

Автор: Зорина Милена Владленовна
Учащийся: МБОУ «СОШ № 18», 10 «Б» класса

Тема работы

«Воздействие музыки и цвета на организм человека»

Научный руководитель: Мельситова Елена Юрьевна
Должность: учитель
Место работы: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18» г. Калуги

Научный руководитель: Демешина Алиса Романовна
Должность: педагог-психолог
Место работы: МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18» г. Калуги

Калуга, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ И ЦВЕТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	5
1.1. Влияние цвета на организм человека	5
1.2. Влияние музыки на организм человека	8
Выводы по главе I	
Глава II. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ И ЦВЕТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	14
2.1. Программа и методы исследования	14
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования	16
Выводы по главе II	18
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	21

ВВЕДЕНИЕ

«Смотреть на прекрасное и слушать прекрасное
— значит улучшаться»
Платон

Мы живем в мире цвета и звука. Наше зрение и слух поставляют нам информацию об окружающем мире. Сложности работы этих систем восприятия в настоящий момент исследуются современной наукой. Многочисленные исследования показали, что и цвет, и звук качественно и комплексно влияют как на психофизиологическое состояние, так и на всю личностную сферу человека. Цвет и звук могут оказывать очень сильное воздействие на людей. Они сопровождают человека повсюду на протяжении всей жизни.

В век стресса каждый из нас ищет способы борьбы с ним. Причинами возникновения стресса и психического напряжения может быть множество факторов, поэтому не существует универсального способа борьбы с этими состояниями. Однако можно попробовать поискать способы и приемы, с помощью которых можно уменьшить воздействие стрессовых факторов.

Цель исследования - выявить и эмпирическим путем исследовать влияния цвета и музыки на организм человека.

Объект исследования – цвет и музыка.

Предмет исследования - воздействие музыки и цвета на организм человека.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой обозначены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать методы и методики, соответствующие цели и задачам исследования.
3. Выявить уровень тревожности учащихся старших классов и провести опрос об отношении к цветам.
4. Разработать видеоролик с музыкальным сопровождением, который поможет испытуемым снизить уровень ситуативной тревожности, снимет напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность.
5. Исследовать эффективность использования видеоролика с музыкальным сопровождением для снижения уровня ситуативной тревожности, снятия напряжения, беспокойства, нервозности.

Методы и методики исследования. Был использован комплекс методов исследования, включающий теоретический анализ литературы по проблеме исследования;

психодиагностические методы (методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина) и опросный метод.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18» г. Калуги. В исследовании принимали участие учащиеся старших классов (9-11 класс) в возрасте 15 – 17 лет. Выборка составила 43 человека.

Практическая значимость научно - исследовательской работы заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы психологами, педагогами с целью снижения уровня ситуативной тревожности, снятия напряжения, беспокойства, нервозности старшеклассников.

Структура работы. Научно – исследовательская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ И ЦВЕТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Влияние цвета на организм человека

Тема влияния цвета на психику человека хорошо исследована в различных областях, особенно в психологии. В начале XX в. индийский ученый Д. Гхадиали изучил терапевтическое влияние на организм различных цветов. Он считал, что каждая клеточка организма человека чувствительна к определенным цветам. Те или иные цвета могут либо стимулировать, либо подавлять работу органов. В середине XX в. швейцарец М. Люшер изучил воздействие различных оттенков и сгруппировал их по степени влияния на наш организм. Он создал свой уникальный тест, позволяющий узнать о психологических проблемах человека и его эмоциональном состоянии. Один из родоначальников экспериментальной психологии В. Вундт в «Основах физиологической психологии» проводит анализ влияния цветовых модальных характеристик на эмоциональные процессы, Вундт указывает на разницу воздействия цветов и звуков на человека [4]. В 1810 году Гёте издал свой труд «К теории цвета», которая содержит общие сведения о том, как цвет воспринимается в различных обстоятельствах: «Независимо от строения и формы материала, оказывает известное воздействие на душевное настроение. Тем самым, впечатление, вызываемое цветом, определяется, прежде всего, им самим, а не его предметными ассоциациями». Согласно этим положениям, Гёте ставит в соответствие определенным цветам определенные психологические состояния человека. В своей работе И. В. Гете писал: «цвет — продукт света, вызывающий эмоции» [5].

Ознакомившись с некоторыми трудами ученых, можно сделать вывод, что каждый цвет вызывает подсознательные ассоциации. Цвет может привлекать и отталкивать, вселять чувство спокойствия и комфорта или возбуждать и тревожить. Можно выделить следующие влияния цвета на психоэмоциональное состояние человека [3]:

Цвет	Влияние на человека
Красный	Красный побуждает людей к быстрым решениям, наполняет энергией и храбростью, дает ощущение силы.
Оранжевый	Ассоциируется с радостью, теплом. Символизирует возбудимость, жизненную динамику, уровень активности.
Зеленый	Умиротворяет, успокаивает, расслабляет, помогает достичь

	внутренней гармонии. Вселяет оптимизм. Противопоказан вялым и нерешительным.
Синий	Синий также вызывает субъективное ощущение расслабления, уменьшение тревоги и враждебности. Снижает активность, темп и настроение.
Пурпурный	Пурпурный цвет может вызывать различные эмоции. Фиолетовый повышает самооценку, активность, работоспособность и настроение. Малиновый характеризуется эгоизмом и неискренностью, а при атрибуции другому человеку выражает положительное отношение.
Розовый	Розовый цвет пассивен, он успокаивает и смягчает эмоции.
Коричневый	Способствует телесной и психологической стабильности. Расслабляет. Воодушевляет на карьерный рост.
Черный	Предпочтение черного сопровождается нарастанием общей тяжести психического состояния, внутреннего напряжения, дисгармонии; усилением отгороженности, неконтактности, замкнутости; снижением энергетического потенциала и порогов восприимчивости к отрицательным средовым воздействиям.

