*Тренинг « Музыка для настройки»*

Лучшая музыка для продуктивной работы.

Научный подход.

Где бы вы ни находились, чем бы ни занимались, всегда найдётся что-то такое, что будет отвлекать вас от работы. Как сохранять сосредоточенность и поддерживать высокую продуктивность? Вам поможет музыка. Правильная музыка997

1681

Чтобы получать самые полезные и популярные материалы, оставьте свой email:

Начало формы

Отправить 

Конец формы

Исследования учёных Бирмингемского университета, Англия, [показали](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0003687072901019), что музыка является эффективным помощником при выполнении монотонной работы. Будь то бездумная проверка электронной почты или заполнение таблицы, наличие музыки способствует повышению скорости выполнения подобных задач.

Если же речь заходит о сложной, творческой, интеллектуальной работе, требующей активного участия мозга, то любая музыка уже не подойдёт. Тут нужен особый плей-лист.

**Звуки природы**

Недавние исследования учёных из Политехнического института Ренсселера [показали](http://scitation.aip.org/content/asa/journal/jasa/137/4/10.1121/1.4920363), что присутствие «природных элементов» в музыке повышает общее настроение и помогает сосредоточиться.

Звуки природы подобно белому шуму хорошо маскируют человеческую речь, на которую мы легко отвлекаемся, а также положительно влияют на когнитивные функции и концентрацию. Благодаря природным звукам общая удовлетворённость испытуемых во время работы стабильно росла.

Кстати, помимо щебетания птиц и звуков дождя, которые чаще всего ассоциируются с природными, благотворный эффект вызывает журчание ручья. Согласно тем же исследованиям, шум горного потока также входит в разряд способствующих повышению внимания звуков.

adsense responsive in-article

Не имеет значения, будете вы слушать запись исключительно звуков природы либо включите музыку, содержащую в себе эти элементы: положительный эффект дадут оба варианта.

**Любимые песни**

У каждого из нас найдётся определённое количество треков, которые нравятся нам больше остальных. Составлять такой плей-лист полезно, ведь именно любимая музыка помогает многим из нас работать лучше. К такому выводу пришла и Тереза Лисиюк (Teresa Lesiuk), работающая в рамках программы музыкальной терапии в университете Майами:

Стресс вынуждает нас принимать поспешные решения, а зона внимания при этом значительно сужается. Улучшение настроения через музыку позволяет смотреть на вещи шире и рассматривать больше вариантов.

Интересно то, что любимая музыка оказывает наибольший эффект в случаях, когда человек ещё не стал профи в своей работе: прослушивание любимых композиций позволяло таким испытуемым выполнять задачи быстрее и генерировать лучшие идеи.

**Музыка, которая вам безразлична**

Восприятие окружения меняется от человека к человеку. Это [подтверждают](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21508527) исследования одного тайваньского университета. Определённое количество людей при прослушивании наиболее и наименее привлекательной для них музыки реагируют понижением концентрации. Это как раз тот случай, когда, услышав любимый трек, вы забываете обо всём и полностью уходите в него. Если вы наблюдаете у себя схожую реакцию на любимую и ненавистную музыку, то включайте максимально нейтральные композиции, не вызывающие у вас выраженных эмоций.

**Инструментальная музыка**

Слова отвлекают. По [данным](http://cambridgesound.com/sound-masking-references/) исследований Cambridge Sound Management, винить за падение производительности весь шум в целом нельзя. Именно слова отвлекают нас, потому что человек, слыша речь, неизбежно переключается с текущего занятия и начинает прислушиваться к теме разговора. Такова наша социальная природа, и данному явлению оказались подвержены 48% испытуемых.

Нас могут отвлекать любые произнесённые слова независимо от того, слышим мы их в офисном шуме или в играющей в наушниках песне. Вы же замечали, как иногда вы ловите себя вслушивающимся в текст трека? Это именно тот случай. Склонным к залипанию на текстах поможет инструментальная музыка. Нет слов — нет отвлечения.

**Музыка барокко**

Эффект от прослушивания музыки зависит от её темпа. Канадские исследователи [обнаружили](http://www.erin.utoronto.ca/~w3psygs/PsychOfMusic2007.pdf), что испытуемые лучше сдают IQ-тесты под более динамичную музыку, и фаворитом здесь является [музыка эпохи барокко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0_%D1%8D%D0%BF%D0%BE%D1%85%D0%B8_%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%BE). К такому же выводу [пришли](http://www.sciencedaily.com/releases/2009/04/090423132615.htm) группы исследователей из университета и госпиталя Балтимора, а также университета Филадельфии. Музыка барокко действительно помогает лучше работать.

Другое исследование учёных малазийского инженерного колледжа [выявило](http://ieeexplore.ieee.org/xpl/login.jsp?tp=&arnumber=5556761&url=http%3A%2F%2Fieeexplore.ieee.org%2Fxpls%2Fabs_all.jsp%3Farnumber%3D5556761) заметное снижение стрессовых ощущений и признаки физической релаксации при прослушивании музыки с темпом в районе 60 ударов в минуту. В музыкальном лексиконе такому темпу примерно соответствует термин «ларгетто».

**Средняя громкость**

Идеальная громкость — средняя громкость. К такому выводу [пришли](http://www.jstor.org/stable/10.1086/665048) учёные сразу четырёх университетов: исследования выявили положительное влияние прослушивания музыки при умеренной громкости на творческое мышление.

Согласно этим исследованиям, как умеренная, так и громкая музыка помогает абстрактному мышлению, однако излишняя громкость мешает мозгу обрабатывать информацию.