

УДК 78.05

Живая музыка в контексте стресс-совладания

Крюков Сергей Николаевич

Аспирант кафедры культурологии и социологии,
Челябинский государственный институт культуры,
454091, Российская Федерация, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36-а;
e-mail: psycholog_sergey@mail.ru

Левченко Мария Александровна

Аспирант кафедры культурологии и социологии,
преподаватель кафедры режиссуры театрализованных представлений и праздников,
Челябинский государственный институт культуры,
454091, Российская Федерация, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36-а;
e-mail: maria_arhipova_8@mail.ru

Аннотация

Проблеме совладания со стрессом посвящено большое число работ, однако в существующих исследованиях не рассматривается терапевтический эффект живой музыки. Авторы, изучив ряд публикаций, анализирующих роль музыкотерапии в преодолении стресса, выделили два подхода при рассмотрении живой музыки в контексте стресс-совладания: 1) живая музыка как индикатор стресса в культуре; 2) живая музыка как инструмент совладания со стрессом. Эмпирической базой исследования послужили данные анкетирования обучающихся ряда вузов Челябинской области (ЧГИК, ЮУрГУ, ЧелГУ). Выборка испытуемых составила 345 человек, распределенных в три группы: «культура и искусство» – 168 респондентов, «гуманитарное направление» – 102 респондента, «техническое направление» – 75 респондентов. Было установлено, что часть испытуемых использует музыку для получения эмоциональной разрядки (30%), часть – для восполнения ресурсов стресс-совладания. Проведенное исследование подтвердило предположение о том, что музыка, в том числе и живая, является инструментом стресс-совладания и, поскольку преимущественно оценивается респондентами как способ получения эмоциональной разрядки, может служить эффективным стресс-демпфером.

Для цитирования в научных исследованиях

Крюков С.Н., Левченко М.А. Живая музыка в контексте стресс-совладания // Культура и цивилизация. 2019. Том 9. № 4А. С. 46-53.

Ключевые слова

Стресс, стресс-совладание, музыкотерапия, живая музыка, культура.

Введение

С древних времен известны факты влияния музыки на организм человека. В библейских источниках рассказывается о Давиде, который игрой на лире вылечил от недуга (меланхолии) Саула. Уже в VI в. до н. э. Пифагор использовал музыкотерапию [Близниченко, 2014], а в трактате «Канон врачебной науки» Авиценна рекомендовал слушать «живую музыку природы» (пение птиц) [Белко, 2017, кн. 1]. Эпидемию (пляски св. Витта), которая распространилась в Бельгии, Голландии и множестве других стран, смогли остановить только уличные музыканты, которые исполняли релаксирующую живую музыку.

Обратимся к исследованию французского музыканта М. Жоса. Работа была направлена на минимизацию стрессовых расстройств и депрессии при помощи музыкального материала, подобранного в соответствии с определенными параметрами (психотип, возраст и др.) [Доморацкий, 2012]. Позже в Европе открылись две клиники, в которых лечили шизофрению.

Также живая музыка (дуэт музыкантов, играющих на арфе и гитаре) является одним из важных компонентов повседневного бытования клиники Фресно в Калифорнии, которая существует со Второй мировой войны. В данном учреждении лечат военных с посттравматическим стрессовым расстройством. По мнению психиатра клиники доктора Х. Хоузама, такого положительного эффекта при прослушивании механической музыки ими не наблюдалось. Интересно, что даже современные композиции в живом исполнении являются прекрасным стимулятором для людей, страдающих депрессией. Доктор Д.Дж. Левитин даже высказал предположение о том, что живая музыка не только устраняет причины травм, но и регулирует химические процессы в мозге пациента [Marcum, 2012, www].

Таким образом, звуковые волны представляют собой одно из самых мощных средств воздействия на психическое состояние человека. Современное общество всецело погружено в информационное пространство, значимая часть которого заполнена звуковыми элементами. Отдельные исследователи отмечают, что 60% информации об окружающем мире мозг человека получает по визуальному каналу восприятия, 25% – по аудиальному каналу, а оставшиеся 15% – по кинестетическому и другим каналам [Алдошина, Приттс, 2011, www]. И. А. Алдошина, ссылаясь на один из обзоров знаменитой фирмы «Брюэль и Кьер», пишет по этому поводу следующее: «От начала эпохи человека разумного до начала XX в. звук из чисто сигнального средства, необходимого для выживания, вырос в средство коммуникации (речь), и, наконец, отдельные виды звуков начали использоваться как средство эмоционального и эстетического воздействия» [Там же].