Несколько древних культур, включая египтян и китайцев, использовали цвет для целей исцеления еще 2000 лет назад. Этот тип терапии называется хромотерапией, светотерапией или колорелогией, и до сих пор используется в качестве целостного или альтернативного лечения. Считается, что цветная терапия использует видимый спектр света и цвета, чтобы изменить настроение человека и его физическое и психическое здоровье. Каждый цвет является частью определенной частоты и вибрации, которые могут влиять на определенную энергию тела. Улучшение состояния наступает за счёт воздействия электромагнитных частот широкого светового диапазона. Волны активизируют деятельность организма на клеточном уровне и ускоряют обменные процессы [2]. Всё богатство палитры делится на две большие группы оттенков, которые оказывают стимулирующее или подавляющее действие. Все тёплые тона (красные, жёлтые, оранжевые) – это цветостимуляторы, а любые холодные оттенки (синий, голубой, фиолетовый) – цветовые ингибиторы. Как происходит терапия? Воздействие цветом осуществляется через визуальный (глаза) или кинетический (кожа) канал восприятия. Если человек проходит терапию через наблюдение за определённым оттенком, в организме вырабатывается световая фотореакция, которая вызывает электроимпульсы.

Активируются нервные окончания и выработка защитных компонентов. Воздействие на кожу (например, через одежду) обеспечивает проникновение световых волн определённых частот в организм через внешние покровы. Таким образом восстанавливается энергетическое равновесие и обеспечивается питание внутренних органов [1].

1.2. Влияние музыки на организм человека

Мы сами выбираем, какой музыкальный стиль ближе нам по духу, но вызывает интерес воздействие музыки на организм и человека в целом. Какая музыка полезна, в каких случаях, как жанры музыки влияют на человека, как правильно её применять для улучшения здоровья и состояния психики?

Воздействие музыки на психику человека — это еще один вопрос, изучаемый с древних времён. Звуки, как и цвет, воздействуют на человека. Поэтому музыку активно применяли в религиозных обрядах, для поднятия боевого духа в сражениях, а позже — и для врачевания недугов. Платон ещё в 6 веке до нашей эры утверждал, что музыка — это наиболее сильное средство, влияющее на душу, тело и интеллект человека. Пифагор также отмечал, что музыка влияет на здоровье человека, и разработал систему лечения с её помощью.

Существует ряд факторов, обуславливающих влияние музыки на человека, к ним относятся ритмичность, тональность, громкости, частоты, а также набор инструментов.

В современном мире существует огромное количество музыкальных стилей: джаз, регги, хип-хоп, кантри, клубная музыка, хард-рок, металл, рэп и другие. Остановимся подробнее на каждом направлении.

Одним из направлений, положительно влияющих на психику человека, ученые считают классическую музыку. Особенно советуют произведения Моцарта, Вивальди, Чайковского, Шуберта. Возникает вопрос - почему классическая музыка так полезна и активно применяется в музыкотерапии, способствует успокоению, нормализации работы организма?

Оказывается, главной особенностью является то, что она написана в ритме сердца (60-70 Гц), поэтому легко воспринимается организмом и способствует нормализации работы сердечно - сосудистой системы и других органов. Такое позитивное влияние замечено на примере животных и растений, они быстрее растут и развиваются. Ещё один секрет классической музыки в высоких частотах, которые находятся в пределах от 5000 до 8000 Гц, что также благотворно влияет на мозговую деятельность. При этом такая музыка оказывает положительный эффект не только на здоровье, поднимает настроение, улучшает психоэмоциональное состояние человека — бодрит, заряжает позитивом. Спокойные композиции наоборот — способствуют расслаблению организма, снятию стресса, усталости.

Кроме влияния на здоровье, было замечено улучшение интеллектуальных способностей — рост IQ, что происходит за счёт мозговой активности во время прослушивания. Поэтому многие медики советуют слушать классическую музыку для успешного развития ребёнка.

Особо целебной считается музыка Моцарта. Она наиболее активно воздействует на кору головного мозга, задействует все участки, даже те, что влияют на зрение, координацию, ориентацию в пространстве. Очень рекомендуют для активизации мышления, развития интеллекта «Сонату для двух фортепиано» и другие произведения [6].

Учёные заметили также, что особую энергетику несёт «Второй концерт» Рахманинова. Он оказывает позитивное влияние на психику и здоровье людей, содержит заряд победы. Чем это вызвано? История говорит о том, что композитор пережил сильную депрессию после провала первого концерта и находился в полном отчаянии. Только знакомый доктор смог вернуть его к жизни и воодушевить на написание музыки, предвещая её успешность во всём мире. Это оказалось истинной правдой, Рахманинов создал шедевр — победу жизни над смертью, а человека — над своими слабостями.

Из изученной литературы мы узнали, что классическая музыка помогает в следующих заболеваниях:

- повышенная тревожность, депрессивные состояния (Моцарт);
- общеукрепляющие, иммуностимулирующее воздействие (позитивные композиции);
- в комплексе с другими методами лечит от заикания;
- нормализует работу сердца и других органов;
- стимулирует память и умственные способности;
- нарушения слуха — улучшает его состояние;
- при головных болях в результате перенапряжения, стресса (зачёты, контрольные);
- способствует развитию творческих способностей, росту работоспособности на 50%.

Возможно, это происходит потому, что композиторы стараются передать свои чувства и переживания, энергетику, смысл. Существует мнение, что музыка — это код, через который композитор передаёт свои идеи, мысли.

Что же происходит с человеком, предпочитающим рок? Рок может усиливать как положительные, так и отрицательные эмоции. Такие музыкальные композиции могут

заряжать человека уверенностью, добавлять решительности. Жёсткий рок оказывает отрицательное воздействие на организм, особенно на высокой громкости. Последствие такой музыки – повреждение психики, человек теряет ориентацию в пространстве, частично могут быть провалы в памяти.

Может рок иметь положительный результат? Да, если это мелодичный рок. Он может быть полезным, особенно при использовании живых инструментов и мягкой подаче. Использование струнных инструментов (скрипка, арфа) оказывают позитивное влияние на организм человека. Позитивный пример: «We are the champions» (гр. Queen). Такая музыка может повышать настроение и эмоциональный настрой людей.

