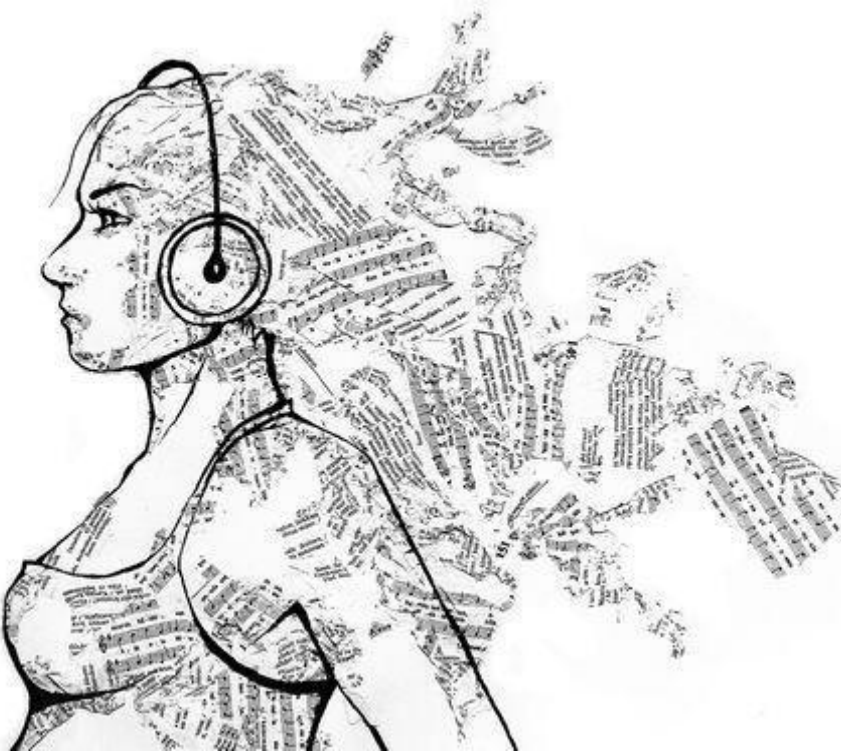


Влияние музыки на человека



Как музыка помогает человеку и влияет на его состояние?

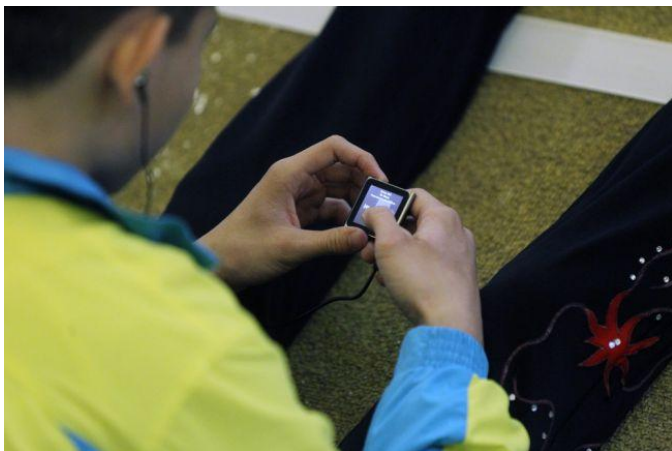
● Помогает ли музыка человеку сконцентрироваться? И да и нет! Вообще чтобы человеку на чем-то сконцентрироваться слушать музыку необязательно, ведь для лучшей концентрации хорошо подходит полная тишина. И это касается большинства из нас. Однако некоторым людям в процессе работы, для обдумывания и принятия важных решений необходим какой-нибудь фон. Им звуки музыки помогают не только сосредоточиться, но и повысить умственную работоспособность. И наоборот, воздействие музыки на человека, настраивающегося на работу, а не слушающего ее непосредственно во время работы, в большинстве случаев положительное. И лишь немногие, не придают ни какого значения музыке, как чему-то вдохновляющему. В 2005 году, ученые из Великобритании выяснили, что спортсменам во время тренировок прослушивание музыки помогает увеличить результативность на двадцать процентов.



