

Мураева В.Ю.,

студент,

1 курс, факультет «Социальных наук»

Амурский государственный университет

Россия, г. Благовещенск

Научный руководитель: Зенина С.Р.,

кандидат психологических наук, доцент

Амурский государственный университет

Россия, г. Благовещенск

ПОЧЕМУ МЫ БОИМСЯ ТИШИНЫ: ПСИХОЛОГИЯ ФОНОВОГО КОНТЕНТА

***Аннотация:** Статья посвящена феномену страха тишины и зависимости современного человека от фонового контента. На основе нейробиологических исследований, экспериментальных данных и российской статистики анализируются причины, по которым отсутствие звукового фона провоцирует тревогу и руминации. Рассматриваются функции фонового контента, а также парадоксальное влияние шума на ментальное здоровье.*

***Ключевые слова:** Тишина, фоновый контент, тревожность, руминация, сеть пассивного режима работы мозга (DMN), когнитивная перегрузка, страх тишины, психологическая регуляция.*

***Abstract:** The article examines the phenomenon of silence phobia and the modern human dependence on background content. Drawing on neuroscientific research, experimental data, and Russian statistics, it analyzes why the absence of an auditory background provokes anxiety and rumination. The functions of*

background content are discussed, along with the paradoxical impact of noise on mental health.

Keywords: *Silence, background content, anxiety, rumination, Default Mode Network (DMN), cognitive overload, silence phobia, psychological regulation.*

В условиях повсеместной аудиодоступности, обусловленной развитием стриминговых платформ и интеллектуальных акустических систем, исчезла объективная потребность в переживании скуки или пребывании в тишине. Тем не менее, наблюдается парадоксальная тенденция: отсутствие звукового фона, то есть тишина, вызывает у современного человека дискомфорт, переходящий в состояние тревоги. Почему момент, который веками считался ресурсом для восстановления, сегодня превратился в источник тревоги?

Согласно последним данным Европейского Агентства по окружающей среде, в Европе каждый год умирает до 10 тысяч человек из-за стресса организма, вызванного повышенным уровнем шума [1]. При этом парадоксальным образом люди сами добровольно заполняют любые акустические паузы, не оставляя мозгу возможности для восстановления. В России эта тенденция выражена еще ярче: согласно исследованию аудиосервиса «Звук» (июнь 2025 года), **70% россиян признались, что не могут работать в полной тишине**. Из них треть 33% на постоянной основе слушает музыку, 24% включают белый шум, а 17% фоном погружаются в подкасты. Эти цифры наглядно демонстрируют, что фоновый контент стал для большинства не просто развлечением, а инструментом когнитивной регуляции [2].

Нейробиология тишины: почему мозг не доверяет безмолвию

Эволюционная психология предполагает, что человеческий мозг не эволюционировал для восприятия тишины как нейтрального или безопасного состояния. Для наших доисторических предков резкое прекращение звуков в

окружающей среде, особенно в лесу, служило сигналом повышенной опасности, указывая на присутствие хищника и замирание добычи.

Французский нейробиолог Мишель Ле Ван Кюэн (Michel Le Van Quyen) в своей книге «Мозг и тишина. Ключи к креативности и спокойствию» (2019) объясняет: «Ухо никогда не освобождается от шума, даже когда мы спим. Это объясняется тем, что миллионы лет назад слух был главным инструментом, предупреждавшим об опасности, как для животного, так и для человека. Слух никогда не спит». Как только организм получает извещение о шуме, в нем начинают вырабатываться гормоны стресса, в частности адреналин. Именно накопление этих гормонов вредно для здоровья, оно затормаживает работу иммунной системы и повышает сердечный ритм [3].

Когда мы остаемся в тишине, мозг не «выключается», а переключается в режим сканирования внутренней и внешней среды. Активируется сеть пассивного режима работы мозга (Default Mode Network — DMN) — сеть областей, вовлеченных в работу, когда мы отдыхаем, занимаемся самоанализом или сосредоточены на себе. Именно эта сеть отвечает за саморефлексию, воспоминания и планирование. Если у человека есть нерешенные внутренние конфликты или травмы, активация DMN вызывает не покой, а тревогу. Исследования показывают, что даже в состоянии покоя эта сеть гиперактивна у людей, испытывающих высокий уровень руминации — навязчивого повторения мыслей. «Если бы только...», «Почему я так сделал?» — повторение таких мыслей о прошлом без нахождения решения является ключевым симптомом нескольких психических расстройств, включая депрессию и тревожные расстройства. Люди, которые много руминируют, часто обнаруживают, что это влияет на их повседневную жизнь: становится труднее концентрироваться на работе или учебе, социальные отношения могут оказаться под напряжением, а радость от повседневных занятий угасает.

