследовании, посвящённом влиянию различной музыки на поведение человека, Б.Г.Ананьев изучал изменения в ритмах колебательных движений, а так же мимические и соматические реакции индивида в процессе прослушивания музыкального произведения.

Для данных целей проводился следующий эксперимент: испытуемым предлагались к прослушиванию два разнохарактерных отрывка – фрагмент из первого скрецо Ф.Шопена для фортепиано и фрагмент из второго фортепианного концерта К. Сен-Сана. В процессе слушания музыки испытуемые должны были ритмически нажимать на резиновый баллончик, соединённый резиновой трубкой с барабанчиком Марея и кимографов, а после окончания прослушивания ответить на ряд вопросов. Б.Г.Ананьев пишет «Задача исследования – проследить как отражается на поведении человека слушание «лирической» и «драматической» музыки….Желая получить полную и цельную картину поведения личности в момент музыкального воздействия, нами был избран комбинированный метод исследований, сочетающий субъективные данные самонаблюдения с объективными данными, которые можно охарактеризовать, как объективные симптомы реагирования на музыку».В результате эксперимента Б.Г.Ананьев пришёл к выводу, что музыка регулирует и направляет поведение личности: «Являясь знаками аффективных состояний, музыкальные произведения организуют поведение (в первую очередь аффекты), то овладевая им, то преодолевая его» [1, с234].

Сходной точки зрения придерживался выдающийся теоретик советской психологии Л.С.Выготский. В своём труде «Психология искусства» он соглашается с исследователем Геннекен, в том что эстетическая эмоция (эмоция вызванная посредством восприятия произведения искусства, в том числе музыкального) не вызывает немедленного действия, в отличии от эмоции, вызванной реальными жизненными обстоятельствами. Л.С. Выготский так же поддерживает вывод Геннекен о том, что такая эстетическая эмоция, не получая выражения в действии сказывается на изменении установки, и не только не вызывает тех действий, о которых говорит, но, наоборот, отучает от них. Однако добавляет: «Эстетическая реакция есть не просто разряд впустую, холостой выстрел, она есть реакция в ответ на произведение искусства и новый сильнейший раздражитель для дальнейших поступков. Искусство требует ответа, побуждает к известным действиям и поступкам. <…> Музыка побуждает нас к чему‑то, действует на нас раздражающим образом, но самым неопределенным, то есть таким, который непосредственно не связан ни с какой конкретной реакцией, движением, поступком. В этом видим мы доказательство того, что она действует просто катартически, то есть проясняя, очищая психику, раскрывая и вызывая к жизни огромные и до того подавленные и стесненные силы… …действие музыки сказывается неизмеримо тоньше, сложнее, путем, так сказать, подземных толчков и деформаций нашей установки. Оно может сказаться когда-нибудь совершенно необыденно, хотя в немедленном действии оно не получит своего осуществления.

Сама по себе эстетическая эмоция как бы изолирована от нашего ежедневного поведения, она непосредственно ни к чему не влечет нас, она создает только неопределенную и огромную потребность в каких то действиях, она раскрывает путь и расчищает дорогу самым глубоко лежащим нашим силам; она действует подобно землетрясению, обнажая к жизни новые пласты. Если музыка не диктует непосредственно тех поступков, которые должны за ней последовать, то все же от ее основного действия, от того направления, которое она дает психическому катарсису, зависит и то, какие силы она придаст жизни, что она высвободит и что оттеснит вглубь. Искусство есть скорее организация нашего поведения на будущее, установка вперед, требование, которое, может быть, никогда и не будет осуществлено, но которое заставляет нас стремиться поверх нашей жизни к тому, что лежит за ней. Поэтому искусство можно назвать реакцией, отсроченной по преимуществу, потому что между его действием и его исполнением лежит всегда более или менее продолжительный промежуток времени» [7, с.346].

Говоря о роли и прикладном значении искусства, Л.С.Выготский видит эту роль прежде всего в воспитывающем и преобразующем действии искусства, и музыки в частности. Согласно его мнению, искусство есть важнейшее средоточие всех биологических и социальных процессов личности в обществе, оно есть способ уравновешивания человека с миром в самые критические и ответственные минуты жизни [7].

Моя точка зрения заключается в том, что я вижу роль музыки в оказываемом ею терапевтическом и исцеляющем психику эффекте. Музыка способна вызывать в человеке очень глубокие и сложные чувственные переживания, выходящие за рамки простого настроения, эмоционального фона и восемь базовых эмоций. Но я не поддерживаю подхода, разделяющего эмоции на жизненные и эстетические. Я полагаю, что музыка не создаёт, не генерирует в человеке чувств и эмоций не присущих ему. Не может вызвать переживаний неведомых слушателю ранее. Тот, кто никогда не чувствовал глубокого и сильного горя, скорее всего отнесётся равнодушно даже к самому скорбному произведению музыкального искусства. На мой взгляд, для глубокого восприятия музыки необходим личный чувственный опыт. И более того я вижу роль музыки в её терапевтическом эффекте. Музыка помогает высвободить, пережить и выразить (особенно в песенном жанре) наши вытесненные, либо не до конца пережитые чувства и переживания, что в рамках гештальт-подхода Фрица и Лауры Перлз является психотерапией. Этим предположением можно объяснить стремление человека выражать свои чувства в песне и получать облегчение. Погребальные песнопения, например, помогают пережить горе разлуки.