Рассмотрим поп-музыку. Песни разных лет отличаются друг от друга. В советские времена существовал контроль написанных текстов поэтому, основными идеями песен были вечные ценности. Песни несли позитив, веру в лучшее. А песни военных лет, их до сих пор любят и часто исполняют, они пронизаны верой в победу, помогают и сейчас обрести заряд энергии, осознать несоизмеримость наших печалей и человеческих страданий в те далёкие года. Песни «Катюша», «Журавли», «Синий платочек» — всегда живут в наших сердцах.

Поп-музыка помогает отвлечься, поднять настроение, может служить фоном, однако много слушать популярной музыки доктора не рекомендуют, воздействие музыки на психику человека этого стиля не самое лучшее - большое количество монотонных ритмов, может наблюдаться ухудшение памяти, снижение внимания. Для развития нужна разнообразная, мелодичная музыка. Положительные примеры (классика поп-музыки): «Yesterday» (Ray Charles), «Надежда» (Анна Герман), «Листья жёлтые» (Маргарита Вилцане и Ояр Гринбергс).

Рэп и хип-хоп оказывают не самое лучшее воздействие на организм человека. У любителей этого стиля наблюдается повышение агрессии, злобы, снижение эмоционального тонуса, способностей интеллекта. Очевидно, что такое влияние обусловлено эмоциональным настроением исполнителя и тех мыслей, которые он несёт слушателям. Это направление может также стимулировать активность и коммуникабельность. Примером положительного смыслового рэпа: «Не был никогда», «Дождь» (Линия удара).

Народная музыка оказывает позитивное воздействие на организм, а пение помогает снимать стресс и бороться с заболеваниями нервной системы, оказывает общеукрепляющее действие. Примеры народных песен: «Тонкая рябина», «Ой мороз, мороз».

Джаз - одно из мелодичных, позитивно заряжающих стилей музыки. Учёные в ходе исследования заметили, что активизируются зоны мозга, которые отвечают за креативность, импровизацию, улучшается способность решать важные жизненные задачи. Джаз - отличное средство против депрессии, снимает нервное напряжение, повышает настроение. Быстрые композиции ведут к повышению пульса, улучшают кровообращение, медленные - понижают давление и способствуют общему расслаблению. Самое интересное, что исполнители музыки входят в особое состояние, которое способствует разнообразному и неповторимому звучанию музыки, его мозг работает особым образом, задействует творческий потенциал. Таким образом, джаз влияет, как на слушателей, так и на музыканта. Примеры известных композиций в стиле джаз: «Let It Snow» (Jamie Cullum), «I've got you under my skin» (Jamie Cullum), «Fly me to the moon» (Diana Krall), «The entertainer» (Scott Joplin), «Singing in the rain» (Gene Kelly).

Клубная, электронная музыка при длительном прослушивании снижает способности к обучению, негативно сказывается на интеллектуальных способностях. С одной стороны, она способствует эмоциональному сбросу, помогает отвлечься от текущих проблем, с другой стороны - длительное слушание вызывает повышенное напряжение нервной системы и раздражение в поведении.

Воздействие музыки на психику человека происходит через звуковое восприятие, физиологическое и на психологическом уровне. Музыка - это волна, которая оказывает влияние на мозг и весь организм человек через определённые сигналы мозга посредством нейронов. Таким образом, реакцию на музыку обеспечивает нервная система, взаимосвязанная со всеми органами человека.

Звук - это ещё и энергия, которая создаётся в результате вибрации. Музыка создаёт особое энергетическое поле, которое может нести положительный или отрицательный заряд в зависимости от громкости, гармоничности композиции, ритмичности, частоты. Именно поэтому музыку использовали в терапии, особенно для нормализации психического состояния ещё в древние времена - Платон, Аристотель. Они полагали, что музыка восстанавливает гармонию в человеке и во всём мире.

Особое значение при восприятии музыки оказывают следующие моменты:

1. Громкость допустимая для человека — 60-70 Дб, 80 Дб — воспринимается как опасность, 120 Дб — уровень боли, шока (такая громкость встречается на концертных площадках), а 150 - 180 Дб — уровень звука, несовместимый с жизнью.

2. Как долго человек слушает музыку? Если это спокойная и расслабляющая музыка, то можно и несколько часов слушать, громкая музыка в стиле металл вряд ли окажет позитивное воздействие.

3. Шум - человек постоянно находится в шумовой среде, уровень 20-30 Дб воспринимается нормально человеком, выше - негативно сказывается на продуктивности деятельности. Если музыка звучит как фон, то она не должна быть громкой, чтобы не вредить занятиям, работе.

Интересно, что музыка влияет на здоровье человека, в зависимости от частоты работы каждого органа были подобраны инструменты, которые улучшают работу организма:

Струнные инструменты (арфа, гитара, скрипка) — положительно воздействуют на сердце, рекомендуют чаще слушать при сердечно-сосудистых заболеваниях, наблюдается снижение давления при прослушивании тихой музыки.

- Фортепиано — воздействует в целом на психическое состояние человека, оказывает позитивное влияние на почки, работу щитовидной железы;
- Гармонь — способствует улучшению работы желудочно-кишечного отдела;
- Саксофон — позитивно влияет на мочеполовую систему и сексуальную энергию человека;
- Колокольный звон — лечит депрессивные состояния, позитивно влияет на лёгкие;
- Трубы — оказывают общеукрепляющий эффект, применялись первыми из инструментов;
- Барабан — улучшает сердцебиение, лечит болезни печени и кровообращения;
- Цимбалы — находятся в гармонии с печенью, оказывают своё позитивное воздействие.

Выводы по главе I

Познакомившись с теоретическими основами психологии цвета и воздействием музыки на психику человека, мы можем сделать следующие выводы:

- Цвет — качественная характеристика электромагнитного излучения оптического диапазона, определяемая на основании возникающего физиологического зрительного ощущения цвета.
- Цвет и музыка влияет на физическое и психологическое состояние человека.
- На психологическое состояние человека цвет влияет в зависимости от цветовой экспозиции: изменяется эмоциональное состояние, человек может перевозбуждаться и успокаиваться.
- Воздействие музыки на психику человека происходит через звуковое восприятие, физиологическое и на психологическом уровне.
- Особое значение при прослушивании музыки оказывает уровень громкости, длительность прослушивания и уровень шума.
- Различные стили музыки могут нести разную эмоциональную нагрузку.

