

Hoe creëer jij de ideale 'Sound of Silence'?

Klassieke muziek of rap? Rock of lo-fi? Sommige studenten kunnen zich geen studeersessie meer voorstellen zonder muziek. Ga eens kijken in de bib en je zal steeds meer studenten met een hoofdtelefoon of oortjes zien. Of het nu gaat om het verbeteren van de stemming of simpelweg het toevoegen van een beetje plezier, muziek lijkt een belangrijke rol te spelen in het studieleven van jongeren. Maar in hoeverre heeft muziek werkelijk invloed op het studeren?

Hoofdtelefoon op, muziek aan en studeren maar! Helpt het echt?

Voor iedereen is dit anders. Er zijn studenten die gek worden als ze moeten studeren in een stille ruimte en er zijn studenten die dat juist nodig hebben. Toch kan muziek effect hebben op je concentratie. In een stille ruimte bijvoorbeeld word je na een tijdje slaperig. Muziek zorgt voor een kalmerend effect, waardoor je productiever werkt. Door prikkels van buitenaf worden studenten vaak afgeleid. Als je in een drukke stad woont en je in de zomer je raam open hebt staan, kan ik me zeker voorstellen dat je je niet kan concentreren. Muziek schakelt deze prikkels dan even uit. Maar, muziek met te veel variatie zorgt er misschien voor dat je je meer begint te focussen op de muziek dan op de leerstof. Best kiezen voor een rustiger deuntje dus.



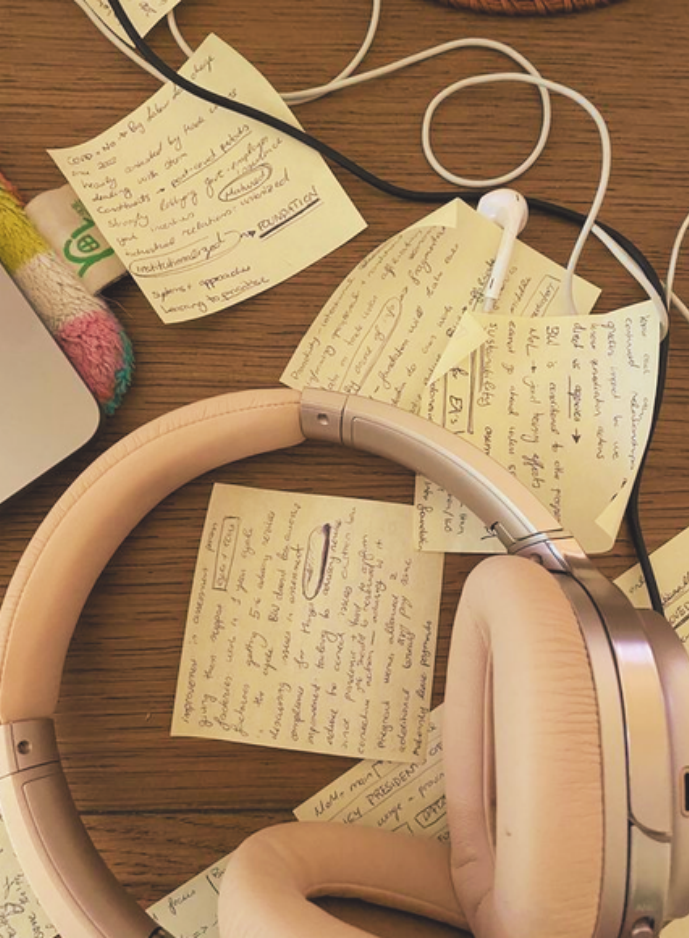
Jelle, 19 jaar, industriële ingenieurswetenschappen:

Ik studeer op plaatsen waar het muisstil is. Toch zet ik soms muziek op als ik oefeningen maak waarbij ik me iets minder moet focussen. Bij theorie of samenvattingen studeer ik nooit met muziek, omdat het me te veel afleid.

Welke muziek brengt je in de 'study mood'?

Ikzelf kan mij meestal niet concentreren wanneer ik naar liedjes luister met tekst die ik ken en beluister daarom liedjes zonder tekst. Het brengt sfeer en na een tijdje hoor ik de muziek zelfs bijna niet meer. Dan weet ik dat ik goed gefocust ben. Door de juiste stemming te creëren met muziek, voel je je meer gemotiveerd en kan je je vervolgens beter focussen. Ontspannende muziek, zoals akoestische gitaar of klassieke muziek zijn goede voorbeelden. Wat de laatste jaren een opmars kent, is lo-fi muziek. Dit is muziek op een laag tempo met rustige instrumentale beats, wat voor een perfecte sfeer zorgt tijdens een stevige bloksessie.





“In mijn tijd was dat er nog niet hoor!”

De voorbije 10 jaar zijn er veel updates geweest op vlak van in-ears. Je kan nu bellen terwijl je een oortje draagt. Het oortje bevat namelijk een micro en bedrukt -als het deze instelling heeft- hinderend lawaai. Ook hoofdtelefoons kennen nu de functie ‘noise-cancelling’. Ikzelf zet altijd deze functie aan. Ik houd ervan om tijdens het studeren helemaal geïsoleerd te zijn. Veel mensen zetten deze functie aan op de bus, omdat het geraas verminderd wordt en je ondertussen rustiger naar je muziek kan luisteren. Door de evolutie van technologie zijn vandaag de dag draadloze in-ears en hoofdtelefoons niet meer weg te denken uit het dagelijks leven, ook niet tijdens het studeren.

Lotte, 18 jaar, verpleegkunde:

Soms studeer ik met muziek, maar dan wel met muziek die ik niet ken. Anders zou ik zitten meezingen. Ik kan me ook beter concentreren met achtergrondgeluiden, zoals de tv die aanstaat.

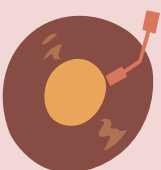


Pff, die muziek werkt niet voor mij. Zijn er nog opties om me beter te concentreren?

Ik heb al veel methodes geprobeerd, want ik heb soms hetzelfde probleem.

- Je kan samen met vrienden videobellen en dan je microfoon uitzetten, zodat je niet telkens in de lach schiet. Zo voel je je minder alleen en dat wekt motivatie op.
- Op Youtube vind je ook video's van mensen die een ‘study with me’ maken. Ze stellen een timer in en je kan dan samen met hen pauze nemen. Ook op die manier voel je je minder eenzaam.
- Verder vind je op Youtube of Spotify bv. rustige geluiden, zoals regendruppels, piano of alpha-golven. Deze alpha-golven zouden je hersengolven stimuleren.

Voor iedereen is een juiste werkomgeving anders. De ene persoon concentreert zich nu eenmaal beter met muziek, de andere houdt van stilte. Daarom is het belangrijk dat je dit voor jezelf uitmaakt. Probeer eens iets nieuws uit wanneer je je niet meer kan concentreren. **De juiste setting is key! Wie weet vind je zo een nieuwe studiemethode die nog beter bij je past.**



CREATE YOUR OWN SPACE

