

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.8.1.17>

## PSYCHOLOGICZNE MECHANIZMY NUDY I UZALEŻNIENIA OD INFORMACJI

**Yevheniia Kuzina***aspirant Katedry Psychologii Praktycznej**Krzyworoskiego Państwowego Uniwersytetu Pedagogicznego (Krzywy Róg, Ukraina)*

ORCID ID: 0000-0003-4408-7008

e-mail: kuzinaevge@gmail.com

**Adnotacja.** Artykuł stawia ważne, aktualne pytanie dotyczące funkcjonowania człowieka w społeczeństwie informacyjnym. Wyjaśniono mechanizmy powstawania stanu nudy pod wpływem przeciążenia informacyjnego. Przeprowadzono analizę współczesnych badań teoretyczno-metodologicznych dotyczących fenomenologii psychologicznej, zależności powstawania nudy. Wyjaśniono psychologiczne cechy nudy jako aktualnego stanu sytuacyjnego i jako stabilnej cechy osobowości. Zaproponowano autorską interpretację, klasyfikację i psychologiczne mechanizmy nudy informacyjnej. Przedstawiono wyniki empirycznego badania poziomu uzależnienia psychologicznego od technologii informacyjno-komunikacyjnych i skłonności do nudy. Ujawniono tendencje ilościowe i jakościowe związku tych zjawisk psychologicznych. Zweryfikowano, że czynniki zależności informacyjnej jednostki nie wynikają z cech związanych z wiekiem, ale z cech fenomenologicznych. Ustalono wzorce korelacji pozwoliły potwierdzić założenia dotyczące pozycji obiektowej jednostki w przestrzeni informacyjnej, która determinuje pojawienie się stanu nudy jako cechy osobowości osoby.

**Słowa kluczowe:** społeczeństwo informacyjne, nuda, potrzeba, technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT), uzależnienie od informacji, emocje, interpretacja.

## PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF BOREDOM AND INFORMATION DEPENDENCE

**Yevheniia Kuzina***Postgraduate Student at the Department of Practical Psychology**Kyryvi Rih State Pedagogical University (Kyryvi Rih, Dnipropetrovsk region, Ukraine)*

ORCID ID: 0000-0003-4408-7008

e-mail: kuzinaevge@gmail.com

**Abstract.** The article raises an important topical issue regarding human functioning in the information society. The mechanisms of boredom under the influence of information overload are highlighted. The analysis of modern theoretical and methodological researches concerning psychological phenomenology, regularities of occurrence of boredom is carried out. The psychological features of boredom as an actual-situational state and as a stable-personal trait are clarified. The author's interpretation, classification and psychological mechanisms of information boredom are offered. The results of empirical research of the level of psychological dependence on information and communication technologies and propensity to boredom are given. Quantitative and qualitative tendencies of interrelation of the specified psychological phenomena are revealed. It is checked that the factors of information dependence of the personality are caused not by age, but by phenomenological characteristics. The established correlation patterns allowed to confirm the assumptions about the object position of the individual in the information space, which determines the emergence of a state of boredom as a personal trait.

**Key words:** Information society, boredom, need, information and communication technologies (ICT), information dependence, emotions, interpretation.

## ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ НУДЬГИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

**Євгенія Кузіна***аспірант кафедри практичної психології**Криворізького державного педагогічного університету**(Кривий Ріг, Дніпропетровська область, Україна)*

ORCID ID: 0000-0003-4408-7008

e-mail: kuzinaevge@gmail.com

**Анотація.** У статті порушується важливе актуальне питання щодо функціонування людини в інформаційному суспільстві. Висвітлено механізми виникнення стану нудьги під впливом інформаційного перенавантаження. Здійснено аналіз сучасних теоретико-методологічних досліджень щодо психологічної феноменології, закономірностей виникнення нудьги. З'ясовано психологічні особливості нудьги як актуально-ситуативного стану та як стабільної особистісної риси. Запропоновано авторське тлумачення, класифікацію та психологічні механізми інформаційної нудьги. Наведено результати емпіричного дослідження рівня психологічної залежності від інформаційно-комунікативних технологій та схильності до нудьги. Виявлено кількісно-якісні тенденції взаємозв'язку

зазначених психологічних феноменів. Перевірено, що фактори інформаційної залежності особистості зумовлені не віковими, а феноменологічними характеристиками. Встановлені кореляційні закономірності дозволили підтвердити припущення щодо об'єктної позиції індивіда в інформаційному просторі, яка детермінує появу стану нудьги як особистісної риси людини.

**Ключові слова:** інформаційне суспільство, нудьга, потреба, інформаційно-комунікативні технології (ІКТ), інформаційна залежність, емоції, інтерпретація.