В данном аспекте музыка понимается как вид искусства, который отражает действительность в звуках, художественных образах и активно воздействует на психику человека. Она способна передавать эмоциональное состояние человека и выражать идеи общего плана, связанные с чувствами [Хоруженко, 1997]. Таким образом, можно сказать, что музыка – это искусство интонируемого смысла. Это многогранное и уникальное явление, средство эмоциональной коммуникации, область для изучения природы человека, его интеллекта и психики. Только музыка касается тонкой эмоциональной сферы, подсознания, используя столь специфические знаковые системы и крайне неточную семантику¹. Она насыщена субъективными аспектами, по сути своей она обращена не только к конкретному человеку, но

¹ См.: Устинов А. Калькуляция эмоций. Музыка и искусственный интеллект (на CD).

и к особому состоянию, актуальному для него именно сейчас. В силу этого она может быть расценена как фрагментарно-субъективная константа, которая, во-первых, соответствует типу конкретного человека, а во-вторых, накладывается на его настроение, существующее в настоящий момент [Долгушина, 2012, www].

Теоретическое обоснование

Возможности музыкотерапии в совладании со стрессом рассмотрены как в зарубежных, так и в отечественных исследованиях. В.А. Бодров отнес музыку к числу средств психической и психофизиологической регуляции стресса [Бодров, 2006]. Исследование Е.Е. Демкиной показало, что музыка способствует улучшению психоэмоционального состояния девушек, если она подбирается с учетом свойств нервных процессов и темперамента, уровня тревожности [Демкина, 2003]. Исследование, проведенное на экологическом факультете РУДН в 2015 г., показало, что самым распространенным видом реагирования на дистресс («разрушающий» стресс) является прослушивание музыки (73,1% студентов 1-2 курсов, 57,3% студентов 3-4 курсов) [Бодров, 2006, 102]. Г.А. Сугрובה установила, что при использовании музыкотерапии в качестве профилактического метода снижения стресса дает положительные результаты не у всех второклассников. Было выдвинуто предположение о том, что классическая музыка не одинаково благоприятно воспринимается детьми, имеющими разный уровень музыкальной культуры [Сугрובה, 2007, 50]. В работе комнат психологической разгрузки у человека создается иллюзия пребывания на природе, в том числе и за счет звуков природы и музыки [Смирнов, Долгополова, 2007]. А.Р. Сардарян и М.А. Бурчакова отмечают использование методов слухового восприятия (в том числе музыки) в качестве антистрессовых мер [Сардарян, Бурчакова, 2012]. Однако в существующих исследованиях не рассматривается терапевтический эффект живой музыки.

Используя понятие «живая музыка», считаем необходимым уточнить, что нами понимается под искомым концептом. В качестве базиса научной интерпретации концепта «живая музыка» нами использовались три теоретико-исследовательских конструкции: *повседневность* (поскольку пространство бытования живой музыки предполагает встроенность в привычную среду существования человека), *актуальность* (в значении временной константы – разыгрываемая в непосредственном режиме функционирования «здесь и сейчас») и *коммуникативность* (природа живой музыки всегда есть процесс взаимодействия, обмена, принципиальное значение в ней отводится вовлеченности аудитории). Итак, под живой музыкой мы будем понимать *актуальную репрезентацию социокультурного бытия, воспринимаемую субъектом в значениях непосредственно-личностного, эмоционально-насыщенного опыта переживания аутентичной повседневности в устойчивых практиках взаимодействия.*

При рассмотрении живой музыки в контексте стресс-совладания можно выделить два основных подхода.

1. *Живая музыка как индикатор стресса в культуре.* Поскольку в рамках данной работы мы говорим о живой музыке как социокультурной коммуникации между коммуникатором и реципиентом, то можем проследить дуалистичность их воздействия на стресс-культуру. Увеличение числа уличных музыкантов может сигнализировать о маргинализации общества под влиянием экономических и политических событий, как это было, к примеру, в России конца XX в. Репертуар уличных музыкантов не только является отражением эмоционального состояния

прохожих (поскольку должен заинтересовать их, вызвать отклик), но и может оказывать трансформирующее влияние на слушателей.

