

довании, не готовы и не готовятся к ответственному родительству, они психологические не готовы к родительству в силу возраста и воспитательных тенденций в их семьях. Так, респонденты, у которых выявлены негативные отношения с одним или с обоими родителями, чаще других заявляют, что не хотят иметь детей в принципе.

В учебных заведениях не уделяется достаточного внимания целенаправленной подготовке учащихся к будущей семейной жизни и рождению детей. Представляется, что эту проблему необходимо решать комплексно, на государственном уровне, путем внедрения в общеобразовательный процесс специальных программ по подготовке молодежи к семейной жизни и сознательному родительству.

Список использованных источников:

1. Вассерман, Л.И. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. – Санкт-Петербург: Речь, 2004. – 256 с.
2. Овчарова, Р.В. Родительство как психологический феномен: учебное пособие / Р.В. Овчарова. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.
3. Подготовка студенческой молодежи к семейной жизни и осознанному родительству: учеб.-метод. материалы / Авт.-сост. И.А. Комарова [и др.]. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2012. – 52 с.

УДК 159.942:78

## **ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МУЗЫКИ НА СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

**А.А. Харецкая, Л.В. Королькова**  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

При слове «музыка» у каждого человека возникают свои ассоциации. Но у большинства они будут связаны с приятным времяпрепровождением, весельем и отдыхом. Ведь многие предпочитают слушать музыку в свободное время или включать как фон, когда чем-нибудь занимаются. А вот для молодежи она имеет особое значение. Она помогает им найти общие интересы со сверстниками, завести друзей.

Цель статьи – выявить влияние современной музыки на состояние человека.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие 107 участников онлайн – опроса. При этом использовались следующие методы: опрос, анализ, сравнение и обобщение.

**Результаты и их обсуждение.** Досуг занимает особенное место в повседневной жизни молодежи. Поскольку он предоставляет возможность заняться любимой деятельностью, отличной от регламентированных повседневных занятий, а так же способствует возникновению положительных эмоций. Учитывая все многообразие различных его видов, предлагаемых молодежи современной индустрией развлечений, можно с большой долей уверенности утверждать, что сейчас досуг в значительной степени связан с музыкой (прослушивание записей, посещение концертов, дискотек), мощно воздействующей на духовную жизнь общества.

Индустрия подобных развлечений уже давно укоренилась в обществе. В нашей стране есть довольно большое количество ночных клубов разной направленности как в музыке, так и в содержании основной деятельности. Интересующиеся звуковой составляющей могут найти от типичной, для подобных заведений, диджейской музыки до рока. В одном только Минске имеется около 63 клубов. Большинство являются танцевальными – их 52. Существуют 2 клуба рок-направленности, а также имеется рок-кафе. Некоторые из клубов организуют концерты начинающих местных групп (TNT rock

club, Граффити), а также есть те, в которых часто проводят свои концерты зарубежные группы и исполнители (Re:Public, Primehall) [4].

Обычно люди выбирают определенный клуб в соответствии со своими музыкальными предпочтениями. Ведь никому не захочется проводить время там, где звуковой фон вызывает негативные ощущения. Например, если человек не любит пульсирующую, ритмичную музыку с большим количеством басов, то ему может начать болеть голова, появится утомление и раздражение.

В последнее время довольно успешно начинают развиваться кафе и клубы специализирующиеся на рок-музыке. А это значит, что там люди, выбирающие этот жанр, могут находить, знакомиться и общаться с единомышленниками, проводить время в приятной обстановке.

Особое значение музыка приобрела в структуре неформальных молодежных объединений потому, что играет решающую роль в их идентификации, наряду с внешним видом и лексиконом. Формирование культурных эталонов в молодежной среде, как правило, происходит в русле определенного музыкального стиля или направления, определяющего вкусы, пристрастия и предпочтения молодых людей. Большинство существующих в данное время неформальных молодежных объединений (готы, панки, металлисты, эмо, реперы, скинхеды, и др.) сформировались под влиянием различных музыкальных направлений.

Нельзя забывать, что в соответствии со своим внутренним содержанием музыка может быть тесно связана как с гармоническим развитием личности, так и с ее деструкцией, проявляющейся в насилии. Ведь она воздействует на человека в первую очередь через эмоциональную сферу личности, то есть через заложенные в ней нравственные нормы, которые усваиваются сознанием поэтапно через переживание к осмыслению. Следовательно, формирующая функция данного музыкального направления является едва ли не важнейшей для всего неформального молодежного субкультурного течения.