Цвет и музыка в нашей психике имеют определенные значения и оказывают влияния на поведение человека. Как правило, это работает на бессознательном уровне. Правильно подобранные цвета и мелодии будут работать на благо людей, живущих, работающих или отдыхающих в каждом конкретном месте. Цвет также, как и музыкальная композиция способствует созданию определенной эмоциональной среды.

ГЛАВА II. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ МУЗЫКИ И ЦВЕТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Программа и методы исследования

Цель исследования - выявить и эмпирическим путем исследовать влияния цвета и музыки на организм человека.

Объект исследования – цвет и музыка.

Предмет исследования - воздействие музыки и цвета на организм человека.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой обозначены следующие **задачи исследования**:

1. Изучить литературу по проблеме исследования.
2. Подобрать методы и методики, соответствующие цели и задачам исследования.
3. Выявить уровень тревожности учащихся старших классов и провести опрос об отношении к цветам.
4. Разработать видеоролик с музыкальным сопровождением, который поможет испытуемым снизить уровень ситуативной тревожности, снимет напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность.
5. Исследовать эффективность использования видеоролика с музыкальным сопровождением для снижения уровня ситуативной тревожности, снятия напряжения, беспокойства, нервозности.

Методы и методики исследования. Был использован комплекс методов исследования, включающий теоретический анализ литературы по проблеме исследования; психодиагностические методы (методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина) и опросный метод.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №18» г. Калуги. В исследовании принимали участие учащиеся старших классов (9-11 класс). Выборка составила 43 человека.

Программа исследования:

1. Проведение опроса о субъективном отношении испытуемых к цветам и музыке;
2. Проведение методики оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина;
3. Просмотр видеоролика;

4. Повторное проведение методики оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина с целью оценки эффективности воздействия цвета и музыки на организм человека;
5. Беседа с испытуемыми.

Описание методик:

Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное

свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным [7].

2.1. Анализ и интерпретация результатов исследования

Для подтверждения гипотезы мы проведем практическое исследование, а также для того, чтобы выяснить какие цвета у нашей испытуемой группы вызывают радость, побуждают к действиям, придают уверенность, какие музыкальные стили поднимают настроение, какие образы вызывают прилив радости минутки счастья.

Согласно программе нашего исследования, нами были проведен опрос о субъективном отношении испытуемых к цветам и музыке.

Анализируя полученные данные, мы видим, что они совпадают с теми, которые мы встречаем в изученной литературе. У испытуемых желтый цвет вызывает радость, придает оптимизм. Он является цветом воплощения энергии, движения и позитива. Красный цвет для испытуемых цвет, наполняющий энергией, динамичностью, побуждающий к действиям. Уверенность придает синий цвет. Он снижает тревогу, враждебность. Для поднятия настроения испытуемые предпочитают слушать рок (мы считаем это особенностью данной возрастной группы – 15-17 лет). Старые фотографии, вызывающие воспоминания, путешествия, занятия любимым делом помогают поднять настроение. Эти образы ассоциируются у них с минутами счастья, любви и уверенности.

Перед апробации ролика мы провели методику оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина. Изменения в результатах до и после прослушивания помогут сделать выводы о эффективности воздействия данного ролика на психическое состояния человека.

Далее для проверки гипотезы мы разработали видеоролик с музыкальным сопровождением. Видеоролик состоит из трех частей:

1. Первый трек - спокойная музыка, сопровождающая видео с голубым оттенком. Успокоит испытуемых, снизит агрессию, чувство протеста, придаст уверенности. Морские пейзажи помогут расслабиться, перенесут в приятные воспоминания.

2. Второй трек сопровождается красными, оранжевыми цветами. Предполагаем, что эти цвета поднимут настроение, добавят жизненной энергии, побудят к действиям. Образы природы, моменты путешествий откроют дополнительные резервы, вдохновят на будущие свершения.

3. Третий трек - это положительный рок, который зарядит человека уверенностью, добавит решительности, повысит настроение, придаст положительный настрой, а в этом ему помогут изображения с желтым оттенком. Желтый цвет вызывает радость и поднимает настроения. Видео, где человек занимается любимым делом, достигает намеченной цели, поможет побудить человека к действиям.

После повторного проведения методики оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина можно сделать следующие выводы:

1. Уровень ситуативной тревожности испытуемых значительно снижается после просмотра ролика. Тревожность испытуемых не выходит за рамки высокая, располагается границах от умеренной до низкой (Приложение III)/

2. Уровень личностной тревожности у 81% испытуемых снизился на несколько делений.

3. 74% респондентов отметили, что первый трек успокаивает и расслабляет; 15% не понравился сюжет с горной дорогой и с самолетом. 96% дали положительный отзыв о ролике.

4. В целом респонденты отметили снижения напряженности. У них появилось чувство умиротворенности и спокойствия.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

1. Повторное проведение методики оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина показало, что уровень ситуативной тревожности испытуемых значительно снижается после просмотра ролика.
2. Уровень личностной тревожности у 81% испытуемых после просмотра видеоролика снизился на несколько делений.
3. В целом испытуемые отметили снижения напряженности после просмотра разработанного нами видеоролика, у них появилось чувство умиротворенности и спокойствия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цвет и звук сопровождают человека повсюду на протяжении всей жизни. Теоретическое исследование ученых и практическое, проведенное нами в рамках проекта, исследование, показали, что и цвет, и звук качественно и комплексно влияют как на психофизиологическое состояние, так и на всю личностную сферу человека. Зная, какие мелодии и цвета способствуют нашему оздоровлению, многие люди станут более разборчивы в том, какую музыку выбрать для души, какие звуки сделать спутниками жизни, а также какие цвета смогут повлиять на наше настроение и создавать его.