**Вступ.** Суспільні реалії сьогодення визначаються суттєвою для нашого наукового інтересу особливістю: сучасна людина має можливість вільного доступу до великої кількості різної інформації, що призводить до парадоксальних наслідків. Це можна проілюструвати словами Ж.-П. Сартра: «У людини в душі є діра розміром з Бога, і кожен заповнює її як може» (Сартр, 2006: 124). Цей процес «заповнення» докладно був описаний В. Франклом, який уважав, що не існує інстинкту або традицій, які б указували людині, що вона має робити. Людина в пошуках себе просто не знає, що вона хоче робити, тому її життєвий сенс стає тьмяним, пласким, нез'ясованим (Франкл: 1990). Схожу ідею висував Л. Гримак, коли розмірковував про відчуття людської одномірності. Він спрогнозував розвиток різних соціальних девіацій, спричинених особливостями «прагматично організованого суспільства» (Гримак, 2009: 144).

**Основна частина.** Ці переживання набувають актуальності у сучасному світі, який має назву «інформаційне суспільство». Узагальнюючи напрацювання дослідників, можна сказати, що інформаційне суспільство – це такий тип суспільних відносин, де головним фактором його розвитку є інформація (Вебстер, 2004; Мей, 2004; Теплицкий, 2004). Його характерними ознаками є мінливість, невизначеність, складність, неоднозначність. Науковці одностайні у думці щодо негативних наслідків нового типу суспільства. Прискорений темп життя та надмірна кількість інформації призводить до інформаційного перевантаження. Таке перевантаження в межах «інформаційного простору» (Біловус, 2003), створює нові форми діяльності, які стають предикторами певних особистісних змін.

**Мета статті.** Ми вважаємо, що вплив інформаційного суспільства на особистість призводить до певних деструкцій в усіх її аспектах, внаслідок чого людина стає більше об'єктом інформаційного впливу, ніж суб'єктом пошуку інформації. Закріплення подібних стереотипів і відповідної системи поведінки детермінує виникнення нудьги як ефективного тла психіки людини. Ми спробуємо здійснити спробу побудови концептуального поля для визначення феноменології категорій інформаційної залежності і нудьги, зокрема механізмів переживання нудьги в інформаційному суспільстві.

**Завдання статті:**

- з'ясувати особливості стану нудьги і механізми її дії;
- дослідити механізми виникнення інформаційної залежності;
- провести емпіричне дослідження для перевірки гіпотези;
- узагальнити та оприлюднити отримані результати.

**Методи та методики дослідження:**

*теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення і теоретичних фактів щодо психологічної природи нудьги та інформаційної залежності;

*експериментальні:* 1) методика оцінки змін психологічних границь під час користування технічних засобів (МИГ-ТС-2) Є.І. Расказовой, В.А. Ємеліна, А.Ш. Тхостова (Расказова, 2015); 2) багатовимірний шкала стану нудьги J.A. Hunter, K.J. Dyer, R.A. Cribbie, J.D. Eastwood (Hunter, 2015);

*методи математичної статистики:* коефіцієнт лінійної кореляції  $r_{xy}$ -Пірсона для визначення кореляційних зв'язків,  $H$ -критерій Крускала-Волліса для оцінювання відмінностей за досліджуваними.

Результати та їх обговорення. Потік інформації, яка надходить, є настільки великим і таким, що не припиняється, внаслідок чого людина майже не потрапляє у ситуацію дефіциту інформації, через що в неї не актуалізується інформаційна потреба, не ініціюється мотивований пошук актуальної та індивідуально значущої інформації.

К. Kobayashi та М. Hsu з'ясували, що під час пошуку інформації активізуються ті самі ділянки головного мозку, що і під час азартних ігор та поглинання їжі. На думку цих дослідників, їжа, гроші та інформація сприймаються як винагорода та мають «єдиний нейронний код» (Kobayashi, Hsu, 2019). Тобто під час постійного контакту з такими збудниками виникає психологічна залежність, яка полягає у прагненні людини постійно вступати в контакт з об'єктом залежності задля усунення психологічного дискомфорту або отримання іншого бажаного ефекту.

Зазначимо, що *різновидом психологічної залежності, коли усунення дискомфорту відбувається через нав'язливу необхідність поглинати інформацію, є інформаційна залежність*. Сучасні дослідники зауважують, що це поняття не є синонімом до інтернет-залежності, а має більш широке значення та охоплює різні адикції, пов'язані з використанням ІКТ (телевізійна залежність, нав'язливий вебсерфінг, оніоманія, ігрова залежність, комунікативна залежність) (Романов, Шапошников, Матвейчук, 2016). У дослідженні А. Кочанова та С. Теміної продемонстровано, що інформаційна залежність негативно впливає на працездатність, розумові здібності, соціальні ролі та активність людини. Автори також зазначають, що «вирішальним фактором формування інформаційної залежності є не наявність, а доступність і зміст інформації» (Кочанов, Темина, 2016: 29).

Підґрунтям будь-якої залежності, зокрема інформаційної, є емоції, які ми розуміємо «як двигун поведінки», як суб'єктивну інтерпретацію біологічної або соціально зумовленої потреби (Рейнвальд, 1987).

