

МОЛИТВА КАК СРЕДСТВО КОНЦЕНТРАЦИИ В СОВРЕМЕННУЮ ИНФОРМАЦИОННУЮ ЭПОХУ

С. А. Лысый

Рассматривается феномен молитвы, традиционной духовной практики, как средства концентрации личности в современную информационную эпоху. Раскрывается влияние на сознание человека таких особенностей информационного пространства, как фрагментарность, мультизадачность, страх упустить важную информацию (синдром «ФОМО»). Утверждается, что молитва может стать уникальной формой когнитивно-эмоциональной терапии и средством восстановления концентрации личности. Проводится исследование в области традиционного духовного аскетического опыта, современной психологии, а также религиозно-философской мысли на предмет психотерапевтических свойств молитвы.

Ключевые слова: информационная перегрузка, клиповое мышление, многозадачность, рассеянное внимание, концентрация, молитва, сознание, психика, эмоциональная устойчивость, энергетический центр

Литература

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*** **24 сентября 2025**
г.