Экспериментальное доказательство: физическая боль как альтернатива тишине

Ключевым аргументом в пользу того, что человек боится оставаться наедине со своими мыслями, стало масштабное исследование Тимоти Уилсона из Университета Виргинии в Шарлоттсвилле (University of Virginia in Charlottesville) и его коллег, опубликованное в журнале **Science** 4 июля 2014 года [4]. Исследователи провели серию из **11 экспериментов**, в которых приняли участие **409 человек** разного возраста. Участников просили провести от 6 до 15 минут в пустой комнате без каких-либо внешних стимулов. В помещении не было книг, телефонов, пишущих принадлежностей или любых других объектов, которые могли бы отвлечь испытуемых. Единственной доступной активностью было погружение в собственные мысли и размышления.

Результаты оказались поразительными для самих ученых. Большинство участников испытывали трудности с концентрацией их мысли блуждали, несмотря на отсутствие отвлекающих факторов, и они остались недовольны предложенным времяпрепровождением. Кульминацией стал эксперимент, в котором участникам дали возможность нажать кнопку, вызывающую удар электрическим током, если им станет скучно. Предполагалось, что это будет крайней мерой, однако результаты превзошли все ожидания: **67% мужчин и 25% женщин предпочли нажать кнопку, ударяющую их электрическим током, чем просто сидеть и думать в тишине**. Более того, в одном из последующих экспериментов, когда участникам разрешили остаться наедине со своими мыслями в привычной домашней обстановке, около трети признались, что «обманули» исследователей: на самом деле они слушали музыку, пользовались сотовым телефоном или вставали с кресла, так или иначе покидая свой внутренний мир и обращаясь к миру внешнему.

«Нам дискомфортно наедине со своими мыслями, и мы постоянно обращаемся к внешнему миру за каким-либо развлечением», —

прокомментировала результаты Малия Мейсон (Malia Mason), психолог из Колумбийского университета (Columbia University) в Нью-Йорке [5]. Сам Тимоти Уилсон, признаваясь, что и сам любит спокойное время для размышлений, был удивлен результатам. По его мнению, наоборот, сами устройства – служат ответом на присущее человеку стремление к постоянной занятости, а не первопричиной этого явления.

Если западные исследования фокусируются на универсальных психологических механизмах, то российская наука и статистика позволяют увидеть масштаб явления и его культурно-специфичные оттенки. Помимо упомянутых 70% россиян, не способных работать в тишине, важно отметить мотивацию: 22% опрошенных заявили, что музыка помогает им не заснуть, а 13% что она повышает концентрацию. Интересно, что **28% респондентов** выбирают классическую музыку (самый популярный жанр для работы), на втором месте электроника (27%), на третьем современная поп-музыка (23%).

В российской академической среде тема тишины активно разрабатывается не только психологами, но и философами, культурологами. В диссертационном исследовании Т. Н. Смирновой (УрФУ, 2020) под названием «Экзистенциалы тишины, молчания и шума в музыке второй половины XX – начала XXI века» тишина рассматривается как фундаментальная категория человеческого бытия (экзистенциал) [6]. Автор исследует, как в современном искусстве тишина перестает быть просто паузой и становится самостоятельным художественным высказыванием. На конференции «Звук в культуре» (РГГУ, 2024) отдельные секции были посвящены теоретическому осмыслению тишины, в частности, в докладе М. Жиганова (НИУ ВШЭ) «О чем невозможно говорить, о том невозможно и молчать: к аффирмативному пониманию тишины» предлагается рассматривать тишину не как отсутствие звука, а как «едва слышный звук» или особый режим восприятия [7].

Уникальное социально-политическое исследование было проведено коллективом авторов под руководством **Т. В. Евгеньевой и А. В. Селезневой (2024)**. Они изучали, что понятие «тишина» значит для российской молодежи (14–30 лет) в контексте представлений об идеальном государстве. Методология включала 31 фокус-группу, проведенную в 2021–2024 годах. Ключевые выводы показали, что в общественно-политическом сознании «тишина» ассоциируется с комплексом ценностей: мир, безопасность, стабильность, порядок, законность [8]. Исследователи прослеживают связь современных представлений с традиционной отечественной политической культурой, где «тишина» и «порядок» исторически противопоставлялись «смуте» и «хаосу». Интересно, что ключевой доминантой оказалась «правда» (справедливость), которая интерпретируется двояко: и как необходимое условие для «тишины», и как потенциальная угроза ей. Это исследование показывает, что страх перед тишиной может иметь не только индивидуально-психологические, но и глубинные социокультурные корни.