Регулятивний механізм емоцій прояснено П. Сімоновим у межах інформаційної теорії емоцій. Схема на рис. 1 демонструє, що ймовірність можливості безпосереднього задоволення потреб призводить до емоційного стану певної модальності (негативного або позитивного) (Сімонов, 1984: 178).

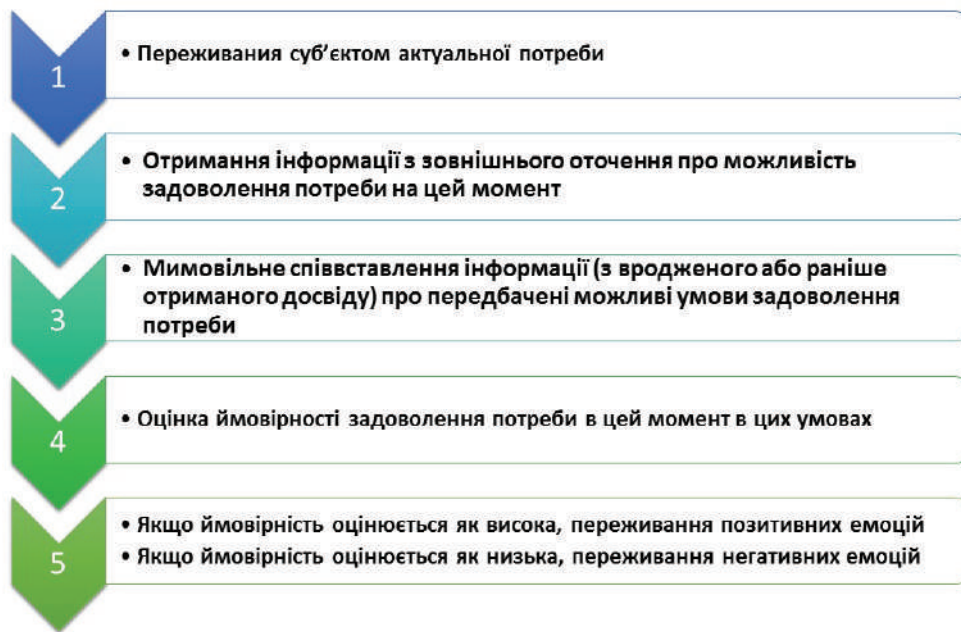


Рис. 1. Інформаційна теорія емоцій П.В. Сімонова

Проте, як уже було зазначено, в умовах інформаційного суспільства має місце «надзадоволення» потреби через інформаційне перенасичення. Науковці (Левитов, 1964; Тардье, 2007; Гримак, 2009) вказують на те, що саме нудьга – та емоція, яка виникає внаслідок зростання матеріального добробуту та перенасичення. Е. Тардье виокремив «нудьгу від перенасичення» як особливий емоційний стан, характерний для нового типу цивілізації. Він пише, що «бажання – це потреба, задоволення потреби – знищення бажань» (Тардье, 2007: 105). Проте на їх місці виникають ілюзії бажань, які не мають під собою органічної основи, але стимулюють людину на задоволення цих ілюзій. Будь-яка сильна насолода варта організму великих витрат, тому надмір (як-от інформаційний), на думку Е. Тардье, завжди перетворюється на нудьгу. Переживання інформаційної нудьги спричинене зовнішніми (надлишковий інформаційний потік) та внутрішніми (індивідуальні особливості людини) факторами (Левитов, 1964; Посохова, 2009).

Підтвердження цієї думки знаходимо в сучасних дослідженнях різних науковців. Емпірично було встановлено, що нудьга позитивно корелює з депресією, тривожністю, відсутністю цілепокладання, суїцидальними намірами, гнівом, агресією, ігроманією, алкоголізмом, палінням, переїданням, навіть тривалістю життя (Błaszczynski, 1990; Vodanovich, 2003; Jonathan, 2008; Elpidorou, 2020).

Вчені пропонують різні тлумачення та класифікації поняття «нудьга». На думку А. Elpidorou та L. Freeman, нудьга може бути представлена як стан та стійка риса особистості. Стан нудьги – короточасний (тобто тимчасовий) неприємний досвід, для якого є характерним почуття незадоволеності, оцінка ситуації як безглуздої, знижена увага, навіть змінене сприйняття плину часу. Такий стан виникає у кожної людини у ситуаціях тривалого та бездіяльного очікування, під час виконання монотонної праці, участі в нецікавих подіях, а також супроводжується бажанням припинити такі дії та уникнути подібних ситуацій. Натомість схильність відчувати нудьгу (незалежно від життєвих обставин) демонструє наявність у людини стійкої особистісної риси. Загалом, автори вважають, що «нудьга – це неприємний стан, від якого людина шукає виходу і розради» (Elpidorou, Freeman, 2019: 3).

