СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3

# 1. Исследование музыки Моцарта 4

2 Эффект Моцарта 7

3 Специфика воздействия музыки Моцарта на детей 9

4 Эксперимент 11

Заключение 18

Список использованных источников 19

# Введение

**Актуальность исследования** обоснована тем, что в наше время музыка окружает нас со всех сторон. Мы слышим музыку с экранов наших телевизоров, с различных переносных устройств, у наших телефонов музыкальные звонки. От одних мелодий улучшается настроение. А другие  - раздражают, от них начинает болеть голова.

Но музыка Моцарта по сей день является популярной во всем мире. А ученые и врачи утверждают, что в музыке Моцарта скрыта огромная целительная сила.

Проблема исследования состоит в необходимости использования музыки Моцарта для развития духовно-нравственного и психологического здоровья человека

**Цель**: Определить влияние музыки Моцарта на психическое и физическое состояние человека.

**Задачами** исследования соответственно стали:

* Изучить положительное и отрицательное влияние музыки.
* Выявить, как музыка влияет на поведение и эмоциональное состояние учащихся.

**Объект** исследования: восприятие музыки человеком.

**Предмет** исследования: психоэмоциональное состояние человека при восприятии музыки Моцарта.

**Методами** исследования стали: анализ научной литературы и публикаций различных авторов, диалектический метод познания, сравнительный анализ, эксперимент, анкетирование.

# Рабочая гипотеза: музыка Моцарта благотворно влияет на психоэмоциональное состояние человека

**Практическая значимость** исследования заключается в использовании полученных данных учителем музыки при проведении уроков о преобразующей силе музыки.

# Исследование музыки Моцарта

Многие ученые мира (не только музыковеды сходятся в том, что музыка Моцарта имеет чудодейственную силу, что в его музыке присутствует какая-то «неземная» сила.

Огромное количество научных исследований, проводившихся во многих странах мира, свидетельствуют о том, что гармоничная, светлая музыка Моцарта оказывает сильнейшее положительное влияние на здоровье человека, его интеллекта и творческого начала.

Гордон Шоу, нейробиолог и физик и США считает, что музыка Моцарта мобилизует все природные способности нашего мозга, раскрепощает душу, имеет целебные свойства. Вот достоверный факт. В числе больших поклонников творчества Вольфганга - знаменитый врач-отоларинголог Альфред Томасис (г. Париж, Франция). Одним из его пациентов был юный Жерар Депардье - будущий прославленный киноактер. В середине 60-х годов XX века у молодого и пока никому не известного артиста были серьезные проблемы с речью (сильнейшее заикание), памятью и правым ухом. Томасис посоветовал Жерару сеансы музыкотерапии (ежедневно по два часа слушать музыку Моцарта). И произошло чудо! Результат был просто потрясающим: Депардье полностью избавился от всех недугов, что позволило стать ему киноактером мирового уровня.

Психолог Френсис Раушер из США проводила пять лет наблюдения за детьми, слушавших музыку Моцарта. У них наблюдалось улучшение мыслительной деятельности, улучшалось самочувствие.

Д. Хьюджес провел уникальный эксперимент над 36 пациентами с тяжёлой формой эпилепсии, которые страдали от почти постоянных припадков. В процессе наблюдения ученый включал музыку Моцарта и сравнивал энцефалограмму мозга до и во время воздействия музыки. У 29 больных из этой группы волны мозговой активности, возникавшие во время приступа эпилепсии, становились слабее и реже вскоре после включения музыки (эти результаты объективны). Т.е. В 29 случаях из 36 это реально помогло (припадки стали случаться все реже и протекали всё спокойнее). Таким образом, Д. Хьюджес пришёл к выводу, что во время прослушивания музыки Моцарта количество и амплитуда электрических волн, возбуждающих мозг, уменьшаются. При этом следует отметить тот факт, что когда вместо произведений Моцарта эти же больные слушали некоторых других композиторов - классиков или полную тишину, у них не наблюдалось никакого улучшения.

