



ІНФАРМАЦЫЙНАЕ АТЛУСЦЕННЕ І ЛІЧБАВЫ АЎТЫЗМ

Як не трапіць у пастку віртуальнай залежнасці?

Здавалася б, шмат інфармацыі — гэта добра. Мы станем больш разумнымі і паспяховымі. Але чамусьці грошай і розуму больш так і не стала, а вось сяброў і жывых зносін прыкметна паменшылася. Навукоўцы ўсё часцей гавораць аб шкодзе тэхналогій, у прыватнасці, лічбавым аўтызме як адным з сур'ёзных сучасных наступстваў павальнай інфарматызацыі. Што гэта за з'ява? Чым і для каго найперш небяспечны лічбавы аўтызм? Чаму найперш пад ударам аказваюцца дзеці? І ці шкодна для дарослых інфармацыя ў вялікай колькасці? Чаму ўсім патрэбны інфармацыйны дэтокс? Пра гэта раскажаў нейрахірург, навуковы супрацоўнік аддзялення пухлін галаўнога мозгу РНПЦ анкалогіі і медыцынскай радыялогіі імя М. М. Аляксандрава, выкладчык кафедры нейралогіі і нейрахірургіі Інстытута павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі кадраў аховы здароўя Беларускага дзяржаўнага медыцынскага ўніверсітэта Гуген ГАРБАННІДЖАД.

— Мы жывём у такі час, калі штодзень атрымліваем вялізную колькасць інфармацыі. Доступ да яе просты — не трэба ісці ў бібліятэку, каб замовіць і ўзяць кнігу, дастаткова зайсці ў інтэрнэт. І, як ні парадасальна, мы назіраем, што ў людзей па ўсім свеце зніжаюцца інтэлектуальныя здольнасці. Мы сустракаемся з такімі з'явамі, як лічбавы аўтызм, лічбавая прыдуркаватасць, лічбавы псеўдадэбілізм і інфармацыйнае атлусценне. Нягледзячы на тое што мы маем справу з пашырэннем аб'ёму інфармацыі, размова ідзе пра зніжэнне ўзроўню IQ і інтэлекту.

— Хоць, здавалася б, чым больш мы авалодваем рознымі ведамі, тым больш развіваемся.

— У мінулым гэта было сапраўды так. Возьмем наш рэгіён, Еўропу. Цяпер гэта развіты кантынент, у адрозненні ад таго, якім ён быў у Сярэднявеччы. Тады панавалі рэлігійны светапогляд. Усё было пабудавана на тым, што нельга сумнявацца і трэба верыць. Калі ў цябе ёсць пытанні, звярніся да святара, і той раскажа, што трэба рабіць.

Рэлігійны светапогляд уключаў тры ключавыя моманты: чалавеку дастаткова існуючых ведаў, яму нельга сумнявацца, але ён не дастаткова разумны, каб самастойна вырашыць, што добра, а што дрэнна, таму яму варта звяртацца да крыніцы ведаў — святара, які скажа, як быць у той ці іншай сітуацыі. Чалавеку застаецца шмат маліцца і слухаць, што раіць святар.

У змене светапогляду вялікую ролю сыграла кнігадрукаванне. Распаўсюджанне атрымалі працы філосафаў і іншых мысліцеляў. Філосафы таго часу схіляліся перад чалавечым розумам і яго магутнасцю. Людзі пачалі ўсведамляць, што могуць думаць самастойна, мець уласнае меркаванне і ідэі. Царква пачала губляць свой уплыў, у гарадах сталі ўзнікаць свецкія цэнтры навукі і мастацтва.

Паступова еўрапейцы пачалі падарожнічаць, пашыраліся іх уяўленні аб навакольным свеце. Так у Еўропе пачалася эпоха Адраджэння ці Ренэсансу. У гэты час чалавек вымушаны быў прызнацца, што ён шмат чаго не ведае і павінен думаць. Менавіта ў гэты час многія філосафы прыйшлі да важнай высновы: пакуль чалавек не пачне ўсё ставіць пад сумнеў, ён не дасягне той мэты, якая патрэбна. І гэта вельмі правільны пасыл, бо наш мозг па-іншаму не працуе.