Дослідник М. Finkielstein класифікує нудьгу за критеріями тривалості й глибини переживання та виокремлює такі два різновиди, як ситуативна та екзистенційна нудьга. Як зауважує автор, екзистенційна нудьга, на відміну від ситуативної, є набагато серйознішим, внутрішньо зумовленим, тотальним станом. Вона охоплює все життя окремої людини, а не лише конкретну подію (Finkielstein, 2018). Екзистенційну нудьгу досить детально вивчав М. Гайдеггер і називав її «глибокою нудьгою». Філософ розумів такий стан як часову порожнечу, коли людина не може нічим себе зайняти (ані корисним, ані марним) (Хайдеггер, 2005).

Попри існування різних класифікацій та поглядів, більшість дослідників розуміють нудьгу як психічний стан. Так, С. Fisher проголошує нудьгу неприємним тимчасовим станом, коли людина немає інтересу до діяльності, проте має деякі проблеми з концентрацією уваги (Fisher, 1993). Тлумачення нудьги як важкого душевного стану, що викликаний відсутністю або втратою інтересу до справи, розділяє також Є. Ільїн. Автор робить акцент на тому, що нудьга може бути пов'язана з монотонною працею і навіть використовує



цей термін як синонімічний до «монотонії» (Ильин, 2005). Оскільки характерною ознакою стану нудьги є зниження психічної активності та загального емоційного тону (Посохова, 2015), то нудьга також визначається як «стан пасивного гальмування» (Левитов, 1964: 88).

Проведений нами аналіз теоретичних різних підходів щодо розуміння природи нудьги дозволяє розуміти її феноменологію так: *нудьга – це пасивний психічний стан, для якого є характерним переживання емоції негативної модальності, зниження або навіть втрата уваги, а також відсутність інтересу до реальності та активної саморегульованої пізнавальної діяльності.*

У побутовому досвіді нудьга оцінюється як негативне переживання, тому в спробах «утекти від нудьги» люди шукають собі розваги, а сучасний світ пропонує їм різні «спокуси цивілізації» (Фромм, 2012: 289). Отож, ми спостерігаємо замкнуте коло і дійсно тотальне переживання нудьги.

Проте багато хто з науковців (Csikszentmihalyi, 1990; Гримак, 2009; Toohey, 2011; Elpidorou, 2020; Danckert, Eastwood, 2020) наголошують на тому, що нудьга може мати і позитивні наслідки. Людина в стані нудьги здатна продукувати нові оригінальні ідеї. Переживання нудьги може бути пов'язане з низкою проблем, водночас воно може слугувати засобом виходу зі складної ситуації, способом пошуку більш насиченого життя. Нудьга запускає роботу рефлексивних процесів та дає початковий поштовх для пошуку інших шляхів виходу зі становища, яке склалося.

Спираючись на ці та наведені вище факти, ми пропонуємо таке розуміння механізмів переживання нудьги в інформаційному суспільстві (рис. 2).



Рис. 2. Розуміння механізмів переживання нудьги в інформаційному суспільстві

Людина характеризується наявністю цілого комплексу потреб, які за певних обставин загострюються та відчуються, через що вимагають відповідних дій із метою їх задоволення. Таким чином, процес задоволення потреби виступає як цілеспрямована діяльність, тому потреба є джерелом активності особистості, тобто спонукає цю активність. Усвідомлюючи мету суб'єктивно (як потребу), людина впевнюється в тому, що задоволення останньої можливо лише за умови досягнення мети. Це дає людині можливість співвіднести свої власні суб'єктивні уявлення про потребу з її об'єктивним змістом, знаходячи засоби опанування мети як об'єкта. Очевидно, що відчуття загостреної потреби та її усвідомлення залежить і визначається зовнішніми умовами, в яких перебуває людина. Інакше кажучи, потреба відображає залежність людини від навколишньої дійсності.

Механізми ситуативної нудьги відображають саме природу актуалізації інформаційної потреби в умовах її дефіциту інформації. Такий стан супроводжується переживанням емоції негативної модальності як спонуканням свідомої та цілеспрямованої активності, спрямованої на вибірковий пошук інформації.

У ситуації великого і неприпиненого потоку інформації людина не відчуває її дефіциту, тому не виникає об'єктивної необхідності у її свідомому, вибіркового, цілеспрямованому пошуку. Отже, людина

в інформаційному суспільстві зазнає особистісних трансформацій на рівні потреб, що спричиняє зміни на мотиваційному рівні. Це можна пояснити так. Мотив є інтенцією (наміром), який на певному рівні усвідомлення зумовлює цілеспрямовану активність людини через суб'єктивне відбиття потреби. Коли потреба тривалий час не актуалізується, то вона виходить за межі мотиваційного поля і стає предиктором зміни психологічних меж особистісного простору внаслідок відсутності цілеспрямованої активності (утруднюється забезпечення стабільності персоналізованих зв'язків з оточенням та становлення зрілого «Я»).