В ходе исследования мы подтвердили гипотезу и достигли поставленных целей. В будущем мы примем к сведению полученную критику респондентов и внесем небольшие изменения в ролик.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляева-Экземплярская С. Н. О психологии восприятия музыки. - Москва: Ленанд, 2014. – 115 с. – (Музыка: искусство, наука, мастерство).
2. Ванечкина И. Л. Цветной слух и светомузыка // Языки науки – языки искусства (Тезисы IV Международной конференции «Нелинейный мир»). - М., 1999, с. 27.
3. Волков Н.Н. Цвет в живописи. - М: Искусство, 1984. – 320 с.
4. Вундт В. Психология душевных волнений // Психология эмоций: учебное пособие для вузов / Автор-составитель В. Вилюнас. - СПб.: Питер, 2004. – (Сер. «Хрестоматия по психологии»).
5. Гёте И.В. К теории цвета. - Москва: Ленанд, 2019. – 200 с.
6. Кэмпбелл Д. Дж. Эффект Моцарта. \ Пер. с англ. Л.М. Щукин. – Мн.: ООО «Попурри», 1999. – 320 с. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
7. Психологические тесты для профессионалов/ авт. сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Современ. шк., 2007. – 496с.

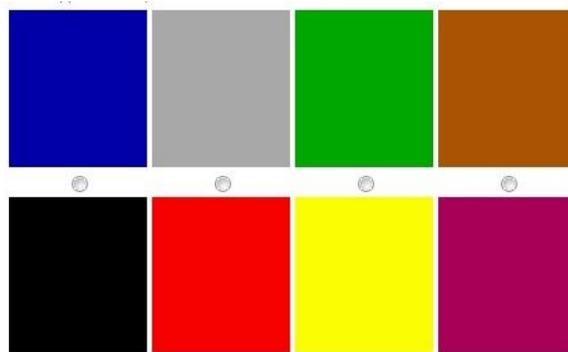
**Опрос опроса о субъективном отношении
испытуемых к цветам и музыке**

1. Какие из этих цветов вызывают у вас чувство:

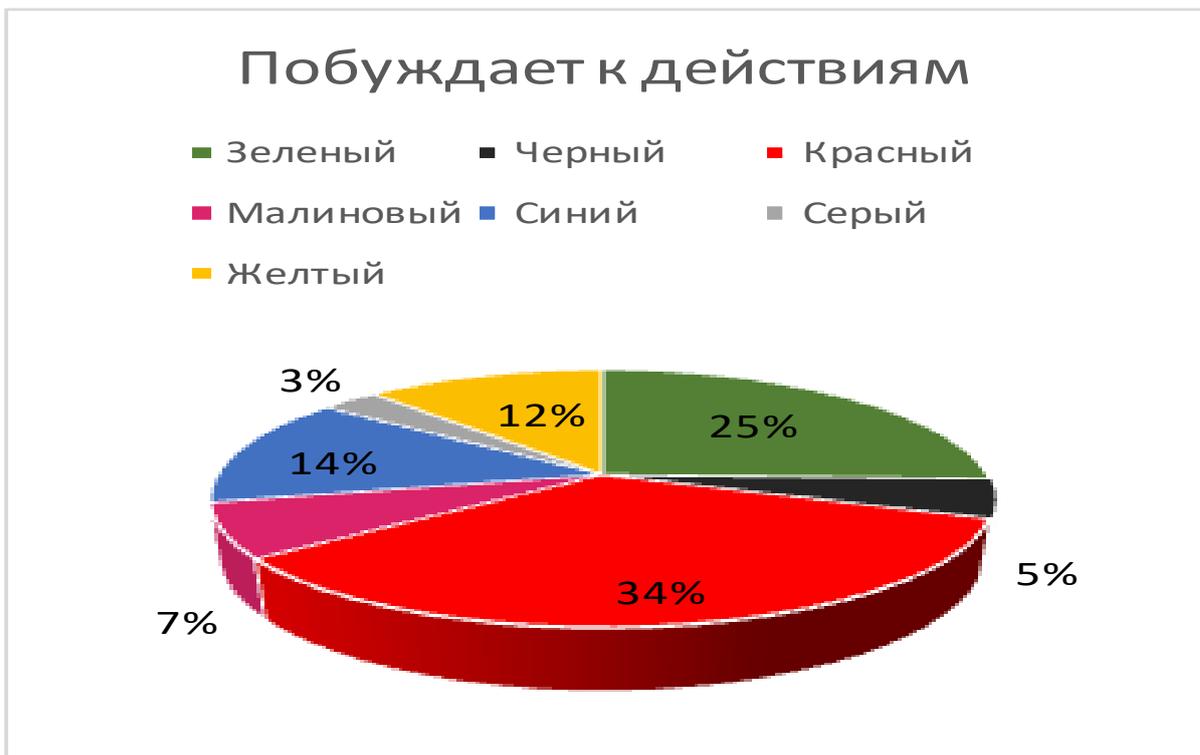
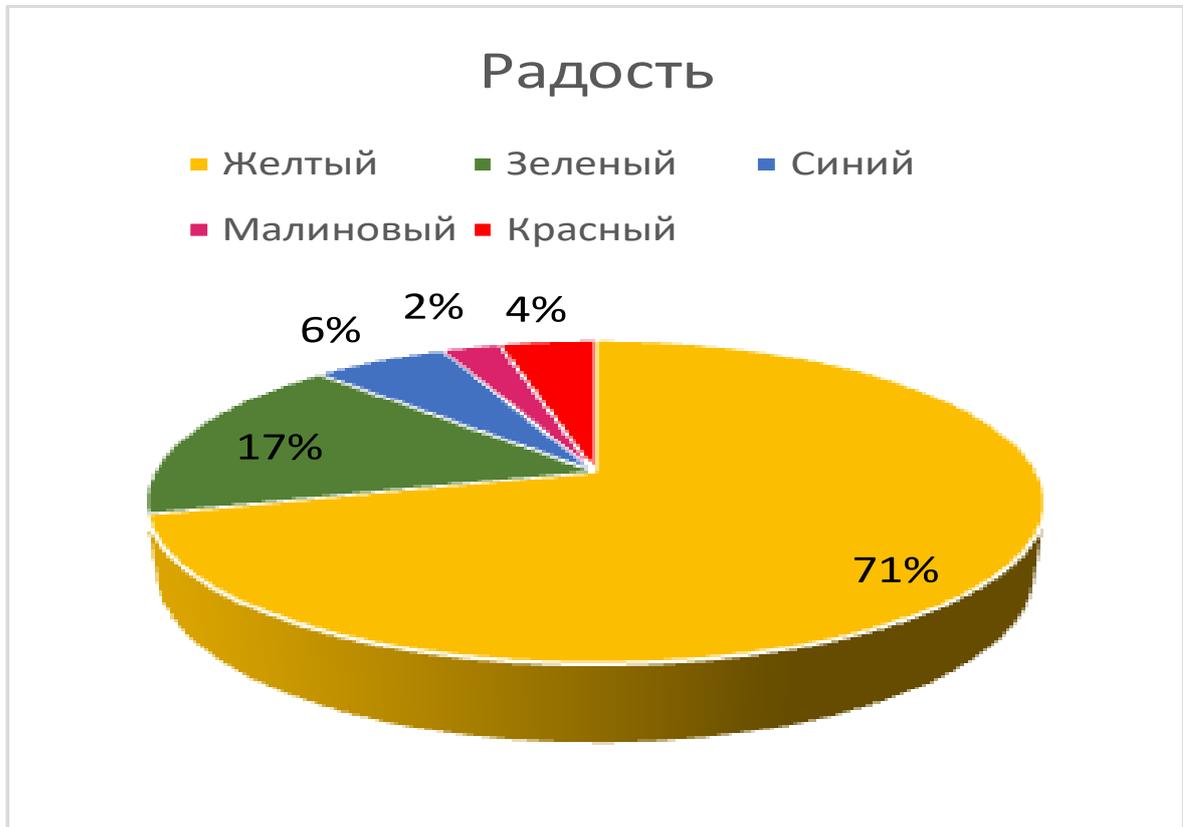
-  радости
-  побуждают к действиям
-  готовность к победам
-  уверенность
-  к какому цвету подойдут слова - "Горы свернуть!"

