

ФАРМАКОН СКУКИ: ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ НАМЕРЕННОГО БЕЗДЕЙСТВИЯ В ЭПОХУ ГЕЙМИФИКАЦИИ

Пальчик Ю.А.

Научный руководитель – Кулик С.П.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

*Намеренное культивирование скуки выступает формой когнитивной свободы в условиях цифровых платформ, которые непрерывно стимулируют вовлечённость. Скука рассматривается как «фармакон» — одновременно яд и лекарство. Её правильная дозировка восстанавливает способность субъекта к немедиатизированному выбору. **Ключевые слова:** скука, геймификация, внимание, фармакология интерфейса, когнитивная свобода.*

BOREDOM AS MEDICINE: HOW DELIBERATE INACTION HELPS REGAIN CONTROL OVER ATTE NTION

Palchyk Y.A.

Scientific supervisor – Kulik S.P.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The deliberate cultivation of boredom serves as a form of cognitive freedom in the context of digital platforms that continuously stimulate engagement. Boredom is viewed as a «pharmakon» — simultaneously poison and cure. Its proper dosage restores the subject's capacity for non-mediatized choice. **Keywords:** boredom, gamification, attention, interface pharmacology, cognitive freedom.*

Введение. Современные интерфейсы (TikTok, игры, трекары привычек) созданы для преодоления скуки. Соцсети требуют непрерывной активности, а интерфейсы проектируются так, чтобы не оставлять пользователю ни секунды незаполненной паузы. Белорусские исследователи отмечают, что зависимость от смартфона и социальных сетей становится массовым явлением среди молодежи, а «вовлеченность в общение в социальных сетях связана с отрицательными психологическими последствиями» [1; 2]. Такая геймификация создает состояние, которое можно определить как «клиническую занятость»: человек никогда не бездействует, но никогда не действует автономно – лишь реагирует на вызовы интерфейса. В этой связи возникает вопрос: может ли намеренное

культивирование скуки выступать не патологией, а стратегией освобождения?

Материалы и методы исследований. Теоретическую базу работы составляют концепция фармакологии П. Слотердайка [3], феноменология скуки М. Хайдеггера [4], а также исследования цифровых зависимостей [1; 2]. Основой послужили данные исследований, проведенных в Республике Беларусь: опрос 1323 жителей страны в возрасте 17–62 лет, а также исследование 2365 белорусских респондентов по проблеме смартфон-аддикции (В.П. Шейнов, Н.А. Низовских, В.О. Ермак) [2].

Результаты исследований. Анализ показывает, что современные интерфейсы представляют собой «машины против скуки»: бесконечные ленты новостей, уведомления создают состояние, которое можно назвать «клинической занятостью», при которой внутренние желания угасают. Исследования белорусских ученых подмечают, что «зависимость от смартфона и все ее факторы отрицательно коррелируют с внутренней академической мотивацией» [2]. Иными словами, чем больше человек вовлечен в геймифицированную среду, тем меньше у него остается внутренних, собственных желаний.

Данные по Беларуси показывают, что зависимость от соцсетей сильнее всего связана с «тёмной триадой» (психопатия, нарциссизм, макиавеллизм) именно у поколения Z — они наиболее уязвимы, но и наиболее перспективны для внедрения практик «терапевтической скуки».

В противоположность этому, феноменологический анализ позволяет выделить три уровня скуки. Первый — поверхностная скука, которая легко устраняется скроллингом. Второй — экзистенциальная тоска, которую можно объяснить как «болезненный недостаток смысла». Классический образец такой скуки даёт Антон Чехов в «Скучной истории»: «Нет общих идей... и потому кажется, что нет одного чего-то, без чего жизнь так же невозможна, как без воздуха». Третий, предлагаемый нами для дальнейшего исследования, — терапевтическая скука: намеренно удерживаемая пустота, когда человек выключает интерфейс и не замещает его другим занятием.

Основной аргумент в пользу терапевтической скуки заключается в том, что она выступает условием когнитивной свободы. В геймифицированной среде любое действие уже имеет предписанную цель (уровень, лайк, балл). Скука останавливает эту телеологию, позволяя субъекту задать мета-вопрос: «А хочу ли я сейчас что-то делать вообще?». Кроме того, скука вносит «белый шум» в данные о поведении пользователя, делая его профиль менее предсказуемым для алгоритмов. Наконец, нейрофизиологические исследования подтверждают, что в состоянии скуки мозг переходит в пассивный режим, где возникают неожиданные ассоциативные связи — то есть скука является условием творческого инсайта, а не его отсутствием.