2. *Живая музыка как инструмент совладания со стрессом.* С точки зрения совладающего поведения живая музыка выступает в роли стресс-демпфера, который смягчает воздействие стресса, давая возможность перестроиться с учетом изменяющихся социокультурных условий. Этот подход используется в работе ранее упомянутой клиники Фресно в Калифорнии.

Эмпирическое исследование

Для изучения понимания обывателями сущности живой музыки и установления ее связи со стресс-совладанием нами было организовано эмпирическое исследование. Для целей исследования была разработана анкета, включающая в себя 20 вопросов закрытого и открытого типов, разделенных на два блока. Эмпирической базой исследования послужили данные анкетирования обучающихся ряда вузов Челябинской области (ЧГИК, ЮУрГУ, ЧелГУ). Выборка испытуемых составила 345 человек, распределенных в три группы: «культура и искусство» – 168 респондентов, «гуманитарное направление» – 102 респондента, «техническое направление» – 75 респондентов.

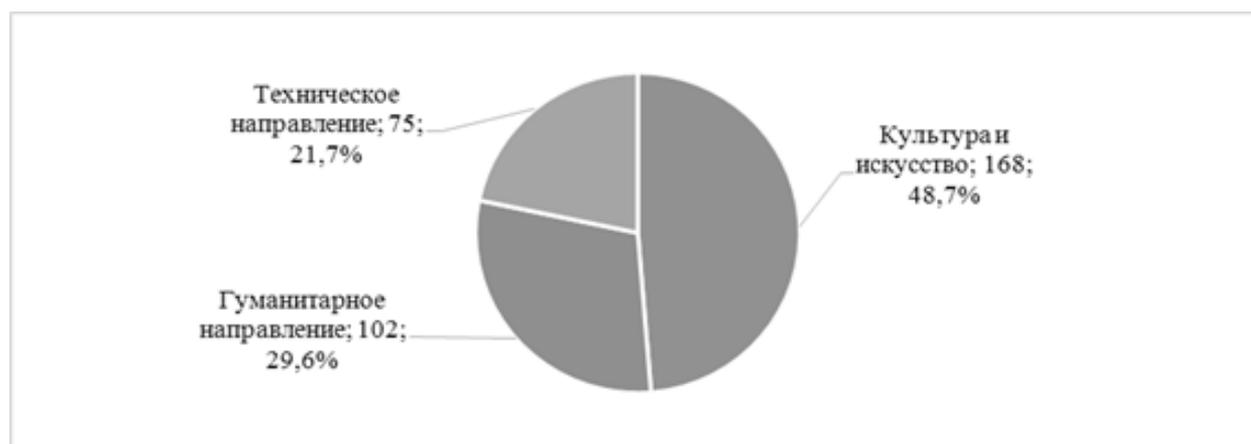


Рисунок 1 – Распределение выборки респондентов

Проанализируем ряд полученных результатов, представляющих интерес в рамках настоящей статьи.

Как видно из рис. 2, 30% респондентов используют музыку для получения эмоциональной разрядки, выступающей в роли стресс-демпфера. В этом случае накал эмоционального и нервно-психического напряжения снижается конструктивным путем. 30% респондентов используют музыку для создания комфортного звукового пространства, необходимой атмосферы. Таким образом организуется восполнение ресурсов стресс-совладания. Получение эстетического впечатления от музыки отметили 17% респондентов. Эстетические впечатления являются составной частью рекреации, тем самым способствуя компенсации ресурсов стресс-совладания без существенных потерь для эффекта совладания [Журавлев, Сергиенко, 2011, 317]. Знакомство с новым музыкальным материалом может быть рассмотрено в рамках индикатора стресса в культуре – «Что вдохновляет авторов и композиторов? Какие тенденции в обществе отражены в этой музыке?».



Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос «Прослушивание музыки для вас – это...»

