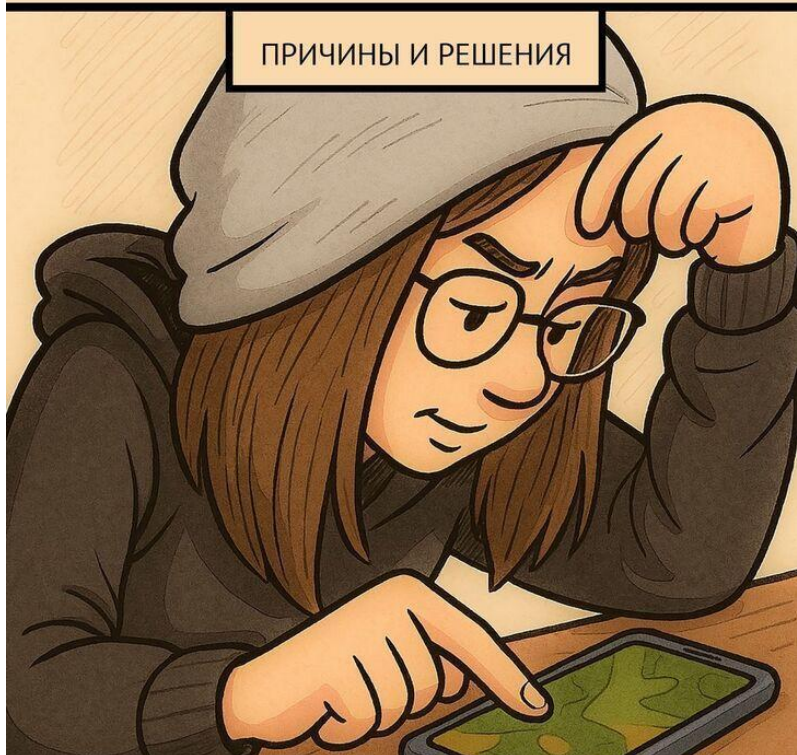


12+ АННА СОКОЛОВА

---

# Цифровая скука

ПРИЧИНЫ И РЕШЕНИЯ



**Анна Соколова**

**Цифровая скука.**

**Причины и решения**

*<https://litres.ru/74151872>*

*ISBN 9785007012621*

**Аннотация**

Мы имеем, во многом благодаря интернету, тысячи возможностей развлечься, но все равно часто чувствуем себя несчастными и уставшими.

Дело в том, что цифровые технологии создают особую форму депрессии — цифровую скуку.

О том, как бороться с эпидемией XXI века, разбираемся в нашем материале.

# Содержание

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Что такое цифровая скука: причины развития и способы борьбы | 5  |
| Глава 1. Феномен цифровой скуки                             | 9  |
| Глава 2. Психологические механизмы                          | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                           | 14 |

# **Цифровая скука**

# **Причины и решения**

**Анна Соколова**

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0070-1262-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Что такое цифровая скука: причины развития и способы борьбы**

Мы имеем, во многом благодаря интернету, тысячи возможностей развлечься, но все равно часто чувствуем себя несчастными и уставшими. Дело в том, что цифровые технологии создают особую форму депрессии — цифровую скуку.

О том, как бороться с эпидемией XXI века, разбираемся в нашем материале.

Парадокс современного мира заключается в том, что, обладая беспрецедентным доступом к информации, развлечениям и коммуникации благодаря интернету, многие люди испытывают чувство неудовлетворенности, усталости и даже несчастья. Мы буквально окружены тысячами возможностей для досуга: бескрайние потоки видеоконтента, интерактивные игры, социальные сети, онлайн-курсы, виртуальные путешествия — список кажется бесконечным. Тем не менее, часто мы обнаруживаем себя пролистывающими ленту новостей без реального интереса, переключаящими каналы или приложения в поисках чего-то «более захватывающего», но так и не находящими этого. Это явление порождает вопрос: почему, имея столь обширные ресурсы для развлечения, мы

зачастую чувствуем себя опустошенными?

Цифровые технологии, призванные упростить нашу жизнь и обогатить досуг, парадоксальным образом могут способствовать развитию особой формы депрессии, которую можно назвать «цифровой скукой». Эта форма апатии отличается от традиционной скуки, связанной с отсутствием занятий или монотонностью рутинных задач. Цифровая скука возникает в условиях изобилия, когда мозг перегружен информацией и стимулами, но при этом не находит подлинного удовлетворения или смысла. Постоянное переключение между задачами, поверхностное взаимодействие и отсутствие глубокого погружения оставляют ощущение неудовлетворенности и пустоты.

Определение цифровой скуки сводится к состоянию утомления, апатии и неудовлетворенности, возникающему в результате чрезмерного или неэффективного использования цифровых технологий. Это не просто потеря времени, а скорее потеря ощущения смысла и цели в процессе взаимодействия с цифровым миром. Человек может испытывать чувство, что он «что-то упускает», хотя при этом не может определить, что именно. Это состояние характеризуется снижением мотивации, рассеянностью внимания и ощущением пустоты, даже когда вокруг происходит множество событий в цифровом пространстве.

Борьба с эпидемией двадцать первого века, которой можно назвать цифровую скуку, требует осознанного подхода к

использованию технологий. Необходимы стратегии, позволяющие вернуть контроль над своим вниманием и временем, найти баланс между виртуальной и реальной жизнью, а также восстановить ощущение смысла и удовлетворения. Это включает в себя как изменение привычек использования гаджетов, так и более глубокие размышления о своих ценностях и целях.