Японский исследователь Массару Емото приводил ещё более удивительные доказательства информационных свойст воды. Вот пример влияния музыки на воду: Между двух стереоколонок помещали стеклянные бутылки и включали Моцарта, Симфонию № 40 и наблюдали, что из этого выйдет. Получились красивые, аккуратные, своеобразные маленькие кристаллы воды. Это ещё раз доказывает то, что музыка Амадея благоприятно влияет на организм человека, так как организм состоит на 90% из воды.

Лечебное действие музыки Моцарта обусловлено, в числе прочих факторов, и тем, что в ней очень много звуков высокой частоты. Во-первых, эти звуки укрепляют мускулатуру среднего уха. Во-вторых, звуки частотой от 3000 до 8000 Гц и выше вызывают наибольший резонанс в коре головного мозга (это напрямую стимулирует мышление и улучшает память). Изобилие именно высоких частот в музыкальных произведениях Моцарта несёт в себе мощнейший энергетический заряд не только для головного мозга, но и для всего организма в целом. Музыка этого композитора не заставляет мозг «перенапрягаться», распутывая сложные звуковые ряды, которые присутствуют в произведениях, к примеру, Баха или Бетховена. Музыка Моцарта гениально просто, чисто, искренна. Не случайна её автора во всем мире называют «солнечным» коспозитором. Кстате, большенство своих произведений Амадей создал в «ключе» PE (D)!..

Согласно выводам турецких ученых, исследовавших «эффект Моцарта», в сонатах этого композитора присутствуют все музыкальные частоты, которые активно действуют на слух (а значит- и на головной мозг). Эти ученые занимались данными исследованиями на протяжении многих лет и пришли к выводу, что музыка Моцарта- лучшее лечебное средство при аутизме и дислексии. Турецкие ученые не без оснований утверждают, что их открытие может стать настоящим прорывом в практике лечения этих двух (и подобных им) недугов.

1. **Эффект Моцарта**

Это средство избавляет от головной боли. И вообще от любой боли. И от избыточного веса. Оно успешно излечивает астму, алкоголизм, шизофрению, писчий спазм, сердечную недостаточность и даже СПИД. При его использовании быстрее прорастают семена злаков и улучшается вкус потребляемой пищи. Но самое главное - оно способно сделать вас умнее. Поэтому в американском штате Флорида уже выделены казенные средства на его использование в детских садах - на протяжении минимум получаса ежедневно. В штатах Джорджия и Теннесси оно официально рекомендовано новорожденным наряду с традиционными прививками. В общественном колледже Нью-Йорка для его использования выделено специальное помещение (администрацию не смутило, что ради этого пришлось потесниться библиотеке). По всей Америке ширится движение за повсеместное включение соответствующих занятий в школьную программу. А в штате Индиана уже разработана устройство для потребления этого средства плодом в утробе матери.  Что же это за философский камень, открывающий перед человечеством столь блестящие перспективы? Это музыка! Точнее - музыка Моцарта. О ее магической силе повествует книга Дона Кэмпбелла "Эффект Моцарта: музыка, исцеляющая тело и укрепляющая разум".

В ней сообщается об интересном эксперименте, который провели в Калифорнийском университете Фрэнсис Раушер, Гордон Шоу и Катарина Кей. Испытуемыми в этом опыте выступили 36 студентов университета. В течение 10 минут им предлагалось послушать фортепьянную сонату D-мажор Моцарта, запись звуков природы, традиционно используемую как аудиоматериал для релаксации, либо просто посидеть это время в тишине. Затем им предлагалось выполнить своеобразный интеллектуальный тест: листок бумаги у них на глазах несколько раз складывался и надрезался; студентам надо было мысленно представить получившийся узор и выбрать соответствующий вариант из пяти предлагавшихся образцов.

По имеющимся данным, результаты этого теста хорошо коррелируют с показателем IQ. Так вот, после прослушивания Моцарта успешность выполнения задания заметно повышалась, что соответствовало возрастанию IQ на 8-9 баллов, - в сравнении с предварительным отдыхом в тишине или прослушиванием релаксационной аудиозаписи. Правда, этот эффект был кратковременным, наблюдался лишь на протяжении эксперимента, а впоследствии исчезал.

