



УДК 028.1.02:002.1-028.25-028.27](045)

Микола Сенченко,

директор Книжкової палати України, професор,
e-mail: director@ukrbook.netORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7445-5185>

Від ери Гутенберга до ери Цукерберга

Читачі нашого журналу часто запитують: чи шкідливе читання з екрана? Чим відрізняється читання паперової книги від читання електронної? Чи варто обмежувати дітям час, який вони витрачають на гаджети, комп'ютери, інтернет?

У циклі статей йдеться про цифровізацію навчання дітей у школі та експерименти, що проводили з учнями з метою виявлення залежності від інтернету, соціальних мереж і відеоігор. Наведено висновки й висловлювання технологічної еліти США, яка перешкоджає масовому використанню гаджетів у школах. Її представники стверджують: "Якщо ми не хочемо, щоб діти змалку були прикутими до екранів, а їхній життєвий шлях визначав штучний інтелект, тоді батькам і вчителям потрібно шукати альтернативу цифровій школі".

Отже, пропонуємо першу публікацію, присвячену цій проблемі.

Щастя чи залежність? Що подарував смартфон?

У 1950-х рр. учені проводили експерименти зі стимулювання певних ділянок мозку щура електричним струмом і відкрили так званий центр задоволення. Тваринам так сподобалося стимулювати цю ділянку, що коли їм дозволили самостійно натискати на відповідний важіль, вони робили це безперервно — ігноруючи їжу та воду, до повного виснаження — й згодом помирали.

Яку відповідь надасть кожна нормальна людина на пропозицію взяти участь у такому експерименті? Звісно, стверджуватиме, що це жахливий і необачний злочин, який не можна коїти в жодному разі. Усе правильно, цікавить лише одне, чи не стикаються люди зі схожим явищем у сучасну добу персональних комп'ютерів, смартфонів та інтернету?

Зрозуміло, користувачам не імплантують електроди в мозок, але хіба не з'являються в ЗМІ повідомлення про смерть молодих людей і підлітків через те, що вони цілодобово, без перерви грали у відеоігри, забуваючи і про їжу, і про відпочинок? Такі непоодинокі випадки відбуваються у всьому світі, зокрема і в Україні.

Хіба людям не принизливо виконувати роль лабораторних щурів? Хіба не достатньо навіть кількох випадків, аби серйозно замислитися, що ситуація, коли молоді (й не дуже) особи годинами розважаються перед екранами гаджетів, не зовсім нормальна? На щастя, наразі не надто багато користувачів доходять межі, але це не означає, що решта не рухається в загрозливому напрямі чи їх до цього не спонукають. Що відбувається з

суспільством, і що треба зробити для того, аби зберегти життя та здоров'я людей?

Про існування залежності від інтернету, соціальних мереж і відеоігор відомо давно, щоправда, згадують про неї нечасто. Навпаки, у світі створено гігантську індустрію цифрових розваг, це надзвичайно прибутковий бізнес, і, безперечно, його власникам не вигідно, щоб учені й фахівці порушували тему негативного впливу гаджетів і відеоігор на окремих людей і суспільство загалом.

Американський психіатр Г. Лембке входить до кола експертів, які рішуче виступили проти культури цифрових розваг, що сформувалася останніми десятиліттями. Учена є визнаним світовим фахівцем із лікування наркозалежності. У 1995 р. здобула ступінь доктора медицини в Медичній школі Стенфордського університету, а через два роки завершила ординатуру з психіатрії. Понад чверть століття лікує пацієнтів від нарко-, інтернет- та ігрової залежності.

Г. Лембке — автор кількох книг, присвячених залежності людей від цифрових розваг; відома також тим, що взяла участь у створенні документального фільму "Соціальна дилема" (2020), в якому пояснила, що соціальні мережі в нашому суспільстві — це своєрідний наркотик, який викликає звикання, експлуатуючи потребу людського мозку в спілкуванні.