# Глава 1. Феномен цифровой скуки

Отличие цифровой скуки от обычной скуки заключается в её источнике. Обычная скука, как правило, возникает из-за отсутствия стимулов, монотонности деятельности или недостатка занятий. Человек может чувствовать себя скучающим, когда ему нечем заняться, когда его рутина однообразна, или когда он лишен возможности исследовать мир. В этом случае решение проблемы часто заключается в поиске нового занятия, хобби или изменении обстоятельств. Цифровая скука, напротив, расцветает в условиях переизбытка стимулов. Она рождается не из пустоты, а из переполненности, когда бесконечные цифровые возможности не приносят истинного удовлетворения, а лишь истощают ментальные ресурсы. Это парадоксальное состояние, когда изобилие приводит к ощущению нехватки.

Симптомы и проявления цифровой скуки могут быть разнообразными, но часто включают в себя: постоянное ощущение усталости и апалии, даже после отдыха; трудности с концентрацией внимания на одной задаче; бесцельное пролистывание лент социальных сетей, новостных сайтов или потоковых сервисов; снижение интереса к привычным занятиям, как в реальном, так и в виртуальном мире; чувство опустошенности и неудовлетворенности; бессонницу или проблемы со сном, связанные с чрезмерным использованием га-

джетов перед сном; ощущение «упущенного времени» и беспокойство по этому поводу. Человек может ощущать себя «застрявшим» в цифровом пространстве, но при этом не получать от него никакого удовольствия.

Почему цифровая скука является эпидемией двадцать первого века? Это связано с повсеместным проникновением цифровых технологий во все сферы жизни. Смартфоны, планшеты, компьютеры стали неотъемлемой частью нашего существования. Доступ к интернету стал практически мгновенным и повсеместным. Постоянные уведомления, персонализированный контент, алгоритмы, призванные удерживать наше внимание как можно дольше, создают среду, в которой легко потерять контроль. Реклама, социальные сети, развлекательные платформы — всё ориентировано на непрерывное поглощение информации и контента. Эта постоянная стимуляция, несмотря на кажущееся разнообразие, часто приводит к поверхностному восприятию и истощению ментальных ресурсов, порождая чувство пресыщения и пустоты.

Статистика и распространенность цифровой скуки показывают, что этот феномен затрагивает значительную часть населения, особенно молодежь и молодых взрослых, которые выросли в эпоху цифровых технологий. Исследования в области психологии и социологии всё чаще отмечают рост числа людей, которые сообщают об ощущении «цифрового истощения» и неудовлетворенности своим взаимодействием

ем с технологиями. Хотя точные цифры могут варьироваться в зависимости от методологии исследований, общая тенденция указывает на тревожный рост этого явления. Распространенность явления подтверждается растущим интересом к темам цифрового детокса, осознанного использования технологий и онлайн-благополучия.

История возникновения термина «цифровая скука» относительно нова, как и сам феномен, который он описывает. По мере того как цифровые технологии становились все более интегрированными в повседневную жизнь, а их влияние на психологическое состояние людей стало очевидным, ученые, психологи и футурологи начали искать способы описания новых негативных явлений. Термин «цифровая скука» стал набирать популярность в начале двадцать первого века, в период бурного развития интернета, социальных сетей и мобильных устройств. Он отражает понимание того, что простое наличие доступа к информации и развлечениям не гарантирует удовлетворения и может, наоборот, приводить к новым формам психологического дискомфорта, связанным с самой природой цифрового потребления.

## **Глава 2. Психологические механизмы**

Дофаминовая система вознаграждения играет ключевую роль в формировании зависимости от цифровых технологий, способствуя возникновению цифровой скуки. При каждом взаимодействии с цифровым устройством, будь то просмотр уведомления, получение лайка в социальной сети или открытие нового видео, мозг высвобождает небольшое количество дофамина — нейромедиатора, связанного с удовольствием и мотивацией. Этот механизм, эволюционно предназначенный для поощрения поиска пищи и других жизненно важных действий, в цифровой среде становится инструментом формирования привычки. Непредсказуемость получения таких «вознаграждений» (когда именно придет следующее уведомление или какой контент будет показан) создает цикл ожидания и получения, который потребляет значительные ментальные ресурсы и мешает сосредоточиться на долгосрочных целях.

Эффект бесконечной ленты, используемый в социальных сетях и новостных агрегаторах, является одним из главных технологических приемов, подпитывающих цифровую скуку. Бесконечная прокрутка контента создает иллюзию непрерывного потока нового и потенциально интересного,

при этом не предоставляя четкого завершения. Это мешает мозгу перейти в состояние удовлетворения или завершенности, вместо этого поддерживая состояние постоянного ожидания следующего элемента. Такая структура разрушает естественные ритмы внимания и концентрации, заставляя пользователя тратить время и энергию на бесцельное потребление информации, которая редко приносит глубокое удовлетворение или пользу.

Сравнение себя с другими в сети — это мощный психологический фактор, усугубляющий цифровую скуку и неудовлетворенность. Социальные сети часто представляют собой идеализированные версии жизни других людей: тщательно отобранные фотографии, истории успеха, демонстрация достижений. Постоянное сопоставление своей реальной, часто менее яркой жизни с этой «витриной» может вызывать чувство неполноценности, зависти и разочарования. Вместо того чтобы находить мотивацию в чужом успехе, люди начинают чувствовать себя неудачниками, что приводит к еще большей апатии и пассивному потреблению контента в попытке найти утешение или отвлечение.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.