Каждое из этих течений посещает концерты, соответствующей музыкальной направленности. Наибольшую критику учёных вызывают рок-концерты. Они считают, что на них создаётся атмосфера высшего напряжения, чтобы затем дать выход сильным страстям, влекущим за собой их стихийное удовлетворение. Барабанный бой, гитары, трубы, электронные синтезаторы, световые эффекты, пронзительные крики, телодвижения – всё это врывается со всей свирепой силой и пронизывает чувствительный человеческий организм. Ускорение чередования сценического света и темноты приводит к значительному ослаблению ориентации, снижению рефлекторной быстроты реакции. При определённой скорости вспышки света начинают взаимодействовать с мозговыми альфа-волнами, которые контролируют способность к концентрации внимания. При дальнейшем росте частоты происходит полная потеря контроля. Ритм настойчиво будоражит все эмоциональные, физические и физиологические пульсации, вызывая сильное возбуждение нервной системы и паралич мыслительного процесса. Интенсивность звука доходит до 120 децибелов, хотя человеческий слух настроен на среднюю интенсивность – 55 децибелов. В некоторых случаях, подобное звучание сопровождается агрессивными текстами, что может вызывать у некоторых людей желание высвободить накопившийся негатив через деструктивное поведение.

Не смотря на это субкультуры продолжают существовать и для них необходимо место, где можно собраться, послушать любимую музыку и пообщаться с другими членами группы. Как правило, подобными местами становятся всевозможные клубы и кафе-бары. Особенно популярны тематические кафе. Там всегда атмосфера и музыка, соответствующие конкретному жанру. Поэтому имеется возможность присмотреться ко всем аспектам и решить, подходит ли человеку данная культура и следует ли в неё вступать. Для заведений, основными посетителями которых является определенная

группа людей со специфическими музыкальными предпочтениями, например, рок-кафе, звуковое оформление имеет большое значение. Ведь важно удовлетворить потребности членов конкретной субкультуры. Обычно, используется записи, но в некоторых кафе-клубах могут выступать небольшие группы или отдельные музыканты. Контролируется и качество музыкального материала. Особенно если это живое выступление. Ведь когда мелодия звучит целостно и гармонично, без излишнего шума, то и восприниматься она будет лучше, чем, если бы она была дисгармонична. У человека возникнут положительные впечатления, поднимется настроение, возникают творческие порывы. Ученые выяснили, что «средний уровень шума является своеобразным катализатором творческих способностей. Усложняя процесс обработки информации, фоновый шум стимулирует абстрактное мышление и настраивает мозг человека на креативный рабочий режим. При высоком уровне шума мозг человека слишком перегружен, так как пытается не только абстрагироваться ото всех отвлекающих факторов, но и обработать информацию настолько качественно, насколько это возможно» [2]. Такое негативное воздействие шумной музыки на человека является одной из причин возникновения стереотипа о том, что рокеры совершенно не творческие личности.

Но, не смотря на мнение о том, что громкая и тяжелая рок-музыка вызывает временные задержки мыслительных процессов, провоцирует антисоциальное поведение, вызывает подавленное состояние, металлисты, панки и многие другие люди, с подобными музыкальными вкусами продолжают посещать концерты. Такая атмосфера и живой звук способны даже повысить физическую активность. Человек совершенно не чувствует утомления и в целом это оказывает положительное воздействие. Большое удовольствие приносит возможность видеть «в живую» своих любимых исполнителей, их чувства, иметь возможность косвенно взаимодействовать с ними. Так же на концертах можно почувствовать себя среди людей, которые разделяют твои вкусы и понимают тебя. Это приносит чувство единения со многими индивидами, которые на определенный момент становятся одним целым в отношении общих эмоций и переживаний. Эти самые переживания делают членов субкультуры более сплочёнными, дают чувство единства.

Исходя из этого, можно сказать, что даже если в научной среде музыка наделяется отрицательными качествами, то это не значит, что они будут всегда проявляться. Когда члену панк или металл субкультуры нравится жанр, то и реагировать на него он будет положительно, появится чувство уравновешенности, гармонии, удовольствия.

Однако, не смотря на вызываемое музыкой расслабление, улучшение настроения, снятие головной боли и мышечного напряжения, повышение тонуса организма, она не сможет раскрыть свой потенциал в полной мере, если не будет нравиться человеку. Поэтому наиболее благоприятно прослушивание любимой музыки. Именно она вызывает ощущение лёгкости и даже способна успокоить.

