

12. При работе в офисе открытого типа используйте беруши или найдите тихую комнату для задач, требующих запоминания

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для времени и сил

немного денег

мимоходом

без силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Когда фоновый шум повышается с 39 до 51 децибела, удаётся запомнить меньше слов, усталость растёт, а работать хочется меньше. Если во время перерыва смотреть видео с природными пейзажами и звуком, силы восстанавливаются лучше, чем если продолжать слушать офисный шум.

Затраты

Исходная версия. Беруши стоят несколько десятков юаней. На бронирование тихой переговорной комнаты нужно потратить немного времени.

Цена в России (ориентир)

беруши (за пару): от 178 до 304 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Студентам предложили работать в условиях, имитирующих офис открытого типа. Когда фоновый шум повышался с 39 до 51 децибела (dB, LAeq), они запоминали меньше слов, по собственной оценке сильнее уставали и меньше хотели работать. Просмотр видео о природе со звуком во время перерыва лучше восстанавливал уровень энергии по их собственной оценке, чем прослушивание только звуков реки или офисного шума.

Примечания

Исходная версия. Есть только одно лабораторное исследование. Больше всего в шуме мешает речь, слова которой можно разобрать. Наушники с белым шумом в этом помогают, но в этом исследовании наушники не проверяли.

Источники

Исходная версия — источники

1. Jahncke, Hygge, Halin, Green & Dimberg (2011). Open-plan office noise: Cognitive performance and restoration. Journal of Environmental Psychology. doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.07.002

Россия — источники цен

1. medicamarket.ru — беруши: 178 ₽. Проверено 06.10.2026.
medicamarket.ru/product/berushi_trevel_drim_polipropilenovye_so_shn...
2. Цены в России: uteka.ru — беруши: 234 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/berushi-moldex-rockets-vkladishi-protivoshumnie-44...
3. Цены в России: labinsk.asna.ru — беруши: 304 ₽. Проверено 06.10.2026.
labinsk.asna.ru/cards/berushi_silikonovye_n2.html