Значимо також, що задоволена потреба супроводжується переживанням емоцій, модальність яких є індикатором характеру цього задоволення і спонуканням до подальших поведінкових актів. У разі відсутності актуальної інформаційної потреби має місце реактивне мимовільне збудження під впливом інформаційних стимулів, що призводить тільки до короточасного переживання емоції-індикатора позитивної модальності. Тому вроджена протопатична потреба людини у нових враженнях на тлі профіциту інформації спричиняє тотальну нудьгу і прагнення до постійної підтримки такого рівня збудження нервової системи, який дозволить отримати бажаний емоційний ефект. Таким чином, виникає нав'язлива необхідність постійно поглинати інформацію, тобто інформаційна залежність особистості.

Для емпіричного підтвердження зазначених теоретичних положень використано такий психодіагностичний інструментарій. Визначення рівня інформаційної залежності відбувалось із використанням «Методики оцінки змін психологічних меж під час користування технічними засобами» (МИГ-ТС-2) (Расказова, 2015). Автори методики пропонують свою психологічну модель наслідків використання технологій, яку покладено в основу дослідження. Центральна ідея запропонованої моделі, полягає в тому, що ІКТ значно впливають на психологічне здоров'я і поведінку людини. Методика має три основні шкали, за якими вимірюються зміни особистості під час використання ІКТ: психологічна залежність, зміна психологічних меж та зміна потреб. Відповідно до нашого розуміння психологічних механізмів переживання інформаційної нудьги позначимо їх як фактори інформаційної залежності. Для вимірювання рівня нудьги ми застосували «Багатовимірну шкалу стану нудьги» (Hunter, 2015).

Збір емпіричних даних відбувався в електронному форматі онлайн-опитування<sup>1</sup>, в ньому взяли участь 227 осіб із різних міст України віком від 16 до 75 років із різним рівнем освіти.

Здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта  $r_{xy}$ -Пірсона (табл. 1), що дозволило виявити наявність статистично достовірного додатного зв'язку між показниками факторів інформаційної залежності та схильності до нудьги. Це означає, що профіцитний інформаційний вплив може спровокувати негативний вплив факторів інформаційної залежності і, відповідно, виникнення нудьги як риси особистості.

Таблиця 1

### Кореляційний зв'язок між показниками факторів інформаційної залежності та схильності до нудьги

Параметри впливу ІКТ на людину	Схильність до нудьги
Психологічна залежність	0,441**
Зміна психологічних меж	0,447**
Зміна потреб	0,167*

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ , \*\* – на рівні значущості  $p < 0,01$

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних різних вікових категорій здійснено порівняльний аналіз із використанням  $H$ -критерію Крускала-Волліса. Висновок робиться на основі розподілу  $\chi^2$  (тут –  $\chi^2_{0,05} = 7,81$ ,  $\chi^2_{0,01} = 11,34$ ). У таблиці 2 наведені усереднені показники ( $\bar{X}$ ) і стандартні відхилення ( $s_x$ ) факторів, а також показники двобічного  $H$ -критерію ( $H_{em}$ ) для різних вікових груп. У гістограмах (Рис. 3 і Рис. 4) наочно представлені усереднені показники факторів нудьги та інформаційної залежності для різних вікових груп.

Результати порівняльного аналізу на підставі зазначених статистичних критеріїв демонструють значущі відмінності лише за фактором схильності до нудьги. Тому можемо дійти висновку, що фактори інформаційної залежності особистості зумовлені не віковими, а феноменологічними характеристиками. Однак за показниками схильності до нудьги спостерігаємо статистично достовірну тенденцію зниження її рівня з віком. Це можна пояснити так: по-перше, досліджувані більш старшого віку здебільшого не є активними користувачами ІКТ, оскільки орієнтовані на інші джерела інформації; по-друге, саме тому вони є скоріше суб'єктами інформаційного пошуку, ніж об'єктами інформаційного впливу.

<sup>1</sup> [https://docs.google.com/forms/d/1y4ZEL\\_SUhe8QOmDQkA-ZewfJMmph\\_uQ\\_kgIg9PK9s-Q/edit](https://docs.google.com/forms/d/1y4ZEL_SUhe8QOmDQkA-ZewfJMmph_uQ_kgIg9PK9s-Q/edit)

Таблиця 2

## Порівняння показників факторів інформаційної залежності для різних вікових категорій

Фактори	18-21 роки		22-35 років		36-50 років		51-74 роки		Н <sub>емп</sub>
	$\bar{X}$	s <sub>x</sub>	$\bar{X}$	s <sub>x</sub>	$\bar{X}$	s <sub>x</sub>	$\bar{X}$	s <sub>x</sub>	
Схильність до нудьги	107,0	33,49	86,5	27,65	81,3	27,71	77,3	29,54	18,26**
Психологічна залежність	33,5	6,50	32,5	5,71	31,2	5,43	30,5	6,34	6,55
Зміна психологічних меж	65,2	11,14	64,3	10,41	61,7	9,55	60,7	11,61	5,82
Зміна потреб	54,8	6,18	55,2	6,19	54,1	5,15	55,3	5,98	2,34

