Почему мы так любим музыку нашей молодости?

Новое исследование рассказывает, почему мы так любим музыку из прошлого. Полученные данные свидетельствуют о том, что песни нашей юности могут быть связаны с позитивными воспоминаниями о событиях того времени.

Люди, как правило, очень ностальгируют по музыке, которую они слушали в молодости. Если вы были подростком в 1970-х годах, скорее всего, вы полюбите Queen, Стиви Уандера или ABBA. Если ваша юность пришлась на 90-е годы, то вам будет хотеться танцевать под Spice Girls.

Но почему? Действительно ли мы думаем, что музыка из прошлого лучше, или это как-то связано с нашими воспоминаниями о том времени?

Недавнее исследование, опубликованное в журнале Music and Science, дало интригующий ответ.

Музыка тесно связана с памятью и эмоциями. Существует причина популярности давно идущей радиопрограммы Би-би-си "Диски с необитаемого острова", в которой знаменитости делятся саундтреком своей жизни. Или почему недавнее видео с отставной балериной с болезнью Альцгеймера, вершшейся в прошлое с помощью музыки, стало вирусным.

Музыка, по-видимому, особенно ассоциируется с позитивными эмоциональными воспоминаниями на социальные темы, что делает ее актуальной для повышения удовлетворенности жизнью в тяжелые периоды жизни.

Психологические исследования показали, что события жизни одного периода лучше запоминаются, чем события другого. Одним из особенно примечательных феноменов является “реминисценция”: тот факт, что люди склонны непропорционально часто вспоминать, когда им было от 10 до 30 лет.

Этому феномену было предложено несколько теоретических объяснений, в том числе и то, что этот период жизни содержит много новых и определяющих себя переживаний, которые могут быть закодированы в мозге более глубоко и их легче извлекать. Биологические и гормональные изменения также могут повысить эффективность воспоминаний в этот период.

Было показано, что когда людей просят выбрать свою любимую пластинку, то они, скорее всего, приходят из периода реминисценций, и что пожилые люди знают больше о музыке своей юности, чем современные песни. Но означает ли это, что музыка этого периода, скорее всего, связана с автобиографическими воспоминаниями?

Результаты исследования

В данном исследовании ученые изучали наличие “шишки музыкальной реминисценции” в группе из 470 взрослых в возрасте от 18 до 82 лет. Цель состояла в том, чтобы исследовать, как возраст человека, когда песня была популярна, влияет на три взаимосвязанных, но различных понятия: степень, в которой песня ассоциируется с автобиографическими воспоминаниями, насколько знакома песня и насколько она им нравится.

Участникам исследования были представлены названия и исполнители 111 поп-песен, которые фигурировали в чартах за последние 65 лет (1950-2015), и даны рейтинги трех интересующих композиций.

В ходе исследования было обнаружено, что в выборке участников в целом музыка, которая была в чартах в подростковом возрасте, не только оценивалась как более знакомая, но и ассоциировалась с большим количеством автобиографических воспоминаний. Этот всплеск воспоминаний, связанных с музыкой, достиг своего пика примерно в 14 лет: песни, популярные в этом возрасте, вызывали больше всего воспоминаний в целом.
Кроме того, взрослые люди (около 40 лет и старше) также любили песни из своей юности больше, чем другие песни. Однако молодые люди (в возрасте 18-40 лет) не демонстрировали такой же тенденции, а в некоторых случаях давали еще более низкие оценки симпатии к музыке с подросткового возраста, чем музыке, выпущенной до их рождения.

Всё это свидетельствует о том, что песни из нашей юности могут быть тесно связаны с воспоминаниями из прошлого, даже если мы лично не ценим эту музыку. Это может быть связано с тем, что музыка сопровождала различные памятные события этого периода (школьные танцы, встречи с друзьями, выпускные вечера и т.д.).
Однако некоторые песни были предпочтительны независимо от возраста участника, когда они были в чартах. Например, с конца 1970-х до начала 1980-х годов мы наблюдали общее увеличение количества людей, которым нравились эти песни, даже среди участников, которые еще не родились в этот период.
Это говорит о том, что поп-музыка из определенных периодов времени ценится из поколения в поколение. Примеры песен, которые мы использовали в этот период времени: Hotel California группы the Eagles, I Will Survive Глории Гейнор, и Billie Jean Майкла Джексона.

Таким образом, кажется, что мы в первую очередь интересуемся музыкой нашей юности не потому, что думаем, что она лучше, чем музыка других эпох, а потому, что она тесно связана с нашими личными воспоминаниями. Тем не менее, некоторые песни стирают границы поколений.
Рекламодатели, которые хотят вызвать ностальгическую реакцию у определенной группы потребителей, с легкостью могут применить эти данные в своей работе. Так же это будет полезно и клиницистам, которые стремятся восстановить связь пациентов с самоопределяющимися воспоминаниями из их прошлого.

Оригинальная статья: Kelly Jakubowski - Why We’re Obsessed With Music From Our Youth, February 2021
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, память, музыка юности, реминисценция, клиническая психология.