Калифорнийские исследователи высказали гипотезу: не существуют ли некие врожденные "музыкальные структуры", аналогичные "языковым структурам"? Не связана ли гармония, заключенная в музыке, с паттернами мозговой активности, которые лишь в последние годы нейрофизиологи научились досконально исследовать? Если эта гипотеза верна, то не может ли музыка пробуждать определенные виды активности, присущие мозгу? И если это так, то не является ли музыка некоей предъязыковой или даже надъязыковой формой речи, непосредственно определяющей мыслительные процессы? Произведение Моцарта было избрано исследователями по той причине, что если кому-то удалось воплотить эту врожденную внутреннюю гармонию, то именно Моцарту. Кто еще прославился созданием столь блестящих музыкальных произведений в столь раннем возрасте? (Как известно, сочинять музыку он начал в пять лет, а свою первую симфонию создал в девять)

1. **Специфика воздействия музыки Моцарта на детей**

Моцарт — «самый подходящий» композитор для малышей. Огромное количество научных исследований, проводившихся во многих странах мира, свидетельствуют о том, что гармоничная, светлая и изысканно простая музыка Моцарта оказывает сильнейшее положительное влияние на развитие детской психики, интеллекта и творческого начала. /Возможно, то, что Моцарт, будучи музыкальным Гением от Природы, стал композитором уже в возрасте 4-х лет, и привнесло в его музыку чистое детское восприятие, которое подсознательно чувствуют все «почитатели» его творчества — в т. ч. и самые маленькие слушатели.

Как показали многочисленные эксперименты, улучшения в работе головного мозга под воздействием музыки Моцарта (впрочем, как и любой другой) у взрослых людей, как правило, носят временный характер, поскольку в головном мозге взрослого человека нейронные связи — т.н. синапсы — уже сформировались. На этом основании некоторые исследователи высказывают предположение, что, возможно, у детей, с их только формирующимися нейронными связями («цепями»), прослушивание музыки Моцарта может вызвать не только кратковременное, но и длительное, устойчивое улучшение мыслительной деятельности. Такого мнения придерживается, в частности, уже упоминавшаяся ранее психолог Френсис Раушер (США), которая обнаружила подтверждение этой идеи в процессе своего 5-летнего наблюдения за детьми. /У детей, получавших уроки музыки в течение 2 лет подряд, значительно улучшились способности к пространственному мышлению, причем этот эффект не исчезал со временем. На основании данного факта Ф. Раушер выдвинула «революционную» гипотезу о том, что музыка может оказывать структурное влияние на образование нейронных цепей в детском мозге. /Из этого предположения (если оно верно) следуют выводы о том, что грамотное музыкальное воздействие именно на детей может, во-первых, в терапевтическом плане быть более эффективным (во всех отношениях), чем на взрослых, во-вторых, — значительно быстрее, чем у взрослых, развить в них мощный интеллектуальный потенциал, который (при наличии благоприятных условий) будет активно работать на них на протяжении всей дальнейшей жизни, а в-третьих (как следствие первых двух выводов), — стать альтернативой применению традиционных психотропных химиопрепаратов.

Профессор, доктор биологических наук, главный научный сотрудник Института психологии РАН Владимир Морозов был участником следующего эксперимента, недавно проведенного российскими психологами. Ученые попросили маленьких детей — воспитанников одного из детских дошкольных учреждений г. Москвы — во время прослушивания различных музыкальных произведений нарисовать несуществующее (вымышленное, фантастическое) животное, а сами по характеру этих рисунков определяли, какое настроение вызвала та или иная музыка у каждого конкретного ребенка. Оказалось, что когда звучала музыка Моцарта, то животные на детских рисунках были миленькими, ласковыми и безобидными (наподобие Чебурашки). Когда же включали рок-музыку, дети рисовали страшных и уродливых животных с раскрытой пастью, огромными клыками и острыми когтями.