У серпні 2021 р. газета The Guardian опублікувала інтерв'ю з Г. Лембке, присвячене темі цифрових розваг, що, на її думку, перетворюють людей на дофамінових наркоманів. Психіатр називає смартфон "сучасною голкою для підшкірних ін'єкцій". Споживачі тягнуться до неї за швидким підживленням, щоб прикути до себе

увагу або відволіктися від проблем. Кожен лайк чи твіт формує та стимулює цю залежність.

Г. Лембке стверджує, що від початку 2000-х рр. кількість "незначних" поведінкових залежностей аудиторії стрімко зросла, адже тепер у кожного користувача є смартфон і необмежений простір цифрових розваг.

Водночас сучасні дослідження переконають, що люди стають дедалі менш щасливими. Упродовж останніх 30 років у світі значно зріс рівень депресії. Згідно з даними "Всесвітньої доповіді про щастя", останніми десятиліттями люди у країнах із високим рівнем прибутків почуваються пригніченими та спустошеними. Постає запитання, чому велика кількість цифрових розваг не дарує людині щастя, а навпаки, призводить до його інфляції?

Г. Лембке стверджує, що користувачі розучилися залишатися наодинці зі своїми думками, неспроможні сконцентруватися на поточних завданнях і надовго зануритися у творчий процес, постійно перериваючи його заради чергової "цифрової ін'єкції".

У багатьох людей залежність від соціальних мереж і цифрових розваг посилила пандемія COVID-19. На думку американського психіатра, залежність, на відміну від наркоманії, потребує клінічної допомоги лише тоді, коли суттєво заважає життю людини. Проте вплив численних "незначних" цифрових залежностей може бути вкрай згубним і часто побачити й усвідомити цей факт надто складно. "У цьому разі виникають філософські питання: як час, котрий я провожу перед смартфоном, невловимо впливає на мою здатність бути хорошим батьком, чоловіком чи другом?" — зауважує Г. Лембке.

Експерт ґрунтовно дослідила механізм появи залежності й визначила, що її спричиняє дофамін — хімічна речовина, яку іноді називають гормоном "хорошого самопочуття". Однак насправді цей нейромедіатор сам по собі не приносить задоволення, його завдання спонукати людину робити те, що, як вона очікує, принесе задоволення.

Учені використовують дофамін, аби виміряти потенціал звикання до будь-якої діяльності, зазначає Г. Лембке. Що вищим є викид гормону, то сильнішим стане звикання.

Людина відчуває підвищення рівня дофаміну, коли очікує на щось приємне. Крім того, речовина спонукає продовжувати робити те, що подобається. Утім, дофаміновий допінг не може тривати нескінченно, і як тільки "сплеск щастя" вщухає, настає знесилення, так званий дофаміновий спад.

Що більше й частіше користувачі "переїдають" цифрових розваг, то сильнішим стане спад, наголошує експерт. Щоб компенсувати зменшення дії "гормону щастя" й пов'язаного з

цим знесилення, а також зберегти працездатність, людина прагне "переїдати" ще більше, поступово занурюючись по спіралі в безодню пошуку нових "цифрових радощів", за якими відбудеться черговий жорсткий спад.

Віртуальний світ дає змогу "переїдати" в колосальних масштабах, адже немає жодних обмежень, що примушують споживачів робити перерву. Шоу Netflix чи стрічки TikTok невтомні.

Г. Лембке переконана, що життя людини в цифрову добу суттєво відрізняється. Зокрема, раніше розв'язання нагальних проблем змушувало людей відмовлятися від розваг, однак вони могли самостійно здолати розчарування й біль, а нині впоратися з негативними переживаннями допомагають "цифрові компаньйони".

Чи можна позбавитися від "незначних" цифрових залежностей? Можна, але для цього потрібно стати аскетом: припинити прагнути дедалі більше розваг і стимулювати себе щораз новішими "цифровими ін'єкціями". Слід звільнити мозку місце для власних думок і переживань.