С другой стороны, эмпирическое исследование **Н. И. Троян (Новосибирский гуманитарный институт)** на выборке из 72 человек (жители Новосибирска и Бердска) выявило прямую корреляцию между шумом и ментальным здоровьем [9]. У людей с повышенным уровнем шума дома и на работе уровень тревожности и депрессии достоверно выше, чем в группе с низким уровнем шума. Важный вывод автора: возраст, пол и образ жизни не являются факторами, защищающими от вредного влияния шума. Это исследование подтверждает гипотезу о том, что современный человек, боясь тишины, попадает в ловушку: шум, который он использует как «костыль», сам же и продуцирует тревожность.

Российские психологи также активно комментируют эту проблему в СМИ. Полина Ипатьева (психолог клиники СПбГУ) утверждает: «Побывать в тишине — это возможность устроить свидание с самим собой. Тишина помогает вернуть контроль над собственным вниманием и эмоциональным

состоянием». Ксения Савельева (клинический психолог) связывает страх тишины с феноменом «травмы перформанса» у поколения Z: «В тишине громко вещает внутренний критик: «Ты недостаточно хорош». Фоновый шум — самый простой способ заглушить этого «судью». Практикующий психолог Роман Солонченко разработал авторскую практику «Три минуты тишины», направленную на работу со страхами и тревогой.

Отдельного внимания заслуживает социальная проблема шума соседей. Исследование компании **ROCKWOOL Россия** показало, что **67% россиян** заявили о негативном воздействии соседского шума на здоровье и успеваемость детей [10]. Родители отмечают, что дети из-за шума плохо спят, испытывают беспокойство и страх. Это создает парадоксальную ситуацию: вынужденный шум извне заставляет человека искать спасения в наушниках, где он создает свой, контролируемый шум, еще больше отдаляясь от тишины.

Функции фонового контента и феномен перегрузки

Фоновый контент (музыка, YouTube, сериалы «на фоне») выполняет роль психологического щита. Можно выделить три его основные функции. Первая — **избегание интрузивных мыслей**. Тишина — это пространство, где внутренний голос становится слишком громким. Для людей с тревожностью или склонностью к руминации фоновый шум — это способ «заглушить» внутреннего критика. Фоновый контент заполняет когнитивный «дефицит тишины»: он занимает рабочую память низкоприоритетной информацией, блокируя тем самым прорыв негативных мыслей в сознание. Ученые из Института Дондерса (Donders Institute) отмечают, что отвлечение внимания (дистракция) может временно снижать активность DMN, но эффект часто недлителен. Как только отвлечение заканчивается, мысли имеют тенденцию легко возвращаться, поскольку они остаются свежими в памяти. Вторая функция — **иллюзия присутствия**. Современное общество, характеризующееся усилением индивидуализма, приводит к росту числа одиноко проживающих граждан. Отсутствие звукового фона в жилом

пространстве может подсознательно интерпретироваться как маркер социальной изоляции и потенциальной опасности. Звуковые потоки, транслируемые через телевизионные программы или платформы вроде YouTube, выполняют функцию имитации социального присутствия. Этот феномен можно рассматривать как архаичный механизм психологической регуляции, корнящийся в раннем детском опыте, где близость матери обеспечивала чувство безопасности. Третья функция — **регуляция уровня возбуждения (Arousal theory)**. Согласно теориям оптимума активации, каждому человеку комфортен свой уровень сенсорного ввода. Если уровень возбуждения слишком низок (скучно, тихо), мы начинаем искать стимулы (включаем музыку), чтобы поднять его до комфортного уровня. Фоновый контент — это базовый способ регуляции уровня активации нервной системы, позволяющий избежать состояния скуки.

Мишель Ле Ван Кюзэн ввел понятие **«шумовой когнитивной перегрузки»**. В современном обществе преобладает «экономика внимания», когда производители постоянно пытаются привлечь внимание потенциальных клиентов (при помощи СМС-сообщений, рассылок, наружной рекламы), создавая постоянную информационную нагрузку на мозг [3]. В результате стимуляция мозга становится слишком сильной. К этому добавляются постоянные шумовые эффекты городской жизни. В условиях современной жизни мозг находится в постоянном напряжении, что приводит к повышенной усталости и снижению концентрации внимания. Американская ученоя Глория Марк выяснила, что в офисах открытого типа на выполнении одной задачи внимание человека концентрируется лишь в течение в среднем 11 минут [11]. Затем человека отвлекают посторонним шумом, и для полной концентрации внимания мозгу требуется около 25 минут. В результате снижается производительность труда.