# Эксперимент

# В исследовании влияния музыки Моцарта на эмоциональное состояние участвовало две группы детей:

# первая группа в количестве 8 человек (4 девочки и 4 мальчика) от 10 до 12 лет, обучающиеся в общеобразовательном классе, не имеющие особенностей в психо-физическом развитии.

# вторая группа в количестве 8 человек от 10 до 12 лет (3 девочки и 5 мальчиков), обучающиеся по программе 7 вида вариант 2, имеющих заключения ПМПК: ЗПР, УО, ДЦП , СДВГ, аутизм, ОНР 2 и 3 уровней.

# Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы с инклюзивным обучением. Процесс был разделен на три этапа:

# Проведение теста Люшера (модификация – метод цветовых выборов);

# знакомство с личностью и творчеством композитора;

# повторное проведение теста Люшера (метод цветовых выборов).

# Тест Люшера или методика цветовых выборов Люшера — психологический тест, относящийся к проективным методикам и изобретённый швейцарским психологом Максом Люшером. По мнению Люшера, восприятие цвета объективно и универсально, но цветовые предпочтения являются субъективными, и это различие позволяет объективно измерить субъективные состояния с помощью цветового теста.

Существует два варианта теста Люшера: краткий и полный. При применении краткого варианта используется набор (таблица) из восьми цветов: серого (условный номер — 0), тёмно-синего (1), сине-зелёного (2), красно-жёлтого (3), жёлто-красного (4), красно-синего или фиолетового (5), коричневого (6) и чёрного (7).

Сама процедура тестирования состоит в упорядочивании цветов испытуемым по степени их субъективной приятности. Инструкция предусматривает просьбу отвлечься от ассоциаций, связанных с модой, традициями, общепринятыми вкусами и постараться выбирать цвета, только исходя из своего личного отношения.

Результаты цветовой диагностики Люшера позволяют произвести индивидуальную оценку и дать профессиональные рекомендации о том, как можно избежать психологического стресса и физиологических симптомов, к которым он приводит. Кроме того, тест Люшера предоставляет дополнительную информацию для психотерапии и гомеопатической терапии.

Поскольку выбор цвета основан на бессознательных процессах, он указывает на то, каков человек на самом деле, а не на то, каким он себя представляет или каким бы он хотел быть, как это часто случается при использовании опросных методов.

Опыт применения восьмицветового теста в комплексном исследовании с применением других хорошо апробированных тестовых методик показал, что при правильном понимании и оценке результатов исследования **метод цветовых выборов** (МЦВ) может выявлять не только ситуативно обусловленные реакции, но и устойчивые индивидуально-личностные свойства, определяющие известную избирательность, тропизм (неосознаваемое влечение) в отношении выбора сферы интересов, способа самореализации в профессиональной деятельности, особенностей межличностного поведения, а также защитные и компенсаторные механизмы, проявляющиеся при эмоциональной напряженности.

Сопоставление цветовых выборов дает представление о тех тенденциях, которые подвержены наибольшей вариабельности и создают некий резерв адаптивного механизма.

Следует отметить очевидность того факта, что показатели слабости нервных процессов, трофотропные тенденции — как базис константных личностных свойств — отражаются сочетанием «концентричных» (1 и 2) цветов на первых позициях цветового ряда, ввиду чего в рамках описываемого эксперимента детям было предложено выбрать лишь один (первый) цвет из восьмицветовой таблицы.

# Кроме того, заявленная последовательность этапов эксперимента позволила нам определить базовое состояние испытуемых без наложения каких-либо фоновых эмоций (искажений) от лекторного материала и конечное состояние, после знакомства с творчеством Моцарта.

# На первом этапе детям предлагалось выбрать из 8 цветов Люшера тот, который наиболее близок им в настоящий момент.

# Далее проводился рассказ о жизни Моцарта и особенностях его творчества. В завершение беседы детям включалась запись произведения Моцарта.

# После прослушивания композиции детям предлагалось снова сделать выбор цвета из матрицы цветов Лющера, на этот раз тот, с которым ассоциировалась музыка. После проведенного выбора всем детям предлагалось сделать рисунок к данному музыкальному произведению.

