



Влияние музыки на внимание и концентрацию человека

Актуальность

- Я стала замечать, что людям часто не хватает внимательности при выполнении заданий, поэтому мне стало интересно, как музыка помогает сконцентрироваться?

Цель

Выяснить помогает ли музыка
сконцентрировать внимание.

Задачи

- Изучить научную литературу по данному вопросу.
- Провести тестирование, используя корректурную пробу
- Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.
- Разработать рекомендации.

Гипотеза

Предположим, что музыка помогает повысить уровень внимания.

Как музыка влияет на человека?

- **Память, внимание.** При прослушивании приятной музыкальной композиции человек получает заряд для уровня внимательности, укрепляет память. Причем эффект имеет наибольшую силу во время прослушивания, а потом постепенно угасает.
- **Цепи вознаграждения.** Музыка влияет на мозг таким образом, что в нем начинают происходить химические процессы, которые способствуют получению чувства удовлетворения, как от биологически важных стимуляторов.
- **Развитие мозга.** Этот пункт касается еще не родившихся малышей. Проведенные исследования показали, что музыкальное воздействие способствует быстрому развитию плода в утробе. Дети, чьи беременные мамы слушают «правильные» произведения, вырастают более умными, талантливыми, творческими.
- **Креативность.** Влияние музыки на человека затрагивает креативность. При работе под музыкальные композиции средней громкости в мозге активируются процессы, отвечающие за творческое мышление. Такой фоновый шум помогает стимулировать абстрактное мышление, что позволяет получить неожиданные идеи.

Внимательность



Внимательность — это умение концентрироваться на определенной деятельности, объекте или явлении.

Виды внимания

- 1) пассивное, или непроизвольное – выражается в переключении внимания на неожиданное изменение физических, временных, пространственных характеристик стимулов или на появление значимых сигналов;
- 2) активное, или произвольное – характеризуется направленностью субъекта на сознательно выбранную цель;
- 3) пост произвольное (после произвольное) – проявляется в процессе освоения деятельности и увлеченности выполняемой работой, не требует усилий воли, так как поддерживается интересом к работе.

"Корректирующая проба" (Тест Бурдона)

• Метод «Корректирующая проба» для исследования внимания впервые был предложен Б. Бурдоном в 1895 году. Корректирующая проба, предложенная Бурдоном, состоит из нескольких тестов различного характера. Здесь вашему вниманию предложен только один вариант.

Это группа бланковых тестов, с помощью которых вы можете оценить свой уровень внимания, утомляемости, работоспособности, устойчивости к монотонной деятельности, в которой необходимо поддерживать высокий уровень внимания.

оенаисмвыгутжбшряцплкдзюхэчфшьюенаисмвыгутжбшря
цп
лкдзюхэчфшыйтжбшряцплкдзюхэчфшыйщьюхэчфцплкдзт
жб
смвыгутжбшяроецаицплкдзюхэчфшыйтжбшряцплкдзюхэч
фш
оенаисмвыгуцплкдзтжбшряюхэчфьщьюхэчфьщаплктжбш
дз
тжбшрясмвыгуоенаицплкдзюхэчфрящыйшьюхэчфцплкд
зтж
смвыгуттжбшяроенаицплкдзюхэчфшыйтжбшряцплкдзюхэчф
ш
йшьюфчэкюздкплцярщбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбш
ряцп
тжбшрясмвыугоенаицплкдзюхэчфрящыйщьюхэчфцплкд
зтж
смвыгутжбшяроенаицплкдзюхэчфшыйтжбшряцплкдзюхэч
фш
йшьфчэхюздкплцяршбжтугывмсианеосмвыугоенаитжбшря
цп
тжбшрясмвыугоенаицплкдзюххэчфрящыйщьюхэчфцилк
дзтж

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ОЦЕНКИ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ (тишина)

Учащийся Керимова Эмина **Класс** 11В **Возраст** 17

| | |
|---|-----|
| Показатели | |
| Количество просмотренных за 10 мин, букв | 72 |
| Количество правильно вычеркнутых букв | 72 |
| Количество букв, которые необходимо было вычеркнуть | 136 |
| Точность выполнения задания, % | 53 |
| Оценка точности, баллы | 1 |
| Оценка продуктивности, баллы | 7 |

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ОЦЕНКИ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ (музыка)

Учащийся Керимова Эмина **Класс** 11В **Возраст** 17

| | |
|---|-----|
| Показатели | |
| Количество просмотренных за 10 мин, букв | 86 |
| Количество правильно вычеркнутых букв | 86 |
| Количество букв, которые необходимо было вычеркнуть | 136 |
| Точность выполнения задания, % | 63 |
| Оценка точности, баллы | 1 |
| Оценка продуктивности, баллы | 7 |

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ОЦЕНКИ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ (тишина)

Учащийся Колоколова Лариса **Класс** 11В **Возраст** 17

| | |
|---|-----|
| Показатели | |
| Количество просмотренных за 10 мин, букв | 130 |
| Количество правильно вычеркнутых букв | 130 |
| Количество букв, которые необходимо было вычеркнуть | 136 |
| Точность выполнения задания, % | 96 |
| Оценка точности, баллы | 24 |
| Оценка продуктивности, баллы | 12 |

ПРОТОКОЛ ИССЛЕДОВАНИЯ ОЦЕНКИ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ (музыка)

Учащийся Колоколова Лариса **Класс** 11В **Возраст** 17

| | |
|---|-----|
| Показатели | |
| Количество просмотренных за 10 мин, букв | 127 |
| Количество правильно вычеркнутых букв | 127 |
| Количество букв, которые необходимо было вычеркнуть | 136 |
| Точность выполнения задания, % | 93 |
| Оценка точности, баллы | 18 |
| Оценка продуктивности, баллы | 12 |

Вывод

●
Моя гипотеза подтвердилась частично. На основе корректурной пробы я определила, что музыка по-разному влияет на концентрацию внимания у разных людей . Кому-то она помогает сконцентрироваться, кому-то нет.

Рекомендации

- Если вам помогаем сконцентрировать внимание именно музыка, то можно продолжать выполнять работу под музыку, но желательно чтобы музыка была классической и не громкой.

Литература

- <http://sposobnosti.info/vnimatelnost/>
- https://metodorf.ru/tests/korrekt_proba.php
- <https://wellnesspress.ru/razum/kak-muzyka-vliyaet-na-cheloveka/>
- https://studopedia.su/19_64474_vidi-vnimaniya.html
- <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2017/02/23/test-korrekturnaya-proba-otsenka-ustoychivosti-vnimaniya>