

Влияние музыкального фона на эффективность деятельности человека

Научный руководитель – Трубицына Людмила Валентиновна

Диденко Анастасия Алексеевна

Студент (бакалавр)

Академия социального управления, Москва, Россия

E-mail: loveyou19992014@gmail.com

В современном мире музыка окружает нас, превратившись в постоянный фон человеческой жизни.

На данном этапе активно развиваются исследования и разработка методов использования музыки для осуществления целенаправленного воздействия на людей. Так, в рамках подхода научной организации труда в первую очередь изучались и разрабатывались методы повышения эффективности деятельности человека (производительности труда) [1].

В данном исследовании нас заинтересовало влияние, которое оказывает на психическую деятельность и функции человека обычный музыкальный фон, не разработанный специально для оказания целенаправленного воздействия на человека.

В работе Команка Д. П. и Трубицыной Л. В. [2] исследовалось влияние музыкального фона на эффективность интеллектуальной деятельности и было обнаружено, что различное музыкальное сопровождение по-разному влияет на эффективность интеллектуальной деятельности. А также, наше исследование прошлого года на тему “Влияние музыкального фона на особенности коммуникации и интеракции в диаде”, где было выявлено различное влияние разных музыкальных стилей на эффективность общения и взаимодействия между людьми. Результаты данных исследований указали на необходимость проведения качественного интервью для более глубокого изучения темы.

Цель работы: исследование феноменологии влияния музыкального фона на психику человека.

Метод: качественное слабоструктурированное интервью.

Данный метод предназначен для получения максимально полной картины, а не частоты встречаемости проявлений. При проведении слабоструктурированного интервью используется принцип разнообразия при наборе выборки, а не репрезентативности.

В исследовании приняли участие 8 человек в возрасте от 14 до 45 лет.

На основании качественного анализа проведенных интервью пришли к следующим выводам:

Каждый участник интервью отметил, что каждый день слушает музыку. Некоторые отмечают свою зависимость от звучания музыкального фона - испытывают сильный дискомфорт при отсутствии возможности ее включить.

Музыка может служить «якорем», вызывающим воспоминания (напоминать о приятных моментах или о разных людях).

При выборе музыки для различных занятий некоторые включают музыку как фон, не замечая, что играет, другие же замечают каждое музыкальное произведение во время любого занятия. Некоторым все равно, какая музыка играет как фон, а другие создают свои плейлисты для разных занятий.

При выполнении монотонной, физической или скучной работы музыка может создавать комфортную атмосферу, задавать ритм физической работы, при усталости помогать продолжить работу, повышать производительность. Для одних под музыку время скучной работы идет быстрее, а для некоторых дольше - они отвлекаются от работы на понравившуюся песню. Некоторые убираются быстрее без музыки, потому что им становится скучно.

При выполнении творческой или умственной работы, некоторые предпочитают тишину (для того, что требует концентрации, писать, учить, считать). Некоторые не любят читать под музыку, а кто-то предпочитает читать под музыку без слов или под соответствующую музыку (имеют свои плейлисты под книги разных жанров).

При занятиях спортом музыка может создавать настрой и задавать ритм, давать больше адреналина, увеличивая риск (например, при катании на сноуборде).

Музыка может мешать отвлекать от общения по душам. В шумной компании на музыку не обращают внимание, но ее настроение создает настроение всем. Некоторым легче общаться, начинать разговор, находить тему для него на фоне музыки, а кому-то - закрыться от окружающих.

Музыка может по-разному влиять на настроение. Например, некоторым слишком сильные басы действуют на нервы, могут отвлекать за рулем, вызывать головную боль. Кого-то музыка успокаивает, улучшает настроение. Когда грустно, одни слушают грустную музыку, скрипку, а другие предпочитают музыку, противоположную настроению. У некоторых под музыку эмоции становятся ярче. Некоторые испытывают прилив бодрости под рок, некоторые под бит, некоторые под активные веселые песни.

Со стороны психических функций: некоторым проще воспринимать под музыку визуальные образы, замечать окружающие детали, она активизирует воображение. Под некоторую музыку время идет быстрее. Она может помогать держать ритм. У некоторых музыка фоном звучит в голове. Некоторым музыка мешает сконцентрироваться или ухудшает запоминание.

Музыка может влиять на психофизиологическое состояние, активизировать, расслаблять, повышать активность, учащать сердцебиение и т.п.

Музыка может мешать засыпать или спать и наоборот. Некоторые предпочитают засыпать в тишине, кому-то сложнее - начинает мешать внутренняя речь. Некоторые предпочитают засыпать под включенный телевизор, под разговоры или под музыку (она может быть частью ритуала, настраивающего на сон).

Музыка и личность: разные люди в разных ситуациях могут по-разному реагировать на разную музыку. Для некоторых дома музыка, не соответствующая вкусам, может восприниматься как нарушение личных границ друг друга.

Таким образом, если традиционно исследовали только влияние разной музыки на производительность труда, на психофизиологические функции, физиологическое состояние (в том числе на животных), на поведение потребителей (традиционно для западных стран исследования) [3], можно наметить гораздо более широкий диапазон исследований: влияние музыки на общение, на вербальную и невербальную интеллектуальную деятельность, на психические функции - память, внимание, работоспособность. На эмоциональные состояние и настроение, мотивацию, активность, прокрастинацию, отношение. И при этом эти влияния музыки должны исследоваться с учетом личностных особенностей (как минимум, музыкальных предпочтений). Особое направление исследований должно исследовать связь музыки и личности человека (личностных особенностей и музыкальных предпочтений, музыкальных предпочтений и границ личности и т. д.) По видимому, следует говорить о необходимости трехфакторных исследования: тип музыки - особенности личности - ситуация (вид деятельности).

Источники и литература

- 1) Гольдварг И. А. Музыка на производстве. Пермь: Кн. изд-во, 1971. 110 с.
- 2) Трубицына Л. В., Команок Д. П. Влияние музыкального сопровождения на выполнение интеллектуальных задач // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2017, № 4. С. 297-301.

- 3) Alpert, J. I. and Alpert, M. I. Background Music as an Influence in Consumer Mood and Advertising Responses // *Advances in Consumer Research*. 1989, v. 16. P. 485-491.