# Таблица 1 – Результаты тестирования группы с нормой

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя | Выбор цвета до прослушивания | Выбор цвета после прослушивания |
| Такуи | Коричневый | Желтый |
| Сандра | Фиолетовый | Желтый |
| Настя | Фиолетовый | Красный |
| Маша | Коричневый | Желтый |
| Орель | Синий | Желтый |
| Дима | Зеленый | Красный |
| Захар | Красный | Фиолетовый |
| Андрей | Серый | Синий |

# Таблица 2 – Результаты тестирования группы с ОВЗ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя | Выбор цвета до прослушивания | Выбор цвета после прослушивания |
| Света | Фиолетовый | Красный |
| Соня | Серый | Желтый |
| Диана | Серый | Желтый |
| Миша | Зеленый | Красный |
| Марк | Черный | Синий |
| Ярик | Коричневый | Желтый |
| Саша | Синий | Зеленый |
| Кирилл | Зеленый | Желтый |

# *Расшифровка цветов:*

# Серый. Тот, кто избирает на первое место серый цвет, границу, тот не желает выдавать себя и хочет оградить себя от всех влияний, чтобы не возбуждаться. При сильной усталости (как выражение ограждения) и в экзаменационной ситуации, так как себя не желают выдавать, серый цвет часто предпочитают остальным.

# Синий. Темно-синий цвет представляет собой свободный от раздражения покой. При рассмотрении темно-синего наступает вегетативное успокоение. Пульс, кровяное давление, частота дыхания и сторожевые функции снижаются и трофотропно регулируются. Организм настраивается на щадящий режим и отдых. При заболеваниях и томлении возрастает потребность в синем. Повышается чувствительность и готовность воспринимать болезненные ощущения. Темно-синий цвет - это, как и каждый из четырех основных цветов, цветовое выражение биологической потребности: физиологически - это покой, психологически - это удовлетворение. Удовлетворение - это период, когда наступает мир и удовлетворенность. Тот, кто находится в таком уравновешенном гармоничном состоянии, без напряжений, чувствует себя приспособленным, принадлежащим коллективу и находится в безопасности.

# Зеленый. "Зеленое" поведение может выразиться также и в желании иметь здоровье, и в желании долго жить или лучше, то есть может выразиться в реформаторстве. Но тот, кто избирает зеленый цвет, отличается чаще всего тем, что он обязательно желает провести свои взгляды в жизнь, - часто оправдывая себя тем, что он защищает принципы. При этом он идеализирует себя и поучает других. Тот, кто ставит зеленый цвет на первое место, желает нравиться. Ему необходимо признание и он желает самоутверждаться вопреки сопротивлению.

# Красный. Если красный цвет стоит на первом месте, то выбравший его желает пережить в результате своей деятельности возбуждающую интенсивность.

# Желтый. Если желтый цвет выбирают на первое место, тогда он свидетельствует о желании освобождения и надежде на счастье или ожидание его. Ожидание счастья во всех бесчисленных формах, начиная от сексуального приключения и до идеологий, обещающих идеальное состояние в конце, всегда ориентировано в будущее.

# Фиолетовый. Тот, кто отдает предпочтение фиолетовому цвету, тот хотел бы магических взаимоотношений. Он желает быть околдованным, но он хотел бы и сам обладать колдовской силой и внушительным шармом, так как в магической идентификации уничтожается противоположность между субъектом и объектом. Фиолетовый цвет - это может быть идентификация как эротическое слияние, или как интуитивно-чувственное понимание. Но он может означать просто единство, как недифференцированность и нерешенность. Так, тестирование 1600 школьников, не достигших периода полового созревания, показало, что 75% отдали предпочтение фиолетовому цвету. Статистика результатов тестирования 1000 иранцев, негров из Тангоники и Гао и индейцев из центральной Бразилии выявляет заметное предпочтение фиолетовому цвету. Действие гормонов также, очевидно, ведет к предпочтению фиолетового, как показали исследования,

# Коричневый.  если он стоит в первой половине ряда или даже на первых двух местах, то в наличии имеется повышенная потребность в отдыхе, создаваемом уютом и чувственным умиротворением. Коричневый цвет предпочитают тогда, когда он соответствует беспроблемному, бесконфликтному уюту.

