

# Феномен тишины в современном мире:

как менялось наше восприятие тишины в  
исторической перспективе?

---


Полторак А.М.  
Москва, 2025

**Тезис:** Тишина – редкий ресурс в современном шумном мире, влияющий на психику, культуру и качество жизни.

### **Почему это важно?**

Исследование показывает, как дефицит тишины вредит здоровью, продуктивности и культурным традициям, предлагая пути решения этой проблемы.

**Цель исследования:** изучить изменение восприятия тишины в исторической перспективе и её роль сегодня.



# Исторические корни восприятия тишины

- **Древние культуры:** Египет (бог Тот), буддизм (медитация), Пифагор (молчание для мудрости).
- **Средние века:** монастыри (обеты молчания), контраст город/деревня.  
*«Тишина – пространство для диалога с Богом и собой» - Св. Августин.*
- **Эпоха Возрождения:** тишина как условие творчества (Леонардо да Винчи)



# Культурные различия

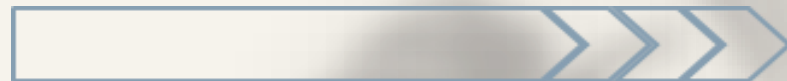
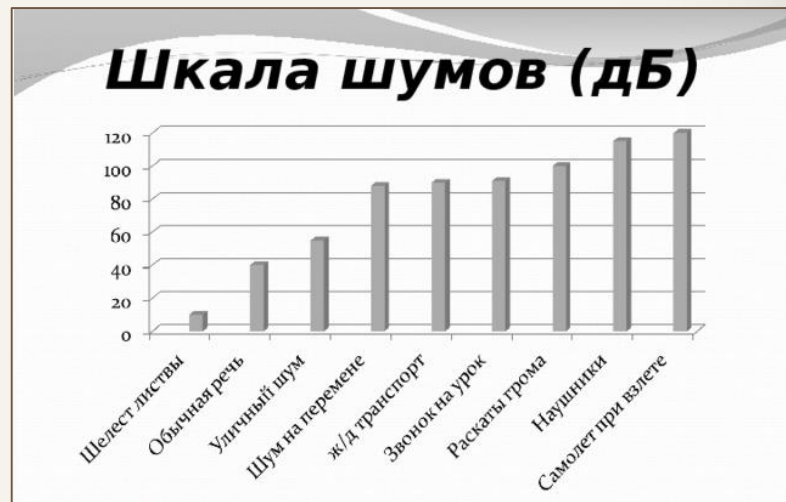
- **Восточные традиции:**
  - Япония (дзен, концепция «ма»)
  - Китай (даосизм)
  - Буддизм (медитации)
- **Западный подход:**
  - Античность (тишина = отсутствие аргументов)
  - Средневековье (монастырские обеты молчания)
  - Современность (тишина - изоляция)
- **Религиозные практики:**
  - Христианство (молитвенное молчание перед Богом)
  - Суфизм (тишина как высшая форма диалога с Аллахом)
  - Индуизм (обет молчания (мауна) для очищения сознания)



# Урбанизация и шум

- По данным ВОЗ Уровень шума в мегаполисах достигает 85-90 дБ, а норма – не больше 55 дБ.
- В Нью-Йорке средний горожанин проводит всего 17 минут в день в относительной тишине.

**Последствия:** стресс, нарушение сна, снижение продуктивности



# Технологии – враги или союзники тишины?

- **Город = звуковой винегрет**

- Транспорт (85 дБ)

- Стройки (110 дБ)

- Офисный гул (65 дБ)

*«За 50 лет шум в городах вырос на 20% - как будто все перешли на крик»*

*ВОЗ, 2022.*

- **Гаджеты-защитники:**

- Умные стекла – глушат уличный шум на 70%

- Девайсы с «белым шумом»

