

# 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 музыка. Исследования учёных Бирмингемского университета, Англия, показали, 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. Недавние исследования учёных из Политехнического института Ренсселера показали, 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. Не имеет значения, будете вы слушать запись исключительно звуков природы либо включите музыку, содержащую в себе эти элементы: положительный эффект дадут оба варианта. Найти звуки природы достаточно просто по соответствующему запросу, например, на YouTube. 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 Лисиук (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. Восприятие окружения меняется от человека к человеку. Это подтверждают 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

Ссылка на статью: [Лучшая музыка для продуктивной работы. Научный подход](#)