Г. Лембке закликає користувачів залишити звичні розваги та влаштувати "голодування" впродовж місяця. Його мета полягає в тому, щоб, по-перше, "перезавантажити" мозок, а по-друге, на практиці пересвідчитися, наскільки сильною є цифрова залежність і як вона впливає на людину.

Психіатр рекомендує спростити завдання, створивши між користувачем і його звичкою до постійних розваг додаткові бар'єри. Наприклад, прибрати гаджети зі спальні, перевести смартфон у режим польоту чи використовувати його у чітко визначений час.

Найважче буде спочатку, попереджає Г. Лембке, проте після першого "голодування" впоратися із залежністю стане простіше, оскільки "легше перейти від стриманості до помірності, ніж від надмірного споживання до помірності".

Експерт зазначає, що в сучасному суспільстві культура споживання створює в людей помилкове уявлення про буденність, яка має бути веселою й безжурною, але насправді це не так: "Життя — це виснажлива праця. Я вважаю, що якби ми могли визнати цей факт і тішитися тим, що не самотні в повсякденній боротьбі, як це не парадоксально, то були б щасливішими".

Г. Лембке впевнена, що можна перемогти віртуальну залежність, прийнявши цифрову аскезу. Коли людина виконує складну роботу, виснажливо й наполегливо тренується, приймає крижану ванну, спілкується з незнайомцями, читає книги з філософії, то відмовляється від отримання миттєвого задоволення заради того, щоб насолоджуватися приємними емоціями згодом.

Після успішного виконання важкої справи людина заслужено відчуває втіху, адже здолала

складні обставини і впоралася з власними слабкостями. Людське щастя й полягає в цьому подоланні. Якщо ж замість розв'язання проблем намагатися постійно отримувати лише радість і задоволення, натискаючи на важіль цифрових розваг, то врешті-решт можна уподібнитися щурові з наукового експерименту.

Цифрова деменція — дитяча хвороба XXI століття

Відколи персональні комп'ютери та смартфони стали загальнодоступними, у світі запанувала цифрова ера. Майже кожна сім'я має доступ до інтернету, через який під'єднана до соціальних мереж і значної кількості цифрових ресурсів, у тому числі й розважальних.

Важко переоцінити негативний вплив, який чинять гаджети на психіку сучасних дітей. Раніше місцем прогулянок, ігор, занять спортом і спілкування були подвір'я, а нині їх замінили відеоігри та соціальні мережі. Скептики зауважать, що такі зміни неминучі, прогрес не зупиниш, проте занадто багато родин уже зіткнулися із сумними наслідками цифрової соціалізації дітей.

Зазначена проблема турбує науковців різних країн, і результати їхніх досліджень виявляються невтішними. Термін "цифрова деменція" (чи "цифрове недоумство") запропонував німецький нейробіолог М. Спітцер для визначення негативного впливу гаджетів на розумові здібності людини. Цифрова деменція не має прямого стосунку до схожого вікового захворювання. Споріднює їй те, що обидві хвороби пов'язані з погіршенням пам'яті, концентрації уваги та інших когнітивних здібностей. Проте якщо традиційна деменція вражає здебільшого літніх людей, то цифрова, навпаки, — підлітків і молодь.

У Південній Кореї, де рівень цифрових технологій один із найвищих у світі, лікарі вважають, що цифрове перевантаження вкрай негативно впливає на людський мозок: спостерігається масове зниження розумових здібностей у молоді, подібно до клінічної картини після після інсульту чи важкої травми голови.

Ґрунтовні дослідження впливу гаджетів на психіку дітей проводили науковці й фахівці США. На думку невролога К. Брокінгтон, одна з причин погіршення пам'яті сучасних поколінь полягає в тому, що вони більше не відчувають потреби в запам'ятовуванні інформації й використанні цієї функції мозку. Однак пам'ять слід тренувати, оскільки розумова робота покращує мозковий кровообіг, і що більше людина намагається запам'ятовувати, то кращими стають її когнітивні здібності.