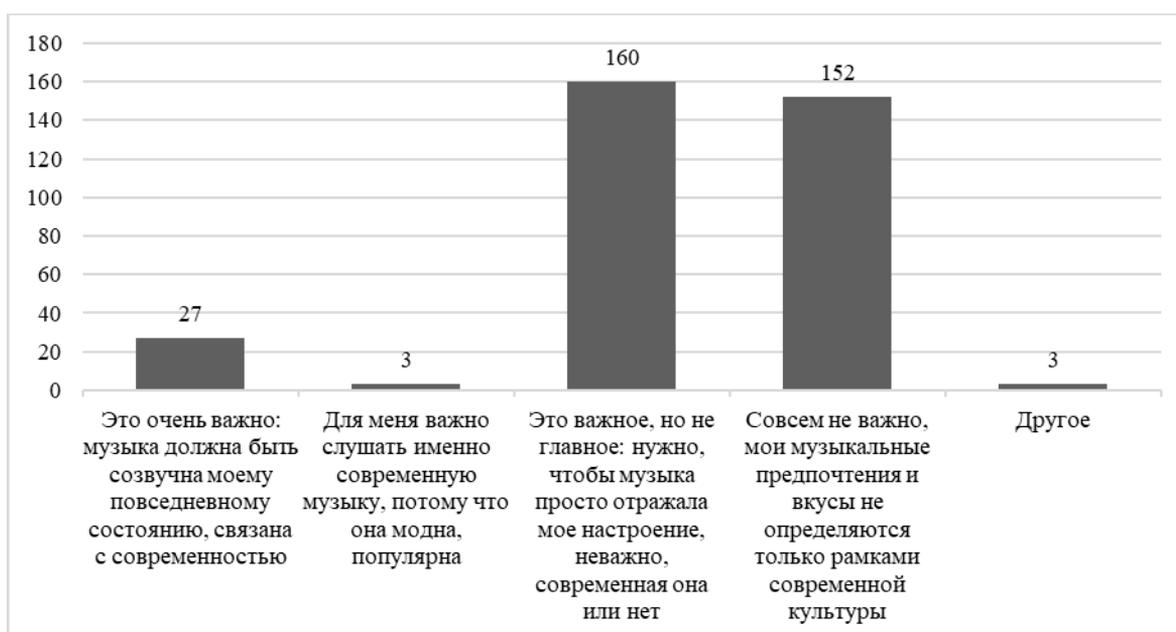


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос «Насколько для вас важно, чтобы музыка была современной, отражала ситуацию, проблемы, темы сегодняшнего дня?»

Из рис. 3 видно, что для многих респондентов, принявших участие в исследовании, музыка важна как инструмент стресс-совладания (46% респондентов отметили, что музыка должна в первую очередь отражать их настроение, что, как правило, способствует снижению эмоционального напряжения). 44% респондентов отметили, что их музыкальные предпочтения выходят за рамки современной культуры. Только 8% респондентов сообщили о важности отражения музыкой ситуации, проблемы, темы сегодняшнего дня. В этом случае мы можем уверенно предположить, что музыкальные предпочтения респондентов могут рассматриваться как индикатор стресса в культуре.

В завершение обратим внимание на длительность ежедневного прослушивания музыки респондентами (см. рис. 4).

Как видно из рис. 4, респондентов, принявших участие в исследовании, условно можно разделить на три группы: 1) те, для кого музыка – неотъемлемая часть жизни (36%), кто слушает

ее четыре и более часов в день; 2) те, в чьей жизни музыка играет значимую роль (41%), кто слушает ее два-три часа в день; 3) те, в чьей жизни музыка не играет значимой роли (23%), кто слушает ее менее одного часа в день или не каждый день.

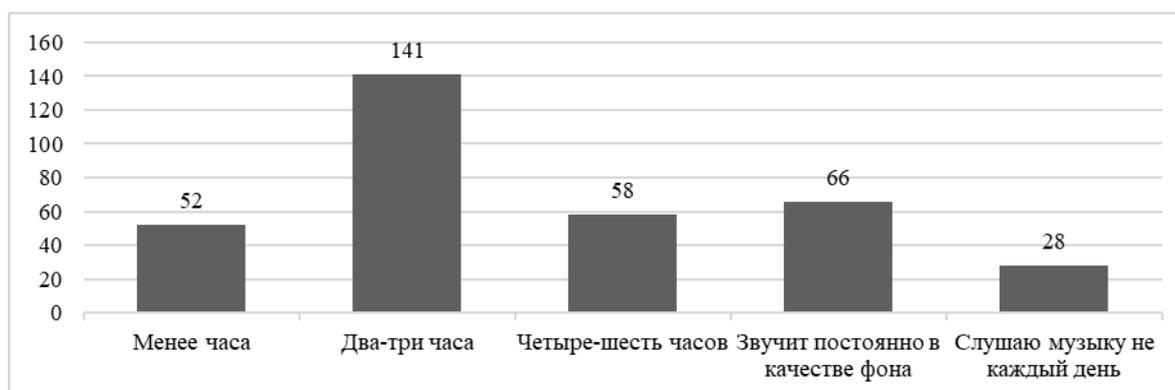


Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос «Сколько времени в день вы уделяете прослушиванию музыки в повседневной жизни?»