2. Какие стили музыки вызывают у вас счастье, радость, прилив энергии, к какому стилю подойдут слова "Послушав эту музыку, я готов «дотянуться до звезды»?

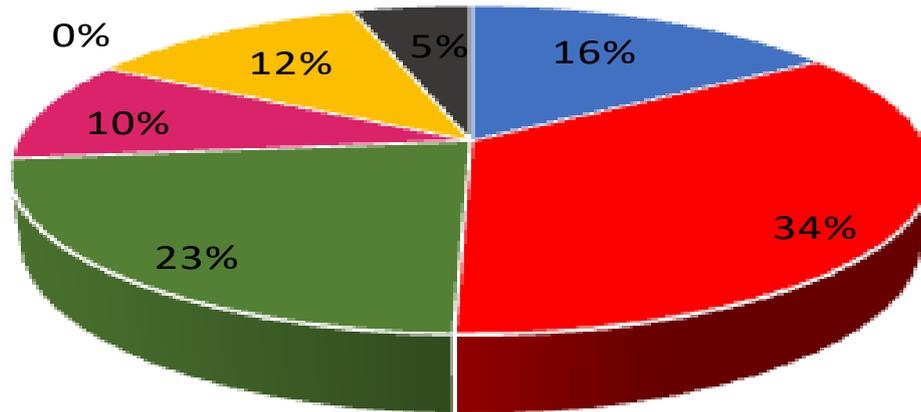
3. Какие предметы, вещи, события, фотографии вызывают у вас несомненное чувство радости? Глядя на это, я всегда улыбаюсь, меня переполняют чувства...



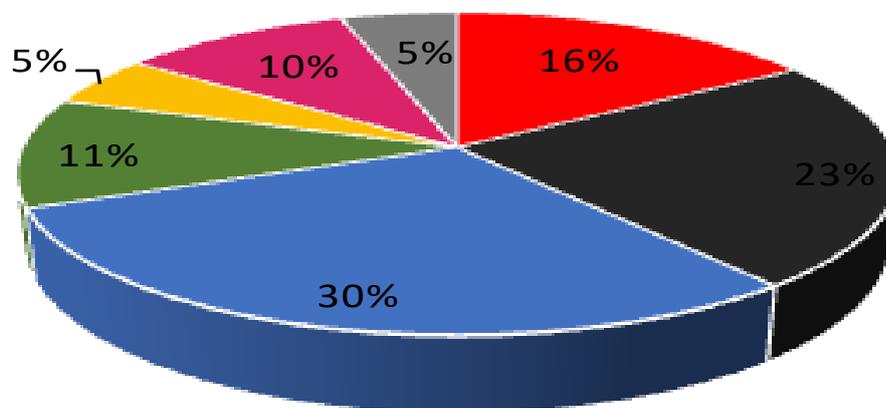
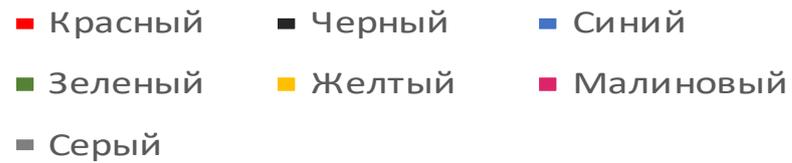
Результаты опроса о субъективном отношении
испытуемых к цветам и музыке