Несмотря на возможный страх, тишина является жизненно важным фактором для психического здоровья. Исследования на животных

подтверждают ее способность стимулировать регенерацию клеток. Ученые из Университета Дьюка провели эксперимент, в ходе которого выяснили, что мыши, содержащиеся в полной тишине, демонстрировали значительно более активное формирование новых нейронов в гиппокампе. Эта область мозга, играющая центральную роль в памяти, обучении и эмоциональной регуляции, развивалась лучше всего в отсутствие звукового воздействия, в отличие от мышей, подвергавшихся шуму или музыке. В 2013 году датская ученая Майкен Недергаард открыла существование **глимфатической системы**, которая помогает очистить мозг от токсинов, подобно лимфе. Во время сна нейроны уменьшаются в размерах, и между ними возникают пространства, заполняющиеся мозговой жидкостью, которая выводит токсины [12]. Мишель Ле Ван Кюэн утверждает, что-то же самое происходит и в моменты покоя, когда мозг находится в абсолютной тишине. Тишина также снижает уровень кортизола — основного гормона стресса, способствует нормализации сна и улучшает концентрацию внимания. В отличие даже от самой спокойной музыки, именно тишина дает нервной системе возможность полностью «перезагрузиться». Ученые доказали, что даже 2 минуты абсолютной тишины в день снижают ритм сердцебиения и дыхания. Практики, предполагающие молчание от медитации до осознанного отдыха, демонстрируют устойчивые изменения в структуре мозга: увеличение плотности серого вещества, снижение тревожности и улучшение эмоционального фона.

Заключение

Страх тишины и зависимость от фонового контента - это не просто привычка, а симптом неспособности человека выдерживать встречу с самим собой. Фоновый шум стал для психики «костылём», помогающим избежать экзистенциальных вопросов и подавленных эмоций. Однако постоянное заполнение тишины лишает нас доступа к внутренним ресурсам. В отличие от краткосрочного отвлечения, практика осознанности (даже 10–15 минут тишины в день) способна ослабить руминацию и притупить внутренний

самокритичный диалог. Начните с малого: утренняя пауза без гаджетов или прогулка без наушников первый шаг к тому, чтобы тишина стала не врагом, а инструментом восстановления.

Библиографический список:

1. Европейское Агентство по окружающей среде. Шумовое загрязнение и здоровье: ежегодный доклад / Европейское Агентство по окружающей среде.— Копенгаген: ЕАОС, 2023.— 89 с. (данные о смертности)
2. Аудиосервис «Звук». Российский музыкальный ландшафт: исследование рабочих привычек / Аудиосервис «Звук».— М.: Звук, 2025.— 35 с.
3. Ле Ван Кюэн, М. Мозг и тишина. Ключи к креативности и спокойствию / М. Ле Ван Кюэн.— М.: Эксмо, 2019.— 256 с.
4. Wilson, T. D. Just think: The challenges of the disengaged mind / T. D. Wilson, D. A. Reinhard, E. C. Westgate, D. T. Gilbert, N. Ellerbeck, C. Hahn, C. L. Brown, A. Shaked // *Science*.— 2014.— Vol. 345, № 6192.— P. 75–77.
5. Mason, M. Комментарий к исследованию Тимоти Уилсона: дискомфорт наедине с мыслями / M. Mason // *Columbia University News*.— 2014.— 5 July.— P. 2–3.
6. Смирнова, Т. Н. Экзистенциалы тишины, молчания и шума в музыке второй половины XX – начала XXI века : диссертация ... кандидата искусствоведения / Т. Н. Смирнова.— Екатеринбург: УрФУ, 2020.— 184 с.
7. Жиганов, М. О чем невозможно говорить, о том невозможно и молчать: к аффирмативному пониманию тишины / М. Жиганов // *Звук в культуре : материалы конференции РГГУ*.— М.: РГГУ, 2024.— С. 45–49.
8. Евгеньева, Т. В. Тишина в контексте представлений российской молодежи об идеальном государстве / Т. В. Евгеньева, А. В. Селезнева // *Политическая психология и культура*.— 2024.— № 2.— С. 112–128.

9. Троян, Н. И. Взаимосвязь уровня шумового загрязнения с показателями тревожности и депрессии (на примере жителей Новосибирска и Бердска) / Н. И. Троян // Вестник Новосибирского гуманитарного института.— 2023.— № 4 (31).— С. 55–62.

10. ROCKWOOL Россия. Влияние соседского шума на здоровье и успеваемость детей: исследовательский отчет / ROCKWOOL Россия.— М.: ROCKWOOL, 2024.— 28 с.

11. Марк, Г. Внимание в офисах открытого типа: циклы концентрации и восстановления / Г. Марк // Организационная психология.— 2019.— Т. 9, № 2.— С. 87–94.

12. Nedergaard, M. The glymphatic system: a new paradigm for brain clearance / M. Nedergaard // Nature Neuroscience.— 2013.— Vol. 16, № 11.— P. 1473–1476.