

Почему нам невыносима тишина, и как культура гаджетов меняет человеческую природу

Ольга Эдуардовна Васькина – кандидат культурологии, доцент, зам. директора института образования. Кемеровский государственный университет. Кемерово, Россия.

E-mail: vaskina81@yandex.ru

Екатерина Александровна Иванова – студент. Кемеровский государственный университет. Кемерово, Россия.

E-mail: katiaiv55@gmail.com

Аннотация. Статья посвящена феномену скуки в условиях современной цифровой культуры. Статья рассматривает нашу повседневную, почти рефлекторную тягу к гаджетам в моменты паузы не как безобидную привычку, а как симптом глубокого экзистенциального сдвига. Показывается, как технологическая среда, настойчиво заполняя каждую минуту бездействия внешними стимулами, лишает человека возможности оставаться наедине с собой, что ведет к обеднению внутреннего мира, фрагментации мышления и утрате способности к глубокой рефлексии. В противовес этому в тексте обосновывается ценность намеренного бездействия и «цифрового воздержания» не как бегства от прогресса, а как практики обретения психологической автономии, восстановления когнитивных функций и возможности услышать собственный голос за шумом бесконечных уведомлений. Результаты исследования указывают на то, что сознательная практика скуки и тишины сегодня становится формой интеллектуального сопротивления и обретения цифрового суверенитета.

Ключевые слова: скука, экзистенциальная тревога, цифровая культура, антропологический сдвиг, когнитивная фрагментация, цифровой детокс, саморефлексия, внутренний диалог.

Введение

СОВРЕМЕННЫЙ человек всё чаще сталкивается с особым типом психологического дискомфорта, возникающего в моменты вынужденного бездействия. Находясь в очереди, транспорте или в ситуации ожидания, человек испытывает непреодолимую потребность воспользоваться мобильным устройством. Исследования показывают, что в среднем человек проводит с цифровыми устройствами от 6 до 8 часов в день, не считая рабочего времени за компьютером (Global Web Index 2023). Этот поведенческий паттерн проявляется как автоматизированная реакция, не требующая осознанного контроля. Отсутствие возможности реализовать данную модель поведения провоцирует состояние, характеризующееся дезориентацией и повышенной тревожностью. Подобный феномен можно интерпретировать как своеобразную форму агорофобии, где источником дискомфорта выступает не внешнее пространство, а внутренний мир личности. Цель данной работы – осуществить философско-культурологический анализ того, как цифровая культура, делая тишину и паузу невыносимыми, инициирует антропологический сдвиг, изменяя когнитивные структуры и экзистенциальный опыт человека

Современная трансформация восприятия паузы

Современное технологическое окружение трансформирует восприятие паузы и тишины, наделяя их качествами экзистенциальной угрозы. Нейрокогнитивные механизмы, адаптированные к постоянной стимуляции, интерпретируют отсутствие внешних сигналов как аномалию. Мозг привык к постоянному «дофаминовому дождю» из лайков и уведомлений, и когда он прекращается, наступает «ломка». Возникает императив немедленного восстановления информационного потока, что приводит к компульсивному использованию цифровых устройств. Это поведение представляет собой форму избегания встречи с фундаментальными вопросами собственного существования.

Философская рефлексия позволяет рассматривать скуку не как простое отсутствие занятости, но как экзистенциальный феномен. В историческом контексте переживание скуки выполняло важную психологическую функцию, создавая пространство для глубокой внутренней работы,

о чем, в частности, писал О. Шпенглер, анализируя разные типы культурного сознания (Шпенглер 2018). Монотонный труд, длительные периоды ожидания и вынужденное уединение становились почвой для формирования сложных ментальных конструкций, рефлексии и творческого осмысления действительности. Раньше, стоя в очереди за хлебом или выполняя монотонную работу, человек мог обдумать свою жизнь, придумать что-то новое. Сейчас это пространство для мыслей заполнено мемами и короткими видео.

Антропологический сдвиг и когнитивные последствия

Современная культура радикально изменила отношение к скуке. Цифровые технологии предлагают мгновенные решения для заполнения временных пауз, создавая иллюзию преодоления дискомфорта. Однако подобные практики приводят к парадоксальным последствиям: вместо разрешения экзистенциального напряжения происходит его постоянное воспроизводство. Каждое обращение к гаджету для снятия симптомов скуки одновременно усиливает зависимость от внешних стимуляторов, что можно рассматривать как порочный круг, ведущий к когнитивной фрагментации (Карр 2019). Выходит, мы пытаемся потушить пожар бензином: чем больше отвлекаемся от скуки, тем сильнее она становится в долгосрочной перспективе.

