

Prayer as a means of concentration in the modern information age

S. Lysy

The phenomenon of prayer, a traditional spiritual practice, as a means of personality concentration in the modern information age is considered. The influence on human consciousness of such features of the information space as fragmentation, multitasking, fear of missing important information ("FOMO" syndrome) is revealed. It is argued that prayer can become a unique form of cognitive-emotional therapy and a means of restoring personal concentration. Research is conducted in the field of traditional spiritual ascetic experience, modern psychology, as well as religious and philosophical thought on the subject of the psychotherapeutic properties of prayer.

Keywords: *information overload, clip thinking, multitasking, distracted attention, concentration, prayer, consciousness, psyche, emotional stability, energy center*

References

1. Василюк Ф. Переживание и молитва. М.: Смысл, 2021. 244 с.
2. Джеймс Уильям. Психология / Пер. с англ. И. Лапшина. М.: РИПОЛ классик, 2020. 616 с.
3. Докука С.В. Клиповое мышление как феномен информационного общества // *Общественные науки и современность*. 2013. № 2. С. 169-176.
4. Моль А. Социодинамика культуры / Пер. с франц. Б.В. Бирюкова, Р.Х. Зарипова; под ред. С.Н. Плотникова, Б.В. Бирюкова. 3-е изд. М.: Изд-во ЛКИ, 2008. С. 416.
5. Ньюберг Э., Уолдман М.Р. Как Бог влияет на наш мозг: Революционные открытия в нейробиологии / Пер. с англ. У. Сапциной. М.: Эксмо, 2013. 576 с.
6. Ньюпорт К. В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста. СПб.: Питер, 2017. 320 с.
7. Паисий Святогорец. Письма; Руководство к молитве; Духовное завещание / Пер. с новогреч. Т. Самойленко. М.: Изд-во Сретенского монастыря, 2013. 144 с.
8. Паисий Святогорец. Слова. Т. 6: О молитве. М.: Святая Гора, 2013. 288 с.
9. Паисий (Эзнепидис Арсений, схимонах Афонский, 1924-1994). Письма / Пер. с греч. С. Говорун. М.: Святая Гора, 2008. 248 с.
10. Тоффлер Э. Третья волна / Пер. с англ. С. Рюмина. М.: АСТ, 2025. 672 с.
11. Тоффлер Э. Шок будущего / Пер. с англ. М.: АСТ, 2004. 557 с.
12. Хоружий С.С. Очерки синергической антропологии. М.: Институт философии, теологии и истории Св. Фомы, 2005. 408 с.
13. Mark G., Gudith D., Klocke U. The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress // *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '08)*. New York, NY, USA: ACM, 2008. P. 107-110. - URL: <https://doi.org/10.1145/1357054.1357072> (дата обращения 30.09.2025).
14. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out // *Computers in Human Behavior*. 2013. Vol. 29. No. 4. P. 1841-1848. - URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014> (дата обращения 30.09.2025).
15. Ward A.F., Duke K., Gneezy A., Bos M.W. Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity // *Journal of the Association for Consumer Research*. 2017. Vol. 2, No. 2. P. 140-154. - URL: <https://doi.org/10.1086/691462> (дата обращения 30.09.2025).

**Институт сферы обслуживания и предпринимательства
(филиал) Донского государственного технического
университета в г. Шахты, г. Шахты**

September, 24 2025