Готовность к победам

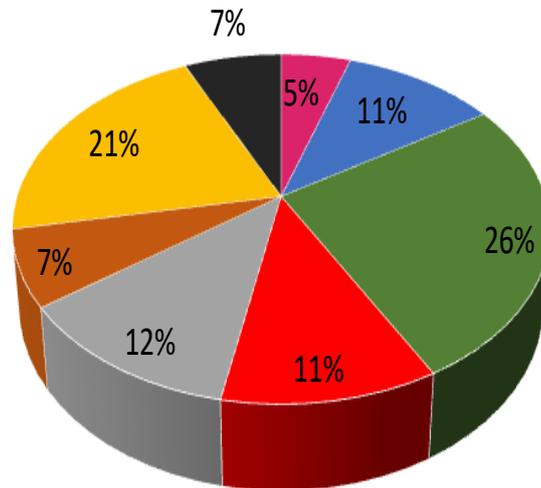


Уверенность



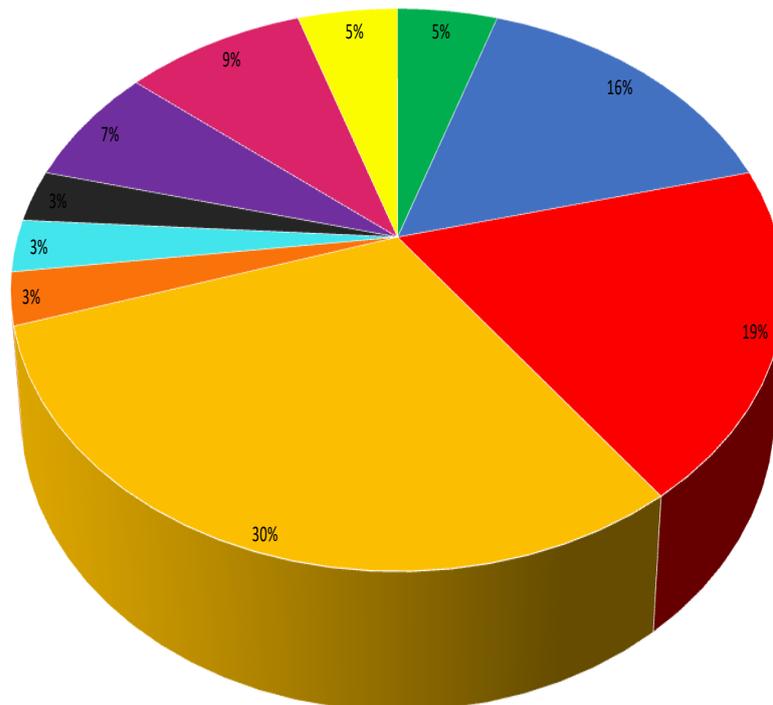
"Горы свернуть"

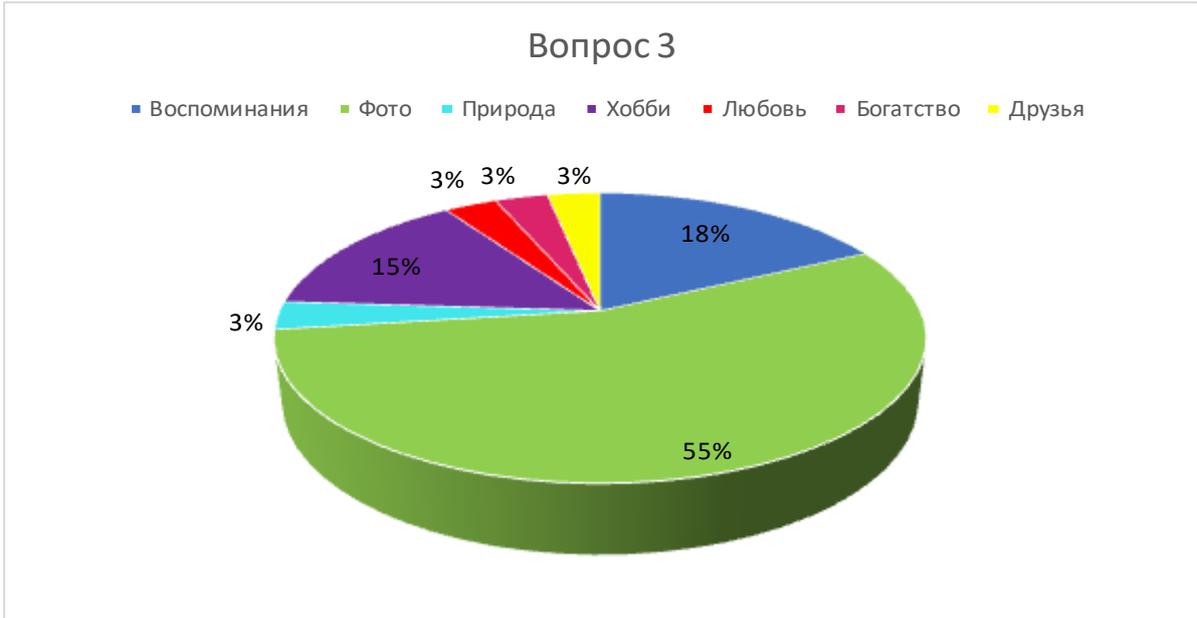
■ Малиновый ■ Синий ■ Зеленый ■ Красный
■ Серый ■ Коричневый ■ Желтый ■ Черный