Невролог вважає, що найкращий спосіб вчитися — читати паперову (а не екранну!) книгу, а потім намагатися згадати й осмислити

інформацію, не вдаючись по допомогу до сучасних технологій: "Не варто весь час заходити в інтернет у пошуках відповідей".

Цікаві відомості наводить Д. Коупленд — доцент психології й директор Лабораторії мислення та пам'яті Університету Невади в Лас-Вегасі. Зокрема, дослідження, проведені у 2011 і 2016 рр. свідчать, що за наявності інтернету людина не намагається напружувати пам'ять і коли шукає певні відомості, запам'ятовує не інформацію, а місце, де її можна знайти. Технологія стає ніби джерелом зовнішньої пам'яті, однак водночас шкодить розвитку власної пам'яті людини.

Інша серйозна проблема, спричинена постійним використанням гаджетів, пов'язана з втратою концентрації. Згідно з дослідженням, проведеним технологічною компанією Asurion, пересічний американець зазирає у смартфон 96 разів на день, а користувачі у віці від 18 до 24 років роблять це ще частіше — майже 200 разів на добу. Це означає, що молодь постійно відволікається, щоб відвідати ресурси в інтернеті. Про яку концентрацію може йтися за такого частого перемикавання з одного завдання на інше?

Дослідження Стенфордського університету свідчать, що багатозадачність істотно знижує якість і продуктивність праці. Ще красномовнішим виявилось дослідження науковців Лондонського університету, котре доводить, що люди, змушені виконувати кілька розумових завдань і постійно перемикаються між ними, демонструють тимчасове зниження рівня інтелекту (IQ) у середньому на 15 балів. Схожі результати має людина, яка, наприклад, провела ніч без сну.

Представникам старшого покоління може видатися дивним, що робота з такою "розумною" та складною технікою, як комп'ютер чи смартфон, не розвиває мозок дитини, а навпаки — перешкоджає цьому процесові. Насправді нічого дивного немає, адже питання не в технологіях, а в тому, як використовувати свій мозок. Бельгійський нейропсихіатр Т. Компернолле зауважує, що в мозку людини є три когнітивні системи.

Перша — мозок рефлексії, або мозок, що "думає". Система пов'язана зі здатністю планувати, вирішувати завдання, щось створювати чи винаходити. Такий мозок неквапливий, прагне сконцентруватися на завданні й не може працювати, якщо людина весь час відволікається.

Друга — рефлекторний мозок, здатний швидко реагувати на зовнішні стимули — те, що відбувається тут і зараз.

Третя — мозок, що "архівує". Система пов'язана зі збереженням і впорядкуванням інформації в довгостроковій пам'яті людини й працює у "фоновому" режимі, проте тільки коли мозок не завантажений іншими завданнями.

Якщо молода людина використовує комп'ютери та смартфони для нестримного споживання різноманітного цифрового контенту (відеоігор, спілкування в соцмережах, коротких відео, кумедних картинок) і заради цього постійно поринає в реальне життя у віртуальне, то якої продуктивної роботи мозку можна очікувати? Інформація потоком проходить крізь свідомість — не затримується, не обмірковується і не "архівується". Користувач певною мірою на неї емоційно реагує, але не більше. Коли таке явище відбувається постійно, то наслідки для інтелектуального розвитку можуть бути вкрай негативними. Так у підлітків і формується горезвісне кліпове мислення, коли вони привчаються "ковзати" інформаційним потоком і водночас втрачають здатність думати й концентруватися.