- Получается что влияние музыки на психику человека подобно допингу, применяемому некоторыми спортсменами. Вот только в отличии от запрещенных веществ музыка не нанесет вред здоровью и не проявится в антидопинговых тестах.



- Спортсменам для улучшения результатов можно посоветовать, во время интенсивных тренировок слушать музыку с быстрым темпом, а во время перерывов медленную музыку. Офисным же работникам (ну или тем, кто занят на удаленной работе), считающим, что музыка помогает человеку в работе совет такой – если музыка во время работы вам действительно необходима, желательнее слушать ту, которая не содержит слов.



- О том, что музыка нам строить и жить помогает, свидетельствуют результаты опроса проведенного среди специалистов, а также менеджеров среднего и высшего звена LinkedIn (социальная сеть для установления деловых связей и расширения профессиональных контактов). Обратите внимание на инфографику, 71% участников заявили, что ощущают положительное воздействие музыки на их продуктивность и производительность труда. Также вы можете видеть какому направлению отдают предпочтение опрашиваемые в той или иной обстановке.

- Касаемо физического труда здесь дело обстоит проще. В данном случае музыкальная композиция отвлечет вряд ли, ведь несложная физическая работа выполняется на автомате, а музыка здесь больше используется для поднятия настроения. Кстати о





МУЗЫКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ #1

Используют музыку для повышения эффективности



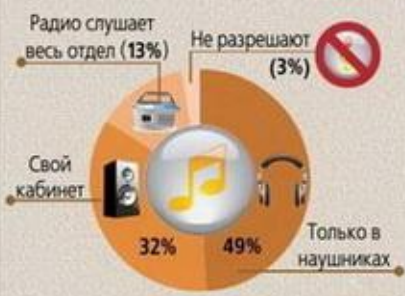
Где слушают музыку?



Как долго слушают музыку в течении дня?



Разрешают ли слушать музыку на работе?



С какой целью слушают музыку?



Корпоративный музыкальный стиль



МУЗЫКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ #2

ТОП5 Музыкальных жанров на РАБОТЕ



ТОП5 Музыкальных жанров в МАШИНЕ



ТОП5 Музыкальных жанров ДОМА



Как музыка влияет на настроение человека?

- То, как музыка помогает человеку справиться с трудными жизненными ситуациями, вряд ли сопоставимо с каким-либо другим воздействием внешних факторов. Музыка способна создать и поддержать нужное настроение. Она помогает расслабиться (не удивительно, что после работы некоторые люди, первым делом переступая порог собственного дома, включают любимые композиции), а может наоборот зарядить энергией.
- По утрам лучше слушать бодрящую и ритмичную музыку, она поможет проснуться и заставит вас соскочить с постели в желании изменить свою жизнь к лучшему. Также веселая и энергичная музыка влияет на психику человека и заставляет его сменить грусть на радость, а печаль на оптимизм и жизнелюбие.



Привлекательная блондинка расслабляется под музыку
© Yuri Arcurs / Legion Media / Фотобанк Лори



- Спокойная и плавная музыка поможет расслабиться и успокоиться, отвлечься от повседневных забот, уменьшить количество мыслей в голове и сосредоточиться на саморегуляции. Медленная и релаксирующая музыка влияет на человека как снотворное, поэтому если вас мучает бессонница и вы не знаете как быстро уснуть, используйте этот факт.
- Какое бы настроение вы не хотели задать с помощью музыки важно выбрать те композиции и мелодии, которые вам нравятся, и которые будут ласкать ваш слух. Сила музыки заключается в том, что ее влияние обусловлено психоэмоциональным состоянием человека. Она способна положительно воздействовать и сделать человека счастливее, если будет гармонировать с этим состоянием. В противном случае влияние музыки на человека может оказаться негативным.