Трансформация, вызванная повсеместным распространением цифровых устройств, имеет характер антропологического сдвига. Происходит переконфигурация базовых когнитивных процессов, в частности, нарушается функционирование сети пассивного режима работы мозга. Эта нейробиологическая система, активирующаяся в состоянии покоя, играет ключевую роль в процессах саморефлексии, концептуализации и творческого мышления (Хейл 2020). Если говорить образно, это «внутренний экран», который включается, когда мы выключаем все внешние. Именно там рождаются наши самые глубокие мысли и идеи. Её постоянное подавление ведёт к обеднению внутреннего мира личности.

Формируется новый тип когнитивного функционирования, характеризующийся фрагментарностью и прерывистостью. Способность к продолжительной концентрации - постепенно редуцируется. Восприятие реальности дробится на серию эпизодов. Мышление адаптируется к

клиповому формату, теряя способность к работе со сложными конструкциями. Логично предположить, что если мозг постоянно обрабатывает короткие, несвязанные стимулы, то его архитектура со временем перестраивается, жертвуя глубиной в пользу скорости, что и подтверждают нейробиологические исследования (Карр 2019, Хейл 2020). Нам становится сложно читать длинные тексты или смотреть сложные фильмы. Хочется сразу перейти к сути, но часто самой «сути» без контекста не существует.

Наиболее тревожным аспектом данной трансформации является её натурализация. Для поколения, сформировавшегося в условиях постоянного цифрового взаимодействия, компульсивное использование гаджетов воспринимается как естественная норма. Способность к длительному размышлению начинает рассматриваться как отклонение от общепринятой практики. Если подросток предпочтет посидеть в тишине со своими мыслями, а не в TikTok, его могут счесть странным.

Практики сопротивления и цифровой суверенитет

Потенциальным решением данной проблемы может стать осознанная практика создания зон цифрового воздержания. Целенаправленное введение в ежедневную рутину периодов, свободных от стимуляции, позволяет постепенно восстановить нарушенные когнитивные функции. Начать можно с малого: сознательно оставить телефон дома на час во время прогулки или постоять пять минут у окна, просто глядя на улицу. Начинать следует с малых интервалов - кратковременных сеансов, целенаправленного наблюдения за окружающей средой без цели что-то «запечатлеть», практики фокусированного дыхания, что согласуется с принципами психологии повседневности, описанными М.А. Одинцовой (Одинцова 2021). Подобная практика неизбежно сопровождается дискомфортом, поскольку нейронные пути требуют привычной стимуляции. Однако последовательное применение данных методик позволяет восстановить утраченный когнитивный баланс. Возвращение способности к переживанию паузы открывает доступ к фундаментальным вопросам человеческого существования. Именно в пространстве намеренного бездействия происходит формирование аутентичного собственного голоса, способного к глубокой рефлексии и осмысленному бытию. Цифровой детокс

представляет собой не столько отказ от технологий, сколько обретение независимости по отношению к ним. Способность к осознанному регулированию цифрового потребления становится необходимым навыком современного человека, позволяющим сохранить психологическую автономию в условиях тотальной технологической вовлечённости. Речь не о том, чтобы выбросить смартфон, а о том, чтобы быть его хозяином, а не рабом. Практика намеренных пауз становится актом сопротивления против редукции человеческого опыта к набору поведенческой паттерны, навязанных технологическим детерминизмом.

Современное общество демонстрирует феномен молчаливого консенсуса относительно постоянной подключенности. Сформировалась конвенция, согласно которой перманентная активность признается нормой. В рамках этой парадигмы продуктивность стала измеряться не глубиной интеллектуальной работы, а количеством совершаемых действий. Многозадачность возведена в достоинства, хотя нейрофизиологические исследования свидетельствуют о фрагментирующем воздействии такой практики на когнитивные процессы (Карр 2019). Мы хвалимся своей занятостью, но редко задумываемся, насколько эта занятость осмысленна.