Логично предположить, что для респондентов третьей группы и части респондентов второй группы музыка выступает в качестве стресс-демпфера, снижая остроту воздействия стресса.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает наше предположение о том, что музыка, в том числе и живая, является инструментом стресс-совладания и, поскольку преимущественно оценивается респондентами как способ получения эмоциональной разрядки, может служить эффективным стресс-демпфером.

Отметим, что в процессе своего становления народ создает свою музыкальную атмосферу, те произведения, которые отражают его настроение, окружающую природную среду, условия хозяйствования, формируют свою музыкальную культуру. Так, можно определить, какие черты и способности в большей степени развиты в конкретном регионе. Музыка в этом случае становится социологической и культурологической категорией, которая отвечает за эмоциональное состояние и дух нации и транспонируется в музыкальную культуру.

Библиография

1. Алдошина И.А., Притте Р. Музыкальная акустика. СПб.: Композитор, 2011. URL: <https://e.lanbook.com/book/41046?category=2612>
2. Белко А.Ф. Музыка для восстановления. Издательские решения, 2017. Кн. 1. 340 с.
3. Близначенко М.В. Музыка и музыкотерапия в эволюции человечества // Kant. 2014. № 3. С. 146-148.
4. Бодров В.А. Психологический стресс. М.: Пер Сэ, 2006. 528 с.
5. Демкина Е.Е. Индивидуально-типологические особенности эффектов восприятия музыки на психоэмоциональное состояние девушек // Вестник российских университетов. Математика. 2003. № 1. С. 87-88.
6. Долгушина М.Ю. Феноменология музыкальной культуры // Аналитика культурологии. 2012. № 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologiya-muzykalnoy-kultury>
7. Доморацкий В.А. Некоторые вопросы психофизиологического воздействия музыки на человека // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные направления повышения качества образования в учебных заведениях различного типа». Витебск, 2012. С. 44-46.
8. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. (ред.) Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М.: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.

9. Сардарян А.Р., Бурчакова М.А. Стресс в организации: управление в контексте социально-ориентированной экономики // Российское предпринимательство. 2012. № 20. С. 79-84.
10. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных условиях. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 292 с.
11. Сугрובה Г.А. Сравнительная оценка различных методов (музыкотерапия и кинезиология) снижения психоэмоционального напряжения у младших школьников // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2007. № 9. С. 45-50.
12. Хоруженко К.М. Энциклопедический культурологический словарь. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. 640 с.
13. Marcum D. Live music at Fresno's VA hospital makes a big difference // Los Angeles times. 2012. 16 January. URL: <https://www.latimes.com/local/la-xpm-2012-jan-16-la-me-ptsd-music-20120116-story.html>

Live music in the context of stress coping

Sergei N. Kryukov

Postgraduate at the Department of cultural studies and sociology,
Chelyabinsk State Institute of Culture,
454091, 36-a, Ordzhonikidze st., Chelyabinsk, Russian Federation;
e-mail: psycholog_sergey@mail.ru

Mariya A. Levchenko

Postgraduate at the Department of cultural studies and sociology,
Lecturer at the Department of direction of theatrical performances and festivals,
Chelyabinsk State Institute of Culture,
454091, 36-a, Ordzhonikidze st., Chelyabinsk, Russian Federation;
e-mail: maria_arhipova_8@mail.ru

Abstract

A large number of works is devoted to the problem of coping with stress, but existing studies do not consider the therapeutic effect of live music. Having studied a number of papers carrying out an analysis of the role of music therapy in coping with stress, the authors of the article identify two approaches in the process of considering live music in the context of stress coping: 1) live music as an indicator of stress in culture; 2) live music as a tool for coping with stress. The empirical base for the study is represented by the results of the survey on the role of music in the life of students in the Chelyabinsk region. The sample of respondents is 345 people, distributed in three groups: "culture and art" – 168 respondents, "humanities" – 102 respondents, "technical sciences" – 75 respondents. The research reveals that some respondents use music to get emotional release (30%), the others – to replenish the resources for coping with stress. The study confirms the assumption that music, including live music, is a tool for coping with stress and, since it is mainly viewed by respondents as a way of obtaining emotional release, can serve as an effective stress damper.