Примітка: \*\* – на рівні значущості  $p < 0,01$



Рис. 3

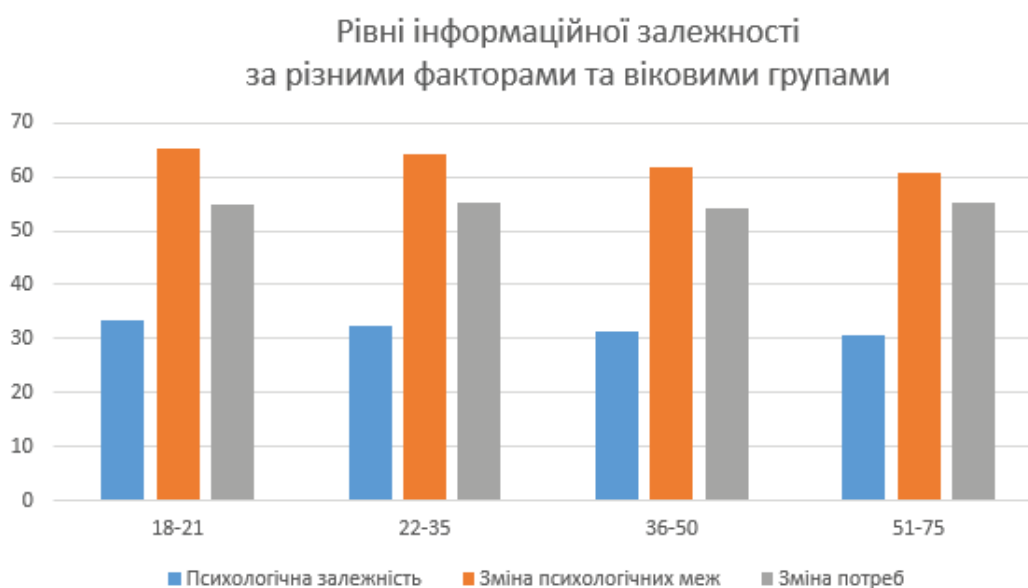


Рис. 4

**Висновки.** Результати нашого теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволили визначити феноменологію інформаційної залежності в концептуальному полі психологічних механізмів переживання нудьги. Нами було запропоновано авторське тлумачення таких понять, як «інформаційна залежність» та «нудьга». Розглянуто різні класифікації та погляди на зазначені явища. В статті наведено наше бачення механізму переживання нудьги в інформаційному суспільстві. Особливо гостро ці проблеми постають у зв'язку з карантинними заходами, коли люди в умовах ізоляції позбавлені звичної для себе діяльності та можливості повноцінного безпосереднього спілкування. Експериментально доведено наявність взаємозалежності між досліджуваними явищами. Викладені в цій статті теоретичні положення та результати аналізу емпіричних даних можуть стати підґрунтям для перспективної розробки системи корекційно-терапевтичних заходів у системі психологічної допомоги, спрямованих на розв'язання особистісних проблем інформаційної залежності.