- Что касается стилей и направлений музыки то здесь не все так просто. С одной стороны человек должен слушать ту музыку, которая ему по душе, с другой стороны исследования ученых говорят о том, что различные направления музыки способны воздействовать на физическое и эмоциональное состояние человека по разному.



Воздействие музыки на человека в зависимости от стилей и направлений

- Самое всестороннее влияние на человека оказывает классическая музыка. Именно о **влиянии классической музыки на человека** говорится больше всего. Ученые приписывают классическим произведениям просто чудодейственный эффект.
- Больше всего разговоров ведется вокруг творений таких признанных гениев как Вивальди, Моцарт, Бетховен, Чайковский, Шуберт, Григ, Дебюсси и Шуман. Принято считать, что музыка Моцарта способствует быстрому усваиванию информации и влияет на умственную работоспособность. Снять мигрень помогут «Венгерская рапсодия» Листа, Полонез Огинского и «Фиделио» Бетховена. Лучшим средством от бессонницы считаются пьесы Сибелиуса и Грига, ну конечно Чайковского. Если не знаете [что делать с плохой памятью](#), вам должно помочь периодическое прослушивание произведений входящих в цикл «Времена года» Вивальди.
- В отличие от классической музыки медики не рекомендуют долго слушать группы, играющие в стиле рэп, хард-рок и хеви-метал. Об этом говорят исследования, проведенные недавно мельбурнскими учеными. Хард-рок часто является причиной несознательной агрессии, рэп также пробуждает отрицательные эмоции, а хеви-метал и вовсе может стать причиной психических расстройств.
- Что касается других жанров: блюз, джаз и регги могут вывести вас из депрессивного состояния; музыка в стили поп кому-то может поднять настроение, а кому-то испортить; мышечное и нервное напряжение снимет мелодичный рок, а тяжелый рок наоборот введет в ступор.

- Чтобы понять, какое на вас воздействие оказывает музыка того или иного жанра, следует просто понаблюдать за своими эмоциями и ощущениями.
- Культурная и национальная принадлежность человека тоже является фактором восприятия той или иной мелодии. Скажем для европейца звучание восточных мотивов не всегда приятно, а длительное воздействие подобной музыки является не просто раздражителем, а может привести к серьезным психическим расстройствам. Это же касается и азиатов, влияние западной музыки на психику человека с востока вряд ли окажется полезным. Поэтому-то ученые и рекомендуют людям слушать композиции своих народностей, — *«Человек должен помнить о своих корнях»*. Народная музыка оказывает положительное влияние на человека — она отлично успокаивает, как бы возвращая людей к их историческим корням. Этническая музыка очищает пространство от негативного воздействия и открывает энергетические центры, насыщает биополе человека энергией и нормализует жизненные потоки.

- Некоторые специалисты убеждены, что не только жанр, ритм и тональность произведения имеют значение, а и то, на каком именно музыкальном инструменте было сыграна мелодия. Звучание отдельно взятого музыкального инструмента влияет на определённый орган человеческого организма. Так, например струнные инструменты (скрипка, гитара, арфа и виолончель) – оказывают оздоровительный эффект на работу сердечнососудистой системы. Помимо этого, звучание струнных вызывают у человека чувство благодарности, сострадания и жертвенность.
- Игра на пианино и рояле гармонизирует психику, очищает щитовидную железу, приводит в норму работу мочеполовой системы. Звуки органа нормализуют энергетические потоки в позвоночнике и стимулируют мозговую активность. Духовые инструменты очищают бронхи и улучшают работу дыхательной системы, а также положительно влияют на кровообращение. В свою очередь ударные инструменты лечат печень и кровеносную систему.
- Впрочем, у тех, кто серьезно занимается изучением воздействия музыки на здоровье человека, порой мнения о том какой из инструментов положительно сказывается на каком органе, расходятся.
- Давайте более подробно остановимся на том, как музыка помогает человеку побороть то или иное заболевание.

