ПсиБлог

Музыка победителей

Случалось, ли вам ощущать заряд энергии от восприятия музыки? Музыка мотивирует выдерживать нагрузку в тренажерном зале или дает возможность почувствовать энтузиазм в течение рабочего дня даже тогда, когда вам предстоит рутинная работа. Оказалось, что определённая музыка действительно может вселить уверенность в своих силах, и учёным удалось выяснить, какая именно музыка обладает таким свойством.

Авторов статьи, опубликованной в журнале *Social Psychological and Personality Science*, на исследование вдохновили подготовительные ритуалы спортсменов.

Ведущий автор работы Деннис Хсу объяснил:

«*Во время просмотра крупных спортивных мероприятий можно заметить, что до начала игры или соревнований спортсмены носят наушники – они слушают музыку по пути на стадион или сидя в раздевалке. «Закулисные» съёмки позволяют увидеть, как они сидят с закрытыми глазами и слегка кивают в такт музыке – словно песни настраивают их на «боевой лад*».

Какая музыка способна настроить на победу?

Учёные протестировали 31 музыкальную композицию из ряда популярных жанров: участники должны были послушать каждую и описать свои ощущения. В их отзывах особое внимание исследователи обращали на ключевые слова: «*мощный», «уверенный», «решительный*». Для последующих экспериментов были отобраны две песни с наивысшими оценками и две с наименьшими.

Самыми «мощными» были названы:

- Queen – “We Will Rock You”
- 2 Unlimited – “Get Ready for This”

Наименьшим количеством баллов оценили песни:

- Fatboy Slim – “Because We Can”
- Baha Men – “Who Let the Dogs Out”

За этим последовал тест на словообразование. Участники, которые слушали подборку высокомотивирующих треков, подобрали значительно больше слов, связанных по смыслу со словами «сила» и «мощь», чем те, кто слушал менее стимулирующие песни.

Дальше – больше.

Одним из когнитивных последствий ощущения силы и власти является чувство «иллюзорного контроля»: люди чувствуют, что обладают повышенным личным

контролем над будущими событиями. Чтобы проверить эффект побуждающей силы музыки на иллюзорный контроль, испытуемым был предложен приз в случае, если они угадают результат броска игральной кости. Участникам предоставили выбор: бросить кость самим или доверить это организатору. Те, кто слушал первую подборку, предпочитали бросить кость самостоятельно.

Подобное поведение отслеживалось и в последующих экспериментах, например, в дебатах участники первой группы почти в два раза чаще вызывались выступить первыми.

Что же такого в этих музыкальных композициях? Что вызывает такой эффект? Учёные проверили действие стихов песен и выяснили, что само по себе чтение текста не создаёт таких же когнитивных или поведенческих изменений, как прослушивание музыки.

«*Участники не отметили прилив чувства уверенности после прочтения стихов, поэтому мы исключили семантическое влияние*».

Во время эксперимента учёные отследили позитивные эмоции участников. Почти все песни поднимали им настроение, но только определённая музыка инициировала ощущение могущества и стимулировала соответствующее поведение.

Учёные рассмотрели содержание звуковых дорожек и пришли к интересному выводу. Экспериментаторы манипулировали уровнем баса в инструментальной части и обнаружили, что участники, которые слушали подборку треков с тяжёлыми басами, составили больше слов в тесте на словообразование, чем те, кто слушал ту же подборку, но со слабо выраженной басовой партией.

Необходимо продолжить работу в этом направлении и выяснить, как долго сохраняется эффект и возможно ли его накапливание, если слушать музыку определённое количество времени в течение нескольких дней.

Учёные также отмечают, что силу влияния музыки на человека определяет и уровень его открытости к новому опыту. Исследование 2010 года показало, что люди, более открытые к новым ощущениям, чаще других признают значимость музыки в их жизни и зачастую именно эти люди играют на музыкальных инструментах или занимаются вокалом.

Известно, что музыка в целом помогает справляться со стрессом и тревогой и признаётся действенным вспомогательным средством при лечении ишемической болезни сердца. 23 исследования, охватившие около 1500 пациентов, страдающих болезнями сердца, показали, что прослушивание музыки снижает сердечный ритм, артериальное давление и тревожность. Согласно исследованию 2013 года, музыка также помогает людям, пережившим инсульт, восстановить визуальное внимание.

Меломаны подтвердят: музыка способна смягчить переживания и снять остроту эмоциональной боли. Интересно, что даже грустная музыка обладает таким эффектом. В 2013 году японские учёные объяснили, что этот эффект связан со способностью человека сублимировать переживания: грустная музыка помогает перенаправить переживания в другое русло, снимая напряжение с «болевых точек».

ПСИБЛОГ.РФ

Статья написана по материалам:

1) Jaenette Bicknell, Can the right music make you feel more powerful? Psychology Today, January 5, 2015.
2) Revealed: the type of music that makes you feel more comfortable. Psy Blog, August 15, 2014.
3) 10 magical effects music has on the mind. Psy Blog, September 18, 2013.

Ключевые слова: музыка, победа, мотивация, спорт