#### Список використаних джерел:

1. Blaszczynski A., McConaghy N., Frankova A. Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports*. 1990. Vol. 67. P. 35–42.
2. Csikszentmihalyi M. Flow: the psychology of optimal experience. New York : Harper&Row, 1990. 304 p.
3. Danckert J.J., Eastwood J.D. Out of My Skull: The Psychology of Boredom. Harvard University press, 2020. 288 p.
4. Elpidorou A., Freeman L. Fear, Anxiety, and Boredom. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotions*. New York : Routledge, 2020. DOI: 10.4324/9781315180786
5. Elpidorou A., Freeman L. Is Profound Boredom Boredom? *Heidegger on Affect, Philosophers in Depth*, 2019. 37 p. DOI: 10.1007/978-3-030-24639-6\_8
6. Finkielstein M. Nuda a lenistwo, gnuśność i acedia. *Maska*. 37, 2018. 16 p. URL: [https://www.researchgate.net/publication/327895123\\_Nuda\\_a\\_lenistwo\\_gnusc\\_i\\_acedia\\_Boredom\\_and\\_laziness\\_sloth\\_and\\_acedia](https://www.researchgate.net/publication/327895123_Nuda_a_lenistwo_gnusc_i_acedia_Boredom_and_laziness_sloth_and_acedia) (дата звернення: 17.04.2021).
7. Fisher C.D. Boredom at Work: A Neglected Concept. *Human Relations*. 1993. Vol. 46(3). P. 395–417. DOI: 10.1177/001872679304600305.
8. Hunter J.A. et al. Exploring the Utility of the Multidimensional State Boredom Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 2015. Vol. 32(3). 10 p. DOI: 10.1027/1015-5759/a000251
9. Jonathan S. A. Carriere, J. Allan Cheyne, Daniel Smilek Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, 2008. № 17(3). DOI: 10.1016/j.concog.2007.04.008
10. Kobayashi K., M. Hsu Common neural code for reward and information value. *PNAS*, 2019. DOI: 10.1073/pnas.1820145116. URL: <https://www.pnas.org/content/pnas/116/26/13061.full.pdf> (дата звернення 17.04.2021).
11. Toohy P. Boredom: A Lively History. London : Yale University Press, 2011. 224 p.
12. Vodanovich S.J. Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *Journal of Psychology*, 2003. Vol. 137. P. 569–593.
13. Біловус Л. Український інформаційний простір: сьогодення та перспективи. *Український інформаційний простір*. Київ : КНУКІМ, 2013. С. 188–192.
14. Вебстер Ф. Теории информационного общества. Москва : Аспект Пресс, 2004. 400 с.
15. Гримак Л.П. Скука. Общение с собой: Начала психологии активности. Москва : ЛИБРОКОМ, 2009. 336 с.
16. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека Санкт-Петербург : Питер, 2005. 412 с.
17. Кочанов А.М., Темина С.Ю. Информационная зависимость как негативный фактор подготовки медицинских работников в системе среднего профессионального образования. *Health and Education Millennium*, 2016. Vol. 18. No 3. С. 26–30.
18. Левитов Н.Д. Скука. О психических состояниях человека. Москва, 1964. С. 88–92. URL: [https://www.al24.ru/wp-content/uploads/2014/02/лев\\_1.pdf](https://www.al24.ru/wp-content/uploads/2014/02/лев_1.pdf) (дата звернення: 17.04.2021).
19. Мей К. Інформаційне суспільство. Скептичний погляд. Київ : К.І.С., 2004. 220 с.
20. Посохова С.Т., Рохина Е.В. Предрасположенность к скуке как признак психологической уязвимости личности. *Вестник СПбГУ*, 2015. Сер. 16. Вып. 4. С. 46–55.
21. Посохова С.Т., Рохина Е.В. Скука как особое психическое состояние человека. *Вестник СПбГУ*, 2009. Сер. 12. Вып. 2. Ч. I. С. 9–15.
22. Рассказова Е.И., Емелин В.А., Тхостов А.Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека. Москва : Акрополь, 2015. 115 с.
23. Рейнвальд Н.И. Психология личности: Монография. Москва : УДН, 1987. 200 с.
24. Романов Д.А., Шапошников В.Л., Матвейчук Л.В., Информационная компетентность как фактор профилактики информационной зависимости. *Научные труды КубГТУ*, 2016. № 6. С. 408–428.
25. Сартр Ж.-П. Тошнота. Санкт-Петербург : Азбука-классика, 2006. 256 с.
26. Симонов П.В. Информационная теория эмоций: Тексты. Москва : МГУ, 1984. С. 178–185.
27. Тардье С. Скука: психологическое исследование. Москва : ЛКИ, 2007. 256 с.
28. Теплицкий И., Евтеев В, Семериков С. Личность в информационном обществе. *Актуальні проблеми духовності*. Кривий Ріг : Міра, 2004. Вып. 5(2). С. 179–191.
29. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 368 с. URL: [https://www.imwerden.de/pdf/frankl\\_chelovek\\_v\\_poiskakh\\_smysla\\_1990.pdf](https://www.imwerden.de/pdf/frankl_chelovek_v_poiskakh_smysla_1990.pdf) (дата звернення: 15.04.2021).
30. Фромм Э. Иметь или быть. Москва : АСТ, 2000. 447 с.
31. Хайдеггер М. Бытие и время. Харьков : Фолио, 2003. 503 с.