Исторический опыт демонстрирует принципиально иное отношение к временным интервалам ожидания. Периоды ожидания - ожидания письма, встречи, результатов труда - наполнялись особым эмоциональным содержанием. Эти хронологические действия становились пространством для вызревания смыслов, формирования терпеливого и вдумчивого отношения к действительности. Современные технологии, обеспечивая мгновенную коммуникацию и немедленное удовлетворение запросов, фактически ликвидировали сам феномен ожидания. Парадоксальным образом, устраняя временной промежуток между желанием и его реализацией, мы утратили и связанное с ним предвкушение - ту самую психологическую составляющую, которая наполняет значимостью процесс достижения цели. Мы получили возможность мгновенно все узнать и получить, но потеряли радость ожидания. А ведь ожидание письма от любимого человека было целым событием, полным эмоций.

Наблюдается когнитивный парадокс: в условиях информационной избыточности способность к формированию системного знания снижается. Информационное потребление приобретает характер поверхностного скольжения, при котором отсутствует процесс глубинного усвоения материала. Мы знаем «по верхам» обо всем на свете, но не можем глубоко разобраться ни в одном вопросе. Поток данных не успевает интегри-

роваться в существующие ментальные структуры, что приводит к утрате способности к критическому различению значимой и второстепенной информации. Возникает феномен «информационной неграмотности» - обладания обширными сведениями при одновременной неспособности к их осмыслению и применению, что является прямым следствием информационной перегрузки (Карр 2019; Турчин 2022).

Психологический феномен, условно именуемый «ментальной жвачкой», характеризуется постоянной фоновой активностью сознания, не направленной на решение конкретных задач. Этот процесс, связанный с циркуляцией в сознании обрывков информации, рекламных слоганов, фрагментов медиаконтента, создает иллюзию занятости, но не несет никакого смысла. Внутреннее пространство личности приобретает характеристики компьютерной заставки - внешне динамичной, но лишенной содержательного наполнения. В голове постоянно крутятся обрывки диалогов из соцсетей, не давая сосредоточиться на чем-то по-настоящему важном.

Отказ от моментов ментальной тишины влечет за собой утрату чувственного контакта с действительностью. Способность к непосредственному восприятию - наблюдению изменчивости света, различению запахов, созерцанию природных явлений - представляет собой фундаментальную основу человеческого опыта. Эти практики формируют базис для подлинного понимания мира и своего места в нем, о чем размышляет М.Н. Эпштейн в «Философии возможного» (Эпштейн 2020). Мы смотрим на закат через экран камеры, а не глазами, и тем самым лишаем себя полноты живого переживания.

Цифровая среда осуществляет подмену непосредственного переживания его документальной фиксацией. Восприятие живого музыкального выступления подменяется процессом его видеосъемки, непосредственное общение – переписка в чате. Происходит смещение акцента с процесса проживания опыта на его архивирование. Человек превращается в куратора собственной жизни, одновременно утрачивая способность к непосредственному участию в ней.

Особую роль играет феномен FOMO – страх упущенных возможностей. Это психологическое состояние, характеризующееся тревогой, что в момент отсутствия активности индивид упускает значимые события. Нам кажется, что пока мы «офлайн», где-то проходит грандиозная вечеринка, все обсуждают важную новость, а мы выпадаем из жизни. Данный страх становится мощным двигателем цифровой зависимости, создавая иллю-

зию, что прекращение постоянного потребления контента ведет к социальной и культурной маргинализации, как подробно описано в работе В.С. Турчина (Турчин 2022).

Однако возможна принципиально иная перспектива рассмотрения данной проблемы. Способность к остановке, к созерцательной паузе может являться не признаком выпадения из действительности, а условием обретения более глубокой связи с бытием. Возможно, настоящую утрату опыта переживает как раз субъект, поглощенный непрерывной гонкой за впечатлениями, но лишенный возможности их полноценного осмысления. Погоня за количеством впечатлений оборачивается их низким качеством. Мы собираем «факты» своей жизни в соцсетях, но не проживаем их глубоко внутри.

Заключение

Скука и тишина могут рассматриваться не как пустота, подлежащая заполнению, а как порталы в аутентичное переживание реальности. Эти состояния создают условия для возникновения подлинной субъективности, свободной от навязанных поведенческих сценариев. В пространстве паузы рождается не реакция на внешние стимулы, а действие, исходящее из глубины личностных структур.