Негативний вплив гаджетів поширюється не лише на пам'ять і концентрацію, а й на вміння налагоджувати відносини з людьми. Показовим є експеримент, 2014 р. проведений науковцями з відділення психології Каліфорнійського державного університету в Лос-Анджелесі. Дослідників цікавило, як вплине на комунікативні навички сучасних підлітків час, який вони проведуть без гаджетів та інтернету. Учені організували два табори по 50 дітей у віці від 11 до 13 років. В одному з них підліткам заборонили користуватися телевізорами, комп'ютерами та мобільними телефонами, натомість в іншому не було жодних обмежень.

З обома групами провели тести на здатність розпізнавати емоції. Науковці зробили висновок, що спроможність розуміти емоції іншого є однією з головних невербальних комунікативних навичок. Один тест був пов'язаний із демонстрацією фотографій, за якими діти мали висловити припущення, що відчуває зображена людина: радість, смуток, роздратування тощо. В іншому тесті пропонували зробити те саме після перегляду відео, в якому актори розігрували сценки типових ситуацій із життя підлітків.

Після п'яти днів перебування дітей у таборі учні провели повторне тестування. Респонденти, які кілька днів не користувалися цифровими пристроями, припустилися в 1,5 рази менше помилок у визначенні чужих емоційних станів. Водночас їхні однолітки із сусіднього табору, де не було обмежень на використання гаджетів, продемонстрували вельми скромні результати. Виходить, що лише кілька днів без електронних

пристроїв значно вплинули на здатність молоді відчувати й розуміти один одного.

Цікаво, що у "святій святих" американських технологій — Кремнієвій долині — батьки забороняють дітям користуватися гаджетами. Малеча не дивиться телевізор, не грає у відеоігри і не має смартфонів, поки не подорослішає. Замість цього діти займаються спортом, грають на свіжому повітрі, печуть булочки, плетуть і шиють тощо.

Зверніть увагу, захистити дітей від гаджетів прагнуть не ретрогради. Ні, це роблять дуже розумні люди, що перебувають на вістрі науково-технічного прогресу. Чому вони так вчиняють? Тому, що американська інтелектуальна еліта не бажає спотворювати мізки своїх нащадків, адже чудово розуміє, що в дитини потрібно розвивати загальнолюдські цінності та інтелект, а гаджети разом із цифровими розвагами й спокусами суттєво перешкоджають цьому процесові.

На жаль, діаметрально протилежну думку мають чиновники з українського Міністерства освіти і науки. Гадаю, вони не гірше за американців розуміють, що гаджети стали найпоширенішою хворобою нашої молоді. Утім, замість того, аби допомогти батькам захистити нащадків від "цифрової деменції", чиновники діють навпаки. Діти проводять замало часу перед екраном? Збільшимо його: нехай навчаються через гаджет, залучаються до відеоігор через кіберспорт, спілкуються через соцмережі!

На відміну від китайців, які жорстко обмежили дітям час на відеоігри, українські можновладці не хочуть боротися з негативною тенденцією. Вони розглядають її лише як можливість реалізації певних бізнес-проектів, відповідно до яких трансформують традиційну освіту як неефективну, архаїчну, віддалену від сучасних реалій. Чиновників не жахає, в яку безодню сьогодні занурюється молодь, наскільки її розум і воля скалічені гаджетами.

Якщо урядовцям байдужа доля майбутніх поколінь, до справи їхнього порятунку слід долучати батьків. Найменше, що вони здатні зробити, — максимально захистити дітей від гаджетів, забороняючи просиджувати по кілька годин на день перед екраном. Проте докорінно змінити ситуацію може лише спільна боротьба батьків за зміну державної політики — цифровізації шкільної освіти має бути надано жорстку відсіч!

(Далі буде)

Список використаної літератури

1. Сенченко М. Від ери Гутенберга до ери Цукерберга... Переваги і недоліки сприйняття друкованого і електронного тексту / Микола Сенченко, Оксана Сенченко. — Київ : Ліра-К, 2021. — 128 с.

Надійшла до редакції 8 червня 2022 року