Влияние музыки на здоровье человека

- То, что музыка активизирует сенсорные пути, приглушающие болевые ощущения выяснили ученые из Университета Юта. Ими были отобраны 143 человека склонных к тревожности из-за боли. К пальцам участников эксперимента, в то время когда они слушали приятную музыку, подносились электроды вызывающие незначительную боль. В итоге музыка помогала снизить у испытуемых тревогу и уменьшить болевой порог. Может благодаря пению и возникающему из-за него эмоциональному вовлечению бурлакам на Волге натертые в кровь мозоли не причиняли такой боли?
- Ученые из Гонконга выяснили, что занятия музыкой развивают память Ученые из Гонконга выяснили, что занятия музыкой развивают память и умственные способности детей. Их продолжительные наблюдения доказали что без каких-либо специальных упражнений для памяти, память человека улучшалась пропорционально тому, на сколько долго он в детстве занимался музыкой.
- Еще одним доказанным фактом положительного влияния музыки на здоровье человека, является тот факт, что звучные мелодии помогают восстановлению после операции на сердца. Прослушивание радостной и веселой музыки, способной вызвать позитивные эмоции и хорошее настроение рекомендуется при профилактике сердечнососудистых заболеваний. По мнению ученых, музыка помогает человеку улучшить циркуляцию крови, снижает кровяное давление, расширяет кровеносные сосуды и замедляет частоту сердечных сокращений.
- Ученые установили, что звуки, исходящие с различной периодичностью и в определенной тональности, способны убивать болезнетворные микробы. Когда в средние века города охватывала эпидемия чумы, что бы справиться с ней народ не переставая звонил в колокола. И это действительно помогало. Сегодня достоверно известно, что активность микробов в организме человека падает на 40%, после того как он продолжительное время слушает церковную музыку или колокольный звон.
- Музыка предотвращает потерю слуха. Это было выяснено в ходе одного из простых экспериментов. 163-ем испытуемым, 74 из которых были бывшими музыкантами, предложили пройти несколько тестов, результаты которых показали, что даже семидесятилетние музыканты слышат речь в шумной обстановке и воспринимают звуки лучше, чем пятидесятилетние не музыканты.

Другие интересные факты о влиянии музыки на человека

- Композиция легендарной ливерпульской группы «The Beatles» «Helter Skelter» — наглядный пример того, как на первый взгляд благозвучная и достаточно приятная музыка на самом деле может оказаться очень вредной. Основной ритм этой композиции (примерно 6,4 герца) расположен в опасной для людей области резонансных частот брюшной полости и грудной клетки. У тех кто ее слушает может внезапно заболеть живот или могут появиться боли в груди. Помимо этого, так как основной ритм этой мелодии близок по частоте к одному из ритмов человеческого мозга, есть реальная опасность резонансного совпадения этих частот, которое может привести к самому настоящему сумасшествию.
- В 1950-х годах в США проводились исследования о мере влияния музыки на покупателей. Учеными было выяснено, что спокойные мелодии, звучащие из колонок в торговых залах, создают уютную атмосферу, побуждая и стимулируя посетителей магазинов не торопиться и как можно больше времени уделить выбору покупок. И совершенно другой эффект создает более быстрая и энергичная музыка, в основном она используется в часы пик, для того чтобы ускорить покупателей. Такой из принципов применяется в сетях быстрого питания, например в «McDonald's»- где специальный менеджер, анализирует поток и количество посетителей и когда их много, в помещении начинает играть динамичная музыка, тем самым поторапливая людей. И в противоположном случае, если клиентов мало, то и музыка играет медленная и расслабляющая, чтобы посетитель как можно дольше задержался в заведении.
- Чтобы еще лучше понять в чем сила и польза музыки и какое влияние она оказывает на человека предлагаю вам прочесть [цитаты и высказывания о музыке](#).