Британский журналист и писатель Тони Парсонс говорил: «Музыка существует не для того, чтобы спасти мир. Она существует для того, чтобы спасти твою жизнь». И он был прав. Каждый человек сможет привести как минимум один пример из своей жизни, когда он чувствовал себя угнетенно, а прослушивание любимых песен или тех, которые соответствовали настроению, помогло выйти из состояния подавленности и уныния. Слушая приятную мелодию, учащенное сердцебиение успокаивалось, головная боль исчезала. Бывают и такие случаи, когда человек испытывает чувство гнева, раздражения и обиды, при этом он включает для прослушивания агрессивную, тяжелую музыку. Многим покажется, что от неё состояние может только усугубиться. Однако, эффект происходит обратный – вся напряженность морального состояния перенаправляется в музыку, а человек успокаивается, ему становится хорошо и легко. Как правило такое воздействие наиболее свойственно для членов какой-либо субкультуры, избирающей тяжелую музыку. Панки или металлисты выражают свой протест против уклада этого

мира именно через музыку, она позволяет им избавиться от накопившейся агрессии и раздражения.

Многие ученые уверены, что 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, особенно на больших сборищах. Сильному воздействию подвергается способность к здравому суждению, она оказывается сильно притуплённой, а иногда даже вообще нейтрализованной. Именно в этом состоянии умственно-нравственного замешательства даётся зелёный свет наиболее диким, до того сдерживаемым страстям, таким как ненависть, гнев, ревность, мстительность, жестокость. На самом же деле, часто случается наоборот. После прослушивания песен агрессивной направленности человеку больше не хочется вести себя негативным образом. Вся его злость получает выход при помощи музыки.

С целью определения вариантов взаимосвязи музыки и психических состояний, мы провели онлайн – опрос. Респондентам к осмыслению предлагался всего один вопрос – «Для чего Вам нужна музыка?». В опросе приняли участие 107 человек от 16 до 57 лет.

Проанализировав полученные данные мы увидели, что 6% респондентов слушают музыку для улучшения своего состояния и повышения жизненного тонуса. 20% молодых людей используют музыку для расслабления, успокоения. С целью оптимизации своего психического состояния – 17% используют именно музыку. 10% респондентов отмечают, что им часто хочется попереживать, погрустить, попечалиться и даже поплакаться и для этой цели они используют музыку, то есть с ее помощью они хотят найти выход своим эмоциям и чувствам. Примерно 17% участников онлайн – опроса предпочитают музыку для того, чтобы зарядиться энергией, повысить свой психоэмоциональный тонус. Среди респондентов – 18% отметили, что им нужна музыка для веселья, то есть для укрепления, поощрения позитивного состояния, а 3 % используют музыку как средство от скуки. У 4% участников музыка служит для настроения, то есть настроения на какую-либо деятельность или совершения какого-либо действия, поступка. Также 3 % респондентов отметили, что им музыка помогает актуализировать состояние, располагающее к мечтанию и воспоминаниям.

Кроме перечисленных вариантов связей музыки и состояний встречаются и более сложные взаимосвязи, например, воздействие музыки с целью самопознания – 1%, и для профилактики своего духовного состояния – 1%.

**Заключение.** Таким образом, музыка оказывает серьезное воздействие на психику, а звучащая палитра лишь актуализирует те или иные эмоции, чувства, состояния человека. Поэтому следует внимательно подходить к отбору музыки для прослушивания, учитывать своё состояние и настроение. Ведь выбрав мелодию, с учётом внутренних факторов и склонностей к определенным жанрам и стилям, можно гармонизировать состояние всего организма, как психическое, так и физическое.

Список использованных источников:

1. Шабанов Л.В. Социально-психологические характеристики молодежных субкультур: социальный протест или вынужденная маргинальность / Л.В. Шабанов – Томск: Изд-во Том.у-та, 2005. – 399 с.
2. 8 фактов о влиянии музыки на работу головного мозга [Электронный ресурс], – Режим доступа: <http://lpgenerator.ru/blog/2013/11/29/8-faktov-o-vliyanii-muzyki-na-rabotu-golovnogo-mozga/#ixzz4zBgFT4Ln> – Дата доступа: 17.11.2017
3. Ночные клубы Минска [Электронный ресурс], – Режим доступа: [https://zoon.by/minsk/night\\_clubs/](https://zoon.by/minsk/night_clubs/) – Дата доступа: 20.11.2017
4. Субкультура [Электронный ресурс], – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> – Дата доступа: 22.11.2017