## References:

1. Bilovus, L. (2013) Ukrainskyi informatsiinyi prostir: sohodennia ta perspektyvy [Ukrainian information space: present and prospects.]. Kyiv: KNUKIM. P. 188–192. [In Ukrainian].
2. Blaszczynski, A., McConaghy, N., Frankova, A. (1990) Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports*. P. 35–42.
3. Csikszentmihalyi, M. (1990) Flow: the psychology of optimal experience. New York: Harper&Row.
4. Danckert, J. J., Eastwood, J. D. (2020) Out of My Skull: The Psychology of Boredom.
5. Elpidorou, A., Freeman, L. (2019) Is Profound Boredom Boredom? *Heidegger on Affect*, Philosophers in Depth. DOI: 10.1007/978-3-030-24639-6\_8
6. Elpidorou, A., Freeman, L. (2020) Fear, Anxiety, and Boredom. *The Routledge Handbook of Phenomenology of Emotions*. New York: Routledge. DOI: 10.4324/9781315180786
7. Finkielsztejn, M. (2018) Nuda a lenistwo, gnusnosc i acedia [Boredom and laziness, indolence and acedia]. *Maska*, 37. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/327895123\\_Nuda\\_a\\_lenistwo\\_gnusnosc\\_i\\_acedia\\_Boredom\\_and\\_laziness\\_sloth\\_and\\_acedia](https://www.researchgate.net/publication/327895123_Nuda_a_lenistwo_gnusnosc_i_acedia_Boredom_and_laziness_sloth_and_acedia)
8. Fisher, C. D. (1993) Boredom at Work: A Neglected Concept. *Human Relations*. 1993. Vol. 46(3). P. 395–417. DOI: 10.1177/001872679304600305
9. Frankl, V. (1990) Chelovek v poiskakh smysla [A man in search of meaning]. Retrieved from [https://imwerden.de/pdf/frankl\\_chelovek\\_v\\_poiskakh\\_smysla\\_1990.pdf](https://imwerden.de/pdf/frankl_chelovek_v_poiskakh_smysla_1990.pdf) [In Russian].
10. Fromm, E. (2000) Imet ili byt [To have or to be]. Moskva: AST. [In Russian].
11. Grimak, L.P. (2009) Skuka. Obshchenie s soboi: Nachala psikhologiiiv aktivnosti [Boredom. Communicating with yourself: The beginnings of the psychology of activity]. Moskva: LIBROKOM. [In Russian].
12. Hunter, J.A. et al. (2015) Exploring the Utility of the Multidimensional State Boredom Scale. *European Journal of Psychological Assessment*. 32(3). DOI: 10.1027/1015-5759/a000251
13. Ilin, E.P. (2005) Psikhofiziologiiia sostoianii cheloveka [Psychophysiology of human states] Sankt-Peterburg: Piter. [In Russian].
14. Jonathan, S.A., Carriere, J., Cheyne, A., Smilek, D. (2008) Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*. № 17(3). DOI: 10.1016/j.concog.2007.04.008
15. Khaidegger, M. (2003) Bytie i vremia [Being and time]. Kharkov: Folio. [In Russian]
16. Kobayashi, K., Hsu, M. (2019) Common neural code for reward and information value. *PNAS*. DOI: 10.1073/pnas.1820145116. Retrieved from <https://www.pnas.org/content/pnas/116/26/13061.full.pdf>
17. Kochanov, A.M., Temina, S.Iu. (2016) Informatcionnaia zavisimost kak negativnyi faktor podgotovki meditsinskikh rabotnikov v sisteme srednego professionalnogo obrazovaniia [Information dependence as a negative factor in the training of medical workers in the system of secondary vocational education] *Health and Education Millennium*. Vol. 18. No 3. P. 26–30. [In Russian]
18. Levitov, N.D. (1964) Skuka O psikhicheskikh sostoianiiakh cheloveka [ On the mental states of a person]. Retrieved from [http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2014/02/lev\\_1.pdf](http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2014/02/lev_1.pdf) [In Russian].
19. Mei, K. (2004) Informatciine suspilstvo. Skeptichnii pogliad [Information society. A skeptical look]. Kiiv: K.I.S. [In Russian]
20. Posokhova S.T., Rokhina E.V. (2009) Skuka kak osoboe psikhicheskoe sostoianie cheloveka [Boredom as a special mental state of a person]. *Vestnik SPbGU*. Ser. 12. Vyp. 2. Ch. I. P. 9–15. [In Russian]
21. Posokhova, S.T., Rokhina, E.V. (2015) Predraspolozhennost k skuke kak priznak psikhologicheskoi uiazvimosti lichnosti [Predisposition to boredom as a sign of psychological vulnerability of the individual]. *Vestnik SPbGU*. Ser. 16. Vyp. 4. P. 46–55. [In Russian]
22. Rasskazova, E.I., Emelin, V.A., Tkhostov, A.Sh. (2015) Diagnostika psikhologicheskikh posledstviiv vliianiia informatcionnykh tekhnologii na cheloveka [Diagnostics of the psychological consequences of the influence of information technology on a person]. Moskva: Akropol. [In Russian]
23. Reinvald, N.I. (1987) Psikhologiiia lichnosti: Monografiia [Psychology of personality: Monograph]. Moskva: UDN. 200 s. [In Russian]
24. Romanov D.A., Shaposhnikov V.L., Matveichuk L.V., (2016) Informatcionnaia kompetentnost kak faktor profilaktiki informatcionnoi zavisimosti [Information competence as a factor in the prevention of information addiction]. *Nauchnye trudy KubGTU*. № 6. P. 408-428. [In Russian]
25. Sartr, Zh.-P. (2006) Toshnota [Nausea]. Sankt-Peterburg: Azbuka-klassika. [In Russian]
26. Simonov, P.V. (1984) Informatcionnaia teoriia emotcii: Teksty [Information theory of emotions: Texts.]. Moskva: MGU. P. 178–185. [In Russian]
27. Tarde, E. (2007) Skuka: psikhologicheskoe issledovanie [Boredom: A Psychological Exploration]. Moskva: LKI. [In Russian]
28. Teplitckii, I., Evteev, V, Semerikov, S. (2004) Lichnost v informatcionnom obshchestve [Personality in the information society]. *Aktualni problemi dukhovnosti*. Krivii Rig: Mira. Vip. 5(2). P. 179–191. [In Russian]
29. Toohey, P (2011) Boredom: A Lively History. London: Yale University Press.
30. Vebster, F. (2004) Teorii Informatcionnogo obshchestva [Information Society Theories]. Moskva: Aspekt Press. [In Russian]
31. Vodanovich, S.J. (2003) Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *Journal of Psychology*. Vol. 137. P. 569–593.