 Наши музыкальные предпочтения, на мой взгляд, зачастую бессознательны и, как мне кажется, во многом основаны на потребности в высвобождении и переживании своих собственных чувств. То есть мы выбираем музыку, соответствующую нашему психическому состоянию и тем эмоциям, которые преобладают в нас на данном этапе жизни. Переживаем вслед за певцом и композитором радость, блаженство, печаль, тоску, смятение…

# Заключение

В результате проделанной работы, были получены ответы на вопросы, поставленные в рамках задач исследования, выделим основные тезисы.

1. Экспериментальными данными подтверждается влияние, оказываемое музыкой на психофизиологические процессы, протекающие в организме слушателя. Музыка способна усилить метаболизм в теле, влияет на ритм сердечных сокращений, ускоряет дыхание, влияет на биоритмы, таким образом, даёт физическую основу для генезиса эмоций.
2. Большая роль в преобразовании музыкальных звуков в эмоциональные переживания отводится гипоталамусу, который так же выполняет в организме роль регулятора биологических ритмов и одновременно является «носителем» так называемого «центра удовольствия». Когда все биоритмы тела строго синхронны, человек себя великолепно чувствует и находится в состоянии близком к блаженству. Представляется возможным предположить, что люди любят и стремятся к частым прослушиваниям музыки в силу тяги к «правильным» синхронным ритмам, заложенным в музыкальных произведениях.
3. Установлена связь между музыкальными ритмами и биоритмами человеческого мозга. Сделано предположение, что, сильные музыкальные переживания возникают у индивида в момент резонанса музыкального биоритма произведения и доминирующего биоритма его мозга, что предположительно может так же являться и основой музыкальных предпочтений индивида. Ритмы человека способны сонастраиваться с музыкальными ритмами. Этот феномен получил название «эффект навязывания ритма». Наиболее сильно он выражен у индивидов, чья нервная система характеризуется как слабая, что позволяет предполагать у данных индивидов способность к более сильным и тонким музыкальным переживаниям, большую предрасположенность и любовь к музыке в целом.
4. Восприятие и воздействие музыки тесно связаны с эмоциональной сферой человека. Восприятие музыки идет через эмоции, но эмоциями не кончается, переходя в процесс осмысления.
5. Каждое музыкальное произведение имеет свой характер и темперамет, чувства заложенные в него автором. Тем не менее восприятие не всегда адекватно считывает посылы, заложенные автором.
6. На восприятие музыки оказывают значительное влияние индивидуально личностные характеристики слушателя. Такие как: психическое и эмоциональное состояние, степень новизны музыкального стиля для слушателя, индивидуальные предпочтения, степень музыкальной грамотности. Темперамент слушателя так же способен оказывать некоторое влияние на процесс восприятия, тем не менее прямой и сильной связи в результате проведённого эксперимента обнаружено не было.
7. Восприятие времени в музыки носит субъективный характер и представляет определённый интерес для исследования.
8. Отечественные исследователи видят в музыке способность побуждать, регулировать поведение человека., и отводят ей воспитательную, стимулирующую роль. На мой взгляд, роль музыки в оказываемом ею терапевтическом эффекте, который основан на высвобождении и переживании чувств слушателя.

Несомненно, тема восприятия и воздействия оказываемого музыкой на человека представляет интерес для дальнейшего более детального исследования. Например, интересно исследовать особенности выбора и восприятия индивидами определённых музыкальных стилей, а так же трансового эффекта «клубной» музыки и др.

# Библиография

1. Ананьев Б.Г. «Опыт экспериментального изучения влияния музыки на поведение. – Вопросы науки о поведении ребёнка и взрослого», Владикавказ, 1928

2. Асафьев Б.В. «Речевая интонация» - М., - Л., 1965.

3. Беляева - Экземплярская С.Н. «Заметки о психологии восприятия времени в музыке» // Проблемы музыкального мышления. - М., 1974.

4. Блум Ф., Лезерсон А., Иофстедтер Л. «Мозг, разум и поведение» — М.: Мир, 2006г.

5. Бочкарев Л.Л. «Проблема адекватности восприятия музыки». // Музыкальная психология и психотерапия 2007 №3

6. Бочкарев Л.Л. «Психология музыкальной деятельности» - М., 1997.

7. Выготский Л.С. «Психология искусства», изд. «Искусство», Москва, 1986г.

8. Иванов-Борецкий М. «Материалы и документы по истории музыки». Т.1. М., 1934.

9. Изард К.Э. «Психология эмоций»./ Перев. С англ. -СПб.: Питер, 1999 г.

10. Марахасин В.С,.Цехановский В.М «Эксперименты по восприятию музыки в аспекте физиологии»// «Творческий процесс и художественное восприятие», изд. «Наука», 1987 г.

11.Медушевский В.В. «О содержании понятия «адекватное восприятие»».//Восприятие музыки. - М., 1980.

12. Милнер П.Ф. «Физиологическая психология»./ Пер. с англ., М.: Мир, 1973.

14. Морозов В.М. «Биофизические основы вокальной речи». Л., 1977.

13. Петрушин В. И. «Моделирование эмоций средствами музыки». //Вопросы психологии 1988 №5.

15. Петрушин В.И. «Психологические модели отражения действительности».// Музыкальная психология и психотерапия 2008 №4.

16. Петрушин В.И «Психология музыкального восприятия».//«Музыкальная психология и психотерапия» 2007 №2.

17. Ражников В. Г. «Партитурная транскрипция» // Вопросы психологии 1980. № 1.

18. Теплов Б.М. «Психологические вопросы художественного воспитания». // Известия АПН РСФСР. - М. -Л., 1947, вып.11.

19. Теплов Б.М. «Психология музыкальных способностей».// Проблемы индивидуальных различий. - М., 1961.

20. Уолтер Г. «Живой мозг». М., 1966г.