Стили музыки

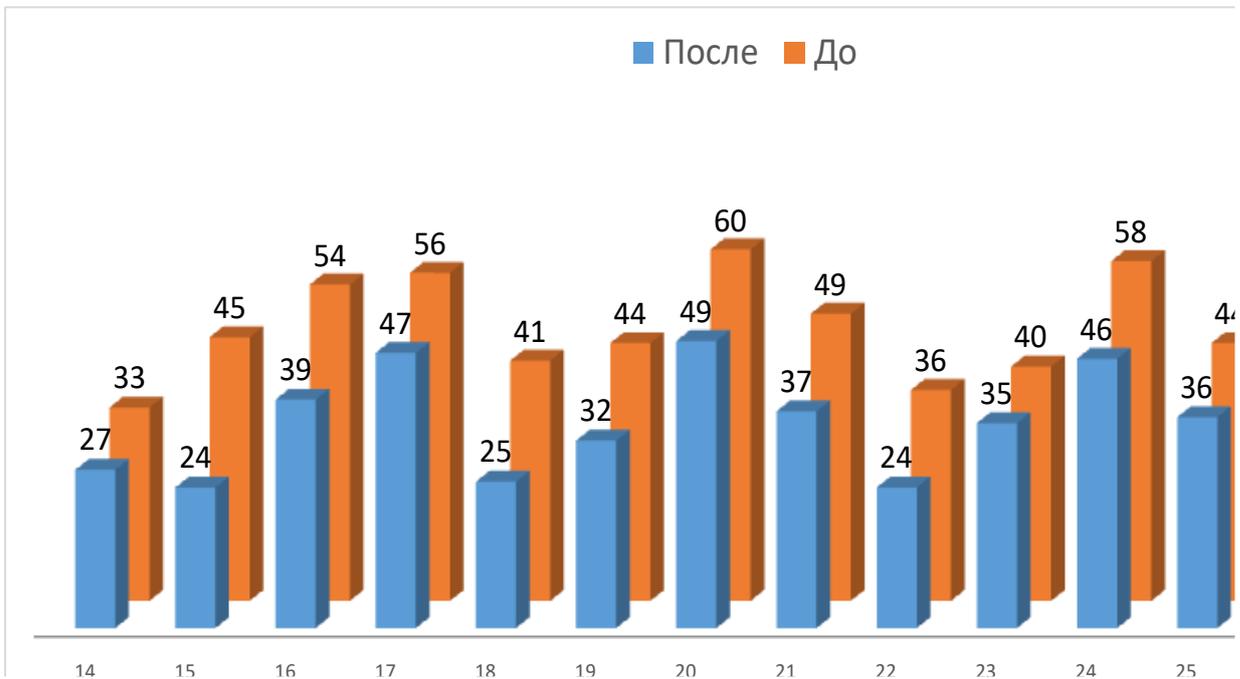
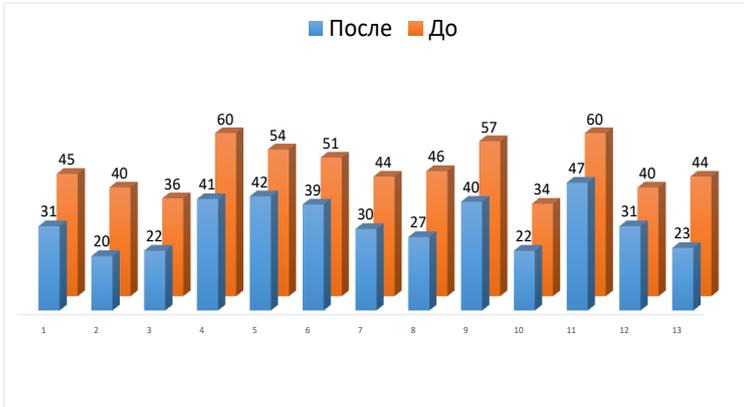
■ Хип-хоп ■ Рэп ■ Поп ■ Рок ■ Клубная ■ Джаз ■ Альтернативная ■ Народная ■ Блюз ■ Классическая





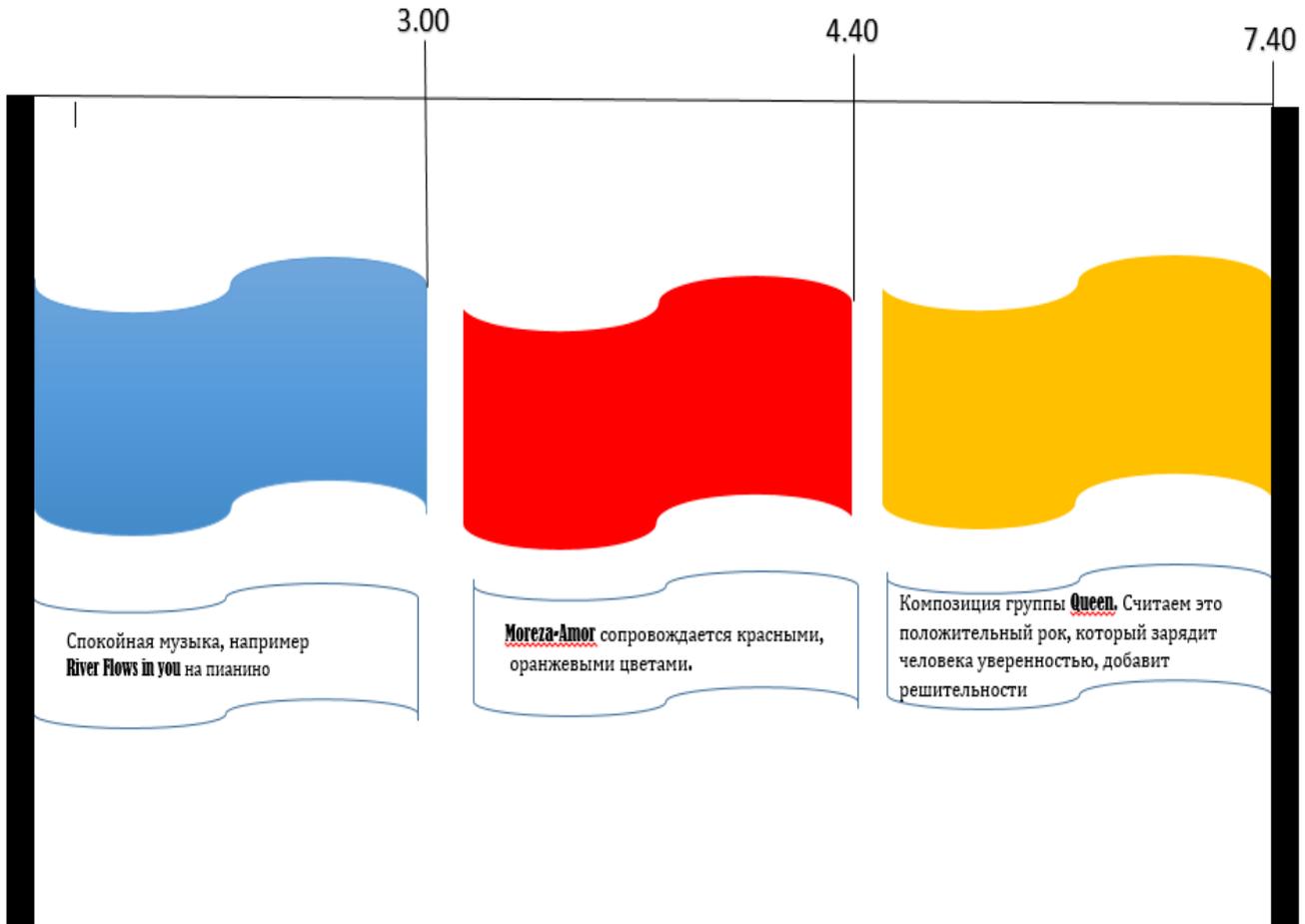
Приложение III

Сравнение результатов методики оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина до и после просмотра видеоролика



Приложение IV

Схема видеоролика



QR – код видеоролика

Посмотри и расслабься