# Черный. Черный цвет передает накопление, оборону и вытеснение воздействий раздражителей. Поэтому черный цвет означает отказ. Тот, кто выбирает черный цвет на первое место, хочет отказываться из своенравного протеста. Он восстает против своей судьбы.

# Рисунок 1 – Графическое отображение результата эксперимента, группа «норма»

# Графическое отображение результатов эксперимента в группе с нормой наглядно демонстрирует смещение психологического состояния детей к более благоприятному психоэмоциональному фону. Основная часть детей почувствовала себя значительно лучше, чем до эксперимента.

# Рисунок 2 – Графическое отображение результата эксперимента, группа «ОВЗ»

# В группе детей с ОВЗ результаты эксперимента также показали существенное улучшение психоэмоционального состояния испытуемых. Однако, здесь результаты оказались несколько более благоприятными ввиду более высокого базового уровня эмпатии, что было подтверждено классным руководителей выбранной группы детей.

# Таким образом, проведенный эксперимент показал нам, что музыка Моцарта оказывает благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние детей раннего школьного возраста. При этом эффект, оказываемый на детей с ограниченными возможностями здоровья является несколько более сильным, ввиду более высокого уровня эмпатии, проявляемого данной группой.

# Заключение

Независимые исследования проводились во всем мире многочисленными медиками, психологами и другими специалистами. Все они в итоге пришли к одному —  произведения Моцарта не только стройная, глубокая и солнечная музыка, она обладает уникальным лечебным эффектом.

Американские ученые использовали сканирование головного мозга (МРТ) у людей, которые слушали различную музыку, в том числе и Моцарта. Все виды музыки активизировали тот участок коры головного мозга, который воспринимает колебания воздуха, вызываемые звуковыми волнами (слуховой центр), и иногда возбуждали отделы мозга, связанные с эмоциями.

Но только музыка Моцарта активизировала практически ВСЕ участки коры головного мозга (в т.ч. и те, которые участвуют в моторной координации, в пространственном мышлении, в зрительном процессе и в высших процессах сознания). Как отметили сами ученые,  у человека, слушающего музыку именно Моцарта начинает “светиться” буквально вся кора головного мозга.

Наличие в музыке Моцарта обилия звуков высокой частоты делают ее наиболее целебной среди всей классической музыки. Звуки частотой от 3000 до 8000 Гц и выше вызывают наибольший резонанс и несут в себе мощнейший энергетический заряд для всего организма.

Огромное количество научных исследований, проводившихся во многих странах мира, свидетельствуют о том, что гармоничная, светлая и изысканно простая музыка Моцарта оказывает сильнейшее положительное влияние на развитие детской психики, интеллекта и творческого начала.

Возможно, Моцарт, будучи музыкальным Гением от Природы, стал композитором уже в возрасте 4-х лет, что привнесло в его музыку чистое детское восприятие, которое подсознательно чувствуют все “почитатели” его творчества – в том числе и самые маленькие слушатели.

**Список использованных источников**

# Базыма Б. А. Психология цвета. Теория и практика. – СПб.: Речь, 2007.

1. Волкова Т. И. Психология. – М.: ЭКСМО, 2002. – 380 с.

# Воронова И. Г. Музыкальное образование — главный фактор развития ребенка, становления успешной личности // Актуальные задачи педагогики: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2014 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2014. — С. 43-46.

# Драгунский В. В. Цветовой личностный тест. – Минск: Харвест, 2007.

# Павлова Е. В. Музыкальное образование как необходимый аспект развития личности ребенка // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Казань, май 2015 г.). — Казань: Бук, 2015. — С. 135-139.

# Петрушин В. И. Музыкальная психология. — М.: Градус, 2006. — 400 с.

# Цыпина Г. Музыкальная психология и психология музыкального образования. Теория и практика. – М: Академия, 2011. — 383с.