

Соврунова Юлия Васильевна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная консерватория

им. С.В. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

Старлычанова Марина Анатольевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗВУКОВАЯ СРЕДА КАК ИСТОЧНИК ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА: ФИЗИОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ И ОПЫТ ЗВУКОРЕЖИССЕРА

Аннотация: в данной статье рассматриваются влияние городской звуковой среды на психоэмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: слух, звук, городской шум, звуковая среда, психологическое здоровье.

Современный город формирует особую звуковую среду, в которой человек находится практически постоянно. Транспорт, промышленный шум, рекламные аудиосигналы, высокая плотность людей и техники создают фон повышенного звукового давления. В отличие от кратковременных громких воздействий, городская шумовая нагрузка носит хронический характер, что делает ее значимым фактором влияния на психологическое и физическое здоровье человека.

С физиологической точки зрения шум воспринимается не только органом слуха. Звуковое воздействие активирует вегетативную нервную систему, усиливает выработку гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол. Даже при отсутствии осознанного раздражения организм реагирует на постоянный шум повышенным мышечным тонусом, учащением сердечного ритма и общей утомляемостью. Воздействие шума может привести к нарушению сна, повышению

уровня стресса и снижению способности организма к восстановлению, что в совокупности может негативно сказаться на физическом и психическом здоровье [2]

С психологической стороны городская шумовая среда часто выступает источником скрытого стресса. Это может нарушать сон; вызывать неблагоприятные сердечно-сосудистые, метаболические, психофизиологические последствия и последствия для родов; приводить к когнитивным нарушениям и проблемам со слухом; снижать работоспособность; и провоцировать раздражение и изменения в социальном поведении [1] Человек может не фиксировать шум как проблему, однако он снижает способность к концентрации, ускоряет эмоциональное выгорание и повышает уровень тревожности. Особенно уязвимы в этом отношении люди, чья профессиональная деятельность связана с высокой чувствительностью к звуку – в частности исполнители и звукорежиссеры.

Профессия звукорежиссера предполагает постоянную работу с интенсивными звуковыми сигналами, тонкую оценку громкости, частот и динамики. В условиях городской среды к профессиональной нагрузке добавляется фоновый шум, который усиливает общее звуковое давление на психику. Это повышает риск переутомления, снижения слуховой чувствительности и эмоционального истощения. Осознанное отношение к звуковой среде становится для специалиста не только профессиональной необходимостью, но и условием сохранения здоровья.

В контексте физической культуры проблема шумового воздействия приобретает дополнительное значение. Психоэмоциональное напряжение напрямую связано с состоянием опорно-двигательного аппарата: стресс вызывает мышечные зажимы, ухудшает координацию движений и снижает мотивацию к физической активности. Регулярная двигательная активность, дыхательные практики и осознанный отдых в условиях пониженного шума могут рассматриваться как средства компенсации негативного влияния городской звуковой среды.

Рекомендованные физические упражнения для профилактики стресса:

1. *Прогрессивная мышечная релаксация.*

2. Напрягайте группу мышц на 5–10 секунд;
3. Медленно расслабляйте 15–20 секунд;
4. Перейдите к следующей группе мышц.
5. Повтор всех группа занимает приблизительно 10–15 минут.

Упражнения в рабочем пространстве.

- медленные наклоны туловища в стороны с подъемом рук над головой по 8–10 раз;
- круговые движения плечами назад-вперед по 10 повторов;
- короткие приседания/полуприседания по 10–15 повторов.

Ежедневная ходьба / умеренная активность.

Хотя именно это не всегда формально рассматривается как «упражнение», исследования подчеркивают, что умеренные аэробные движения (например, ежедневная ходьба снижают симптомы депрессии/стресса и улучшают восстановление.

Таким образом, шум мегаполиса является не просто фоновым неудобством, а полноценным фактором психофизиологической нагрузки. Для специалистов, работающих со звуком, понимание этих процессов особенно важно. Формирование культуры бережного отношения к звуковой среде, грамотное распределение нагрузки и включение физической активности в повседневную жизнь способствуют сохранению психологического равновесия и общего здоровья человека.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения. Noise [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/europe/health-topics/noise>
2. Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology. Влияние шума на качество жизни, связанное со здоровьем: роль внешнего шума, шума в помещении и чувствительности к шуму. МКБ 10: H83.3, Z57.0 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.nature.com/articles/s41370-025-00816-9>