For citation

Kryukov S.N., Levchenko M.A. (2019) Zhivaya muzyka v kontekste stress-sovladaniya [Live music in the context of stress coping]. *Kul'tura i tsivilizatsiya* [Culture and Civilization], 9 (4A), pp. 46-53.

Keywords

Stress, stress coping, music therapy, live music, culture.

References

1. Aldoshina I.A., Pritts R. (2011) *Muzykal'naya akustika* [Musical acoustics]. St. Petersburg: Kompozitor Publ. Available at: <https://e.lanbook.com/book/41046?category=2612> [Accessed 10/06/19].
2. Belko A.F. (2017) *Muzyka dlya vosstanovleniya* [Music for recovery], Book 1. Izdatel'skie resheniya Publ.
3. Bliznichenko M.V. (2014) Muzyka i muzykoterapiya v evolyutsii chelovechestva [Music and music therapy in the evolution of mankind]. *Kant*, 3, pp. 146-148.
4. Bodrov V.A. (2006) *Psikhologicheskii stress* [Psychological stress]. Moscow: Per Se Publ.
5. Demkina E.E. (2003) Individual'no-tipologicheskie osobennosti effektov vospriyatiya muzyki na psikhoemotsional'noe sostoyanie devushek [Individual typological features of the effects of music perception on girls' psycho-emotional state]. *Vestnik Rossiiskikh universitetov. Matematika* [Bulletin of Russian universities. Mathematics], 1, pp. 87-88.
6. Dolgushina M.Yu. (2012) Fenomenologiya muzykal'noi kul'tury [The phenomenology of musical culture]. *Analitika kul'turologii* [Analytics of cultural studies], 22. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologiya-muzykalnoy-kul'tury> [Accessed 10/06/19].
7. Domoratskii V.A. (2012) Nekotorye voprosy psikhofiziologicheskogo vozdeistviya muzyki na cheloveka [Some issues of psychophysiological influence of music on people]. *Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Aktual'nye napravleniya povysheniya kachestva obrazovaniya v uchebnykh zavedeniyakh razlichnogo tipa"* [Proc. Int. Conf. "Current directions in the improvement of the quality of education in educational institutions of various types"]. Vitebsk, pp. 44-46.
8. Khoruzhenko K.M. (1997) *Entsiklopedicheskii kul'turologicheskii slovar'* [Encyclopedic dictionary of cultural studies]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
9. Marcum D. (2012) Live music at Fresno's VA hospital makes a big difference. *Los Angeles times*, 16 Jan. Available at: <https://www.latimes.com/local/la-xpm-2012-jan-16-la-me-ptsd-music-20120116-story.html> [Accessed 10/06/19].
10. Sardaryan A.R., Burchakova M.A. (2012) Stress v organizatsii: upravlenie v kontekste sotsial'no-orientirovannoi ekonomiki [Stress in organisations: management in the context of a socially oriented economy]. *Rossiiskoe predprinimatel'stvo* [Russian journal of entrepreneurship], 20, pp. 79-84.
11. Smirnov B.A., Dolgopolova E.V. (2007) *Psikhologiya deyatel'nosti v ekstremal'nykh usloviyakh* [The psychology of activity under extreme conditions]. Kharkiv: Gumanitarnyi tsentr Publ.
12. Sugrobova G.A. (2007) Sravnitel'naya otsenka razlichnykh metodov (muzykoterapiya i kineziologiya) snizheniya psikhoemotsional'nogo napryazheniya u mladshikh shkol'nikov [Comparative assessment of various methods (music therapy and kinesiology) of reducing psycho-emotional stress in primary school children]. *Izvestiya Penzenskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.G. Belinskogo* [Proceedings of Penza State Pedagogical University], 9, pp. 45-50.
13. Zhuravlev A.L., Sergienko E.A. (eds.) (2011) *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennom kontekste* [Stress, burnout, coping in a modern context]. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences.