

Индивидуальные особенности восприятия ритма.

Волкова В.

Актуальность исследований по психологии ритма сегодня особенно высока, в связи со сложнейшими изменениями в обществе и культуре. Мы видим как “поп-культура” навязывает подрастающему поколению “клиповую эстетику”, основанную на ритмизированном “мелькании” не связанных общим смыслом кадров, что дезорганизует процессы восприятия мира действительности. Включив телевизор, каждый человек сталкивается с ритмизованной продукцией психотехнологов, пытающихся заставить зрителя воспринимать чужие идеи как свои и приобретать не являющиеся необходимыми товары и услуги. Мы сталкиваемся с феноменом толп, объединенных общим ритмом деструктивной деятельности, где отдельный человек легко теряет свой культурный облик.

В то же время мы знаем, что умение задать и удерживать ритм собственной деятельности помогает человеку физически слабому - преодолеть многие свои ограничения, а далеко не блестяще одаренному – со временем развить способности и превзойти своих более одаренных, но менее организованных коллег. Мы знаем, что успех в деятельности психолога, педагога, социального работника, общественного деятеля не в последнюю очередь связывается с его умением не только мобилизовать свои внутренние ресурсы, но и гармонизировать свой индивидуальный ритм с ритмами тех людей, с которыми он связан по роду своей деятельности. Более того, для достижения значимых результатов в совместной деятельности сегодня необходимо умение лидера задать общий для группы ритм деятельности таким образом, чтобы не подавить творческий потенциал каждого, а за счет синхронизации и своего рода “творческого резонанса” обеспечить повышение эффективности совместной деятельности.

Целью данной работы является: выявить определенные изменения эмоциональных состояний человека при воздействии на него ритмическим раздражителем, в частности, барабанным ритмом, афферентного и эфферентного характера.

В своей работе мы выделили следующие задачи:

- 1) Теоретический анализ работ зарубежных и отечественных ученых по исследованиям ритма и эмоциональных состояний человека.
- 2) Анализ современных исследований зарубежных и отечественных ученых по взаимосвязи ритма и эмоционального состояния человека.

Уже Вундт указывает на связь ритма с движениями человека[1]. Двигательную природу ритма отмечает Титченер. Упомянув о движениях рук, ног, головы при слуховом восприятии ритма, он говорит, что мы «отбиваем время», когда слушаем музыку[5]. Болтон констатирует движения конечностей, пальцев, головы, туловища, сокращения мышц гортани, грудной клетки, легкие движения языка и др. в условиях восприятия ритма[8]. По мнению Мак-Даугола, ритм связан с кинестетическими ощущениями, которые, в свою очередь, находятся в связи с моторными реакциями, сопровождающими восприятие ритмического раздражителя[9]. Попытка выяснить происхождение ритма принадлежит французскому психологу М.Павлову, который ищет его корни в особенностях кровообращения и сердечной деятельности[10]. Сизор констатирует влияние ритма на висцеральные процессы, указывая на связь ритма с дыханием, секреторными процессами в организме, которые он считает физической основой эмоций[11]. Ряд работ о восприятии ритма связан с именем французского исследователя П.Фресса, подробно исследующего ритмические группировки[12]. Проблеме ритма

уделяет некоторое внимание в своей работе «Психология музыкальных способностей» Б.М. Теплов[6]. Большая работа по исследованию восприятия ритма была проделана Д.Г. Элькиным и его сотрудниками на кафедре психологии Одесского университета. В своих исследованиях Д.Г. Элькин показывает, что восприятие ритма сопровождается двигательными моментами, которые наблюдаются даже в том случае, если их стараются затормозить [2]. Изучением восприятия ритма и его взаимосвязи с собственной единицей времени занимался Цуканов Б.И.[7]. Об особенностях сопряженной моторики в условиях восприятия музыки идет речь в работе А.Г. Костюка[3]. Исследования Н.В. Огородниковой показали, что висцеральные изменения, характеризующиеся увеличением скорости проведения возбуждения в условиях восприятия ритмических раздражителей быстрого темпа, а также уменьшением скорости проведения возбуждения при восприятии ритмических раздражителей медленного темпа, объясняются настройкой сердечной деятельности в унисон с действующим раздражителем, что обеспечивает его моделирование. Можно предполагать, что вызываемые ритмическим раздражителем висцеральные изменения влекут за собой то или иное эмоциональное состояние, так как эмоциональный процесс связан с висцеральными изменениями, то впоследствии достаточно висцеральных изменений, чтобы возникло эмоциональное состояние. Ритмический раздражитель может быть источником возникновения эмоционального возбуждения [4].

Не так давно ученые открыли так называемые альфа-волны, которые вырабатывает мозг, когда человек пребывает в приподнятом настроении. В идеале, находясь в состоянии медитации в течение 30 минут, альфа-волны (8-10 цикл/сек) вырабатываются в течение целых 20 минут, и 10 минут остается на тета-волны (4-8 цикл/сек). Однако научные исследования показали, что, по крайней мере, 20% населения не вырабатывают альфа-волн вообще. Это означает, что такие люди (“гипервижиланты” – *hypervigilants*, т.е. “постоянно бодрствующие”) не способны полностью расслабиться, даже во время сна их мозг продолжает работать. Как следствие, таким индивидам гораздо труднее справиться со стрессовыми состояниями.

Долгое время ученые не могли найти способов усиления альфа-волн. С тета-волнами все оказалось проще, но их увеличение не помогало справиться со стрессами и болезнями. Даже специальные упражнения по вхождению в медитативное состояние не помогли усилить альфа-волны у гипервижилантов.

После проведения ряда экспериментов, когда организовывались небольшие группы игры на барабанах, были получены совершенно удивительные результаты. Уже через 20 минут игры на барабанах, мозг некоторых гипервижилантов начинал вырабатывать в два раза больше альфа-волн, чем до начала эксперимента, притом, что до этого, усилить альфа-волны этих индивидов не удавалось никаким способом. Самое удивительное, что эффект был практически мгновенным. Результат эксперимента можно объяснить тем, что, играя на барабанах, человек концентрирует внимание только на ударах, на звуке, на ритмах, выкидывая из головы все тревожащие его мысли. Концентрация на настоящем моменте, общая атмосфера единства, повторяющиеся полутрансовые ритмы – все это помогает расслабиться человеку, которому в принципе расслабиться очень трудно. При этом для игры на барабанах не требуется специального музыкального образования, это может делать любой вне зависимости от возраста, образования, профессии, национальной принадлежности.

Данное явление связывают с эффектом синхронизации. В частности внешнего ритма и внутреннего ритма, а вернее ритмов нашего организма. Можно предположить, что все ритмические фигуры в музыке известные нам, присутствуют в самом

натуральном виде в нашем организме. Всем известно, что наша жизнь основана на различных ритмах - дыхания, сердца, разнообразных движений, отдыха и бодрствования. Но кроме этого, каждую секунду в нашем организме звучат миллионы ритмических вариаций в клетках, сосудах, капиллярах и органах. И когда мы начинаем что-то выстукивать, то возникает эффект резонанса, выражающийся в виде эмоционального подъема.

Об этом так же свидетельствуют исследования другого рода. Оказывается, что барабанные ритмы стимулируют образование в нашем организме особого вещества под названием эндогенный этанол (природный алкоголь), которое так же непосредственно отвечает за эмоциональное состояние человека.

Все эти данные приведены в Ведущем мировом научно-исследовательском и образовательном учреждении в этой области, которым является Nordoff-Robbins Center for Music Therapy – подразделение Университета Нью-Йорка (New York University). В Европе лидирующим является Deutsches Zentrum für Musiktherapieforschung – Исследовательский центр музыкальной терапии Университета прикладных наук Гейдельберга [13,14].

Список литературы

- 1) Вундт В. – Основы физиологической психологии, т.3/б.г./
- 2) Елькін Д.Г. – Деякі моменти у сприйманні ритму. «Наукові записки Інституту психології», т.9, Київ, 1958
- 3) Костюк А.Г. – Музыкально-эстетическая культура слушателя. Автореферат, К., 1964
- 4) Огородникова Н.В. – Некоторые психологические особенности восприятия ритма, Дисс., Одесса, 1964
- 5) Титченер Э.Б. – Учебник психологии, изд. «Мир», ч.2, М., 1914
- 6) Теплов Б.М. – Психология музыкальных способностей, изд. АПН РСФСР, М., 1947
- 7) Цуканов Б.И. – Время в психике человека. Изд. «АстроПринт», Одесса, 2000
- 8) Bolton T.L. Rhythm «The American Journal of Psychology»,v.6, 1894
- 9) Mc. Dougall R. The Relation of Auditory Rhythm to Nervous Discharge, «Psychol. Rev», №9, 1902
- 10) Pawlow M. Sur l'origine du sens du rhythm. «L. de psychol.»,1927
- 11) Seashore C.B. – The Psychology of Music, New-York and London, 1938
- 12) Fraisse P. «Les structures ritmiques Bruxelles» – Paris, 1956
- 13) The American Music Therapy Association <http://www.musictherapy.org/>
- 14) Association of Professional Music Therapists (APMT) – United Kingdom <http://www.apmt.org/>