Однако скука – это фармакон, требующий правильной дозировки. Когда скука становится ядом? В случае депрессивной ангедонии – полного отсутствия желаний, из которого невозможно выйти. Отличие терапевтической скуки в том, что это контролируемое состояние, которое можно прервать. Здесь уместно вспомнить Илью Обломова из романа Гончарова: его «лежание на диване» может быть прочитано двояко – как патологическая апатия и одновременно как сознательный отказ от участия в гонке за социальными достижениями (чиновничьими орденами и светскими ритуалами). В качестве «лекарства» предлагается практика «скучного часа» – ежедневного периода без экранов, книг, музыки, еды и сна. На институциональном уровне предлагается ввести «право на скуку» как антитезу корпоративным политикам вовлеченности.

Заключение. Проведенный анализ позволил установить, что геймификация цифровой среды приводит к состоянию «клинической занятости», при котором у пользователя снижается внутренняя мотивация и способность к автономному действию. Белорусские исследования подтверждают наличие прямой корреляции между зависимостью от соцсетей и экстернальным локусом контроля. Терапевтическая скука – намеренно удерживаемая пауза между стимулами – выступает как практика деколонизации внимания, возвращающая субъекту способность задавать вопрос о собственных желаниях. Когнитивная свобода в XXI веке измеряется не количеством доступной информации и не скоростью реакции на стимулы, а способностью удерживать пустоту интерфейса без заполнения. Скука – это прививка от геймифицированного детерминизма. По сути своей, она представляет собой осознанное бездействие, которое помогает человеку вернуть когнитивную свободу в условиях геймификации. Как писал И. Бродский в «Похвале скуке», «скучно быть человеком... но именно в этой скуке и заключается шанс на подлинную свободу» [5]. В практическом плане результаты исследования могут быть использованы при разработке программ профилактики цифровой зависимости для молодежи Беларуси, а также при проектировании общественных пространств, предполагающих «зоны намеренной скуки» без Wi-Fi и развлекательного контента.

Литература.

1. Гребень, Н. Ф. Цифровое поведение и цифровая зависимость: конкретизация понятий и их содержания / Н. Ф. Гребень // Адукацыя і выхаванне. – 2024. – № 3. – С. 12–19.
2. Шейнов, В. П. Зависимость от смартфона и ее связи с академической мотивацией, прокрастинацией и самоконтролем в общении у белорусов и россиян / В. П. Шейнов, Н. А. Низовских, В. О. Ермак // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 2. – С. 100–116.
3. Слотердаjk, П. Критика цинического разума / П. Слотердаjk ; пер. с нем. А. В. Перцева.– Москва : Издательство Ивана Лимбаха, 2021.– 800 с.

4. Хайдеггер, М. Основные понятия метафизики: мир – конечность – одиночество / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Бибихина, А. В. Ахутина, А. П. Шурбелева. – Санкт-Петербург : Владимир Даль, 2013. – 590 с.

5. Бродский, И. А. Похвала скуке : эссе / И. А. Бродский. – Ленинград : Лениздат, 2015. – С. 22-23.

УДК 1.17.177.177.3

СКАЗАТЬ ПРАВДУ ИЛИ СОХРАНИТЬ НАДЕЖДУ? ЭТИКА И ИНФОРМИРОВАНИЯ НЕИЗЛЕЧИМОГО ПАЦИЕНТА

Смирнова М.А., Файзрахманова К.Р.

Научный руководитель - Муртазин С.Р.

ФГБОУ ВО «Казанский ГМУ Минздрава России», г. Казань,
Российская Федерация

*Проблема информирования неизлечимого пациента представляет собой классический этический конфликт, который может быть проанализирован с позиций двух фундаментальных философских традиций: деонтологии Иммануила Канта и утилитаризма (Иеремия Бентам, Джон Стюарт Милль). Каждая из этих традиций предлагает различные основания для решения дилеммы «сказать правду или сохранить надежду?». **Ключевые слова:** этическая дилемма, утилитаризм, деонтология, автономия пациента, информированное согласие, право на информацию, патернализм.*

TO TELL THE TRUTH OR TO PRESERVE HOPE? THE ETHICS OF INFORMING THE TERMINALLY ILL PATIENT

Smirnova M.A., Faizrahmanova K.R.

Scientific supervisor - Murtazin S.R.

Kazan State Medical University of the Ministry of Health of Russia,
Kazan, Russian Federation

*The problem of informing a terminally ill patient represents a classic ethical conflict that can be analyzed from the perspective of two fundamental philosophical traditions: the deontology of Immanuel Kant and utilitarianism (Jeremy Bentham, John Stuart Mill). Each of these traditions offers different grounds for resolving the dilemma of «telling the truth or preserving hope?» **Keywords:** ethical dilemma, utilitarianism, deontology, patient autonomy, informed consent, right to information, paternalism.*

Право пациента на достоверную информацию о состоянии здоровья закреплено в законодательстве Российской Федерации. Согласно статье 22