- Наушники с шумоподавлением





## Психологические аспекты

- **Польза тишины:**
  - Снижение кортизола (гормона стресса) (Гарвард, 2017)
  - + 20% к продуктивности (Cornell University)
  - Улучшение памяти на 25% (Университет Тюбингена, 2022)
  - В тишине мозг генерирует на 47% больше оригинальных идей (Journal of Creative Behavior)
- **Вред шума:**
  - Шум выше 55 дБ повышает уровень кортизола даже во сне (исследование NIH, 2022)
  - Хронический шум ускоряет когнитивное старение на 3-5 лет (Alzheimer's & Dementia Journal)





## Современные практики тишины

- Японская культура: тишина в общественных местах как норма.
- Городские инициативы – создание «тихих зон» в парках, библиотеках, офисах.
- Финляндия: библиотеки с «тихими этажами», природные зоны без шума, молчание в транспорте.



## Советы: как использовать тишину и защищаться от шума

1. **Создавайте «минуты тишины»** - минимум 10-15 минут в день без гаджетов и фонового шума снижают стресс.
2. **Используйте беруши или наушники** с шумоподавлением в транспорте, шумных офисах или дома, если мешают соседи.
3. **Гуляйте в природных местах** – парки, леса, набережные без городского шума восстанавливают концентрацию.
4. **Создавайте свои «тихие зоны»** - отведите угол в квартире для чтения, занятия хобби и уединения без телевизора и музыки.
5. **Освойте «тихое утро»** - первые 30-60 минут после пробуждения проводите без гаджетов и громких звуков.

# Мои предложения для борьбы с шумовым загрязнением

- **Городское планирование** – создание «зелёных щитов» из деревьев вдоль дорог; обязательная звукоизоляция новых жилых зданий; зонирование городов с выделением тихих районов.
- **Технологические решения** – внедрение бесшумных асфальтов на дорогах, развитие тихого электротранспорта.
- **Правовое регулирование** – четкие нормативы допустимого уровня шума, «час тишины» днём в жилых районах, штрафы за нарушения в ночное время.





## Выводы

- **Тишина эволюционировала** от сакрального ресурса к дефицитному благу в цифровую эпоху.
- **Урбанизация требует баланса:** тихие зоны в городах, технологии шумоподавления.
- **Инвестиция в здоровье:** стресс ↓ на 25%, продуктивность ↑ на 20%, улучшает качество сна.

*«Мы должны иногда погружаться в тишину, чтобы услышать шёпот мудрости» - Фридрих Ницше.*



# Библиография

1. Борисов И.Б. Зона турбулентности пройдена. Избирательная система готова к дальнейшему совершенствованию (по итогам организации федеральных выборов 2016 года) // Избирательное законодательство и практика. — 2017. — №1. — С. 3.
2. Наука и научное познание в контексте развития культуры: сборник научных трудов / под ред. М. П. Волкова. — Ульяновск: УлГТУ, 2009. — 66 с.
3. Проблемы социально-экономического, политического и культурного развития России. Наследие и перспективы: межвузовский сборник научных трудов / под ред. С.В. Осипова. — Ульяновск: УлГТУ, 2021. — 110 с. [Электронный ресурс]. — ISBN 978-5-9795-2175-6.
4. Скубченко Д. А. Лингвокогнитивный подход к обучению лексике студентов-филологов (на материале лексем молчание и тишина) // Филологические науки. Вопросы теории и практики. — Тамбов: Грамота, 2013. — № 8 (26): в 2-х ч. Ч. II. — С. 164-168. — ISSN 1997-2911. — URL: [www.gramota.net/materials/2/2013/8-2/45.html](http://www.gramota.net/materials/2/2013/8-2/45.html).
5. Филология и теология: актуальные вопросы междисциплинарных исследований / под ред. Кафедры филологии. — Москва: Перервинская духовная семинария Русской Православной Церкви, 2024. — [б. с.].
6. Хохлова А.И., Матюшев В.В., Чаплыгина И.А. Влияние шумового загрязнения на окружающую среду и состояние здоровья человека // Красноярский государственный аграрный университет. — [б. г.]. — [б. м.]. — [б. и.].
7. Эрлинг Кагге. Тишина в эпоху шума: маленькая книга для большого города. — Москва, 2022. — [б. с.].



**Благодарю за внимание!**