Сознательная практика скуки сегодня представляет собой форму интеллектуального сопротивления. Это сопротивление внимания, сопротивление трансформации человека в идеального потребителя, лишённого способности к критической рефлексии. Речь идет не об отказе от техники, а об обретении цифрового суверенитета - способности осознанно выстраивать отношения с технологиями. Формирование практик цифровой аскезы, включающих регулярные периоды намеренного бездействия, становится необходимым для современного человека. Эти минуты кажущегося ничегонеделания содержат в себе потенциал для актуализации фундаментальных человеческих качеств - способности к удивлению, творчеству, глубокой рефлексии. Именно во время паузы происходит встреча человека с его подлинным существованием, когда тишина перестает быть источником тревоги и становится пространством личностного бытия. Иногда, чтобы услышать самого себя, нужно просто на минуту выключить весь окружающий шум.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Карр Н. Пустышка: Что Интернет делает с нашими мозгами. М.: BestBusinessBooks, 2019. 320 с.

Одинцова М.А. Психология повседневности: от скуки до потока. СПб.: Алетейя, 2021. 254 с.

Турчин В.С. В сетях информации: феномен FOMO и социальная тревожность // Журнал практической психологии. 2022. № 4. С. 45-58.

Хейл Д. Нейронаука покоя: что происходит с мозгом, когда мы ничего не делаем // В мире науки. 2020. № 7. С. 32-41.

Шпенглер О. Сочинения. В 2 т. Т. 1. М.: Мысль, 2018. 583 с.

Эпштейн М.Н. Философия возможного. СПб.: Азбука, 2020. 416 с.

Global Web Index. Daily Mobile Internet Usage. 2023. URL: <https://www.gwi.com/reports/daily-mobile-usage> (дата обращения: 17.10.2023).

Why silence is Unbearable for us and how Gadget Culture changes human Nature

Olga E. Vaskina – Candidate of Cultural Sciences, Associate Professor, Deputy Director for Research, Institute of Education. Kemerovo State University. Kemerovo, Russia.

E-mail: vaskina81@yandex.ru

Ekaterina A. Ivanova – Student. Kemerovo State University. Kemerovo, Russia.

E-mail: katiaiv55@gmail.com

Abstract. The article is devoted to the philosophical and cultural analysis of the phenomenon of boredom in the context of modern digital culture. The everyday, almost reflexive craving for gadgets in moments of pause is considered not as a harmless habit, but as a symptom of a profound existential and anthropological shift. It is shown how the technological environment, persistently filling every minute of inaction with external stimuli, deprives a person of the opportunity to be alone with himself, which leads to the impoverishment of the inner world, fragmentation of thinking and loss of the ability for deep

reflection. In contrast, the value of intentional inaction and "digital abstinence" is substantiated not as an escape from progress, but as a practice of gaining psychological autonomy, restoring cognitive functions and the ability to hear one's own voice. The results of the study indicate that the conscious practice of boredom and silence today is becoming a form of intellectual resistance and the acquisition of digital sovereignty.

Keywords: boredom, existential anxiety, digital culture, anthropological shift, cognitive fragmentation, digital detox, self-reflection, and internal dialogue.

References

Carr, N. (2019) *The Dummy: What the Internet Does to Our Brains*. Moscow, Best-BusinessBooks. 320 p.

Odintsova, M.A. (2021) *Psychology of Everyday Life: From Boredom to Flow*. St. Petersburg, Aleteia. 254 p.

Turchin, V.S. (2022) In the Networks of Information: The FOMO Phenomenon and Social Anxiety. *Journal of Practical Psychology*. No. 4. P. 45-58.

Hale, D. (2020) The Neuroscience of Rest: What Happens to the Brain When We Do Nothing. *In the World of Science*. No. 7. P. 32-41.

Spengler, O. (2018) *Works*. In 2 vols. Vol. 1. Moscow, Mysl Publ. 583 p.

Epstein, M.N. (2020) *Philosophy of the Possible*. St. Petersburg, Azbuka. 416 p.

Global Web Index (2023) *Daily Mobile Internet Usage*. Available at: <https://www.gwi.com/reports/daily-mobile-usage> (date of application: 17.10.2023).

Статья поступила 12.06.2025
Принята к публикации 31.03.2026