І да цяперашняга часу ў Еўропе дзейнічае секулярны (свецкі) прынцып навучання. Напрыклад, у такіх краінах, як Францыя, школа і рэлігія ідуць паралельна, не перасякаючыся. Навука, крытычнае і лагічнае мысленне — гэта наша левае паўшар'е. За рэлігію, веру і містыку адказвае правае

паўшар'е. І адначасова яны працаваць не могуць. У гэтых краінах існуюць і цэрквы, і сінагогі, і мячэці, але ў школе праграма вывучаецца згодна з навуковымі дасягненнямі.

Паступова ўсё, што тармазіла цывілізацыю еўрапейцаў, яны пачалі ўкараняць у свае калоніі: рэлігію, міфы. У выніку Еўропа імкліва развівалася, а іх калоніі тармазілі. Яшчэ ў тыя часы было вядома, што нацыямі, у якіх добра развіта навука, культура і мастацтва, цяжка кіраваць, і каланізаваць іх няпроста. Яны самі імкнуцца вырабляць тавары і прадаваць, а не набываць і завозіць з іншых краін. Як напісаў Фрыдрых Гегель, «незалежнасць ад грамадскага меркавання — першае намаганне ў дасягненні чагосьці вялікага». Варта імкнуцца думаць самастойна, а не давяраць меркаванню большасці.

— І чым большай колькасцю інфармацыі мы валодаем, тым лепшы пры гэтым вынік, ці не так?

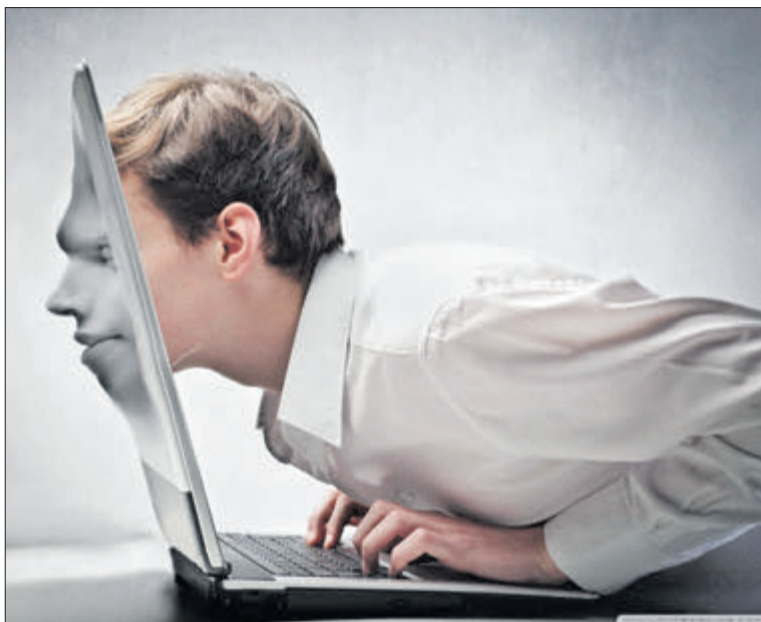
— Так, аднак існуе шмат прыёмаў і рэчаў, якія ўплываюць на інтэлект людзей і спосаб іх мыслення. Гэта не выпадковае ўкараненне, а наўмыснае. І самае галоўнае — уплыў на дзіцячы мозг, які развіаецца. У дзяцінстве мозг стварае свае структуры — нейронныя сувязі. І гэта каркас для нашага мыслення цягам усяго жыцця. Калі з дзяцінства каркас выбудаваны няправільна, у далейшым гэты чалавек будзе мець праблемы з крытычным, лагічным мысленнем.

У якасці прыкладу можна прывесці даследаванне, якое правялі ў ЗША яшчэ ў 2000-х гадах — да шырокага распаўсюджвання інтэрнэту. Яно паказала, што час, які дзіця праводзіць каля тэлевізара, прама карэлюе з той адукацыяй, якую яно атрымае ў будучым. Дзеці, якія глядзелі тэлевізар менш адной гадзіны ў дзень, амаль у палове выпадкаў атрымалі вышэйшую адукацыю. І толькі 10 % з іх увогуле не атрымалі ніякай адукацыі. А тыя, хто глядзеў тэлевізар больш за тры гадзіны ў дзень, толькі ў 25 % выпадкаў атрымалі хоць нейкую адукацыю, і толькі 10 % з іх змаглі скончыць ВНУ. Тут трэба разумець, што ў сучасным тэлебачанні выкарыстоўваецца шмат прыёмаў, якія ўплываюць на галаўны мозг.

— Як гаджэты ўздзейнічаюць на наш мозг? У чым негатыўны уплыў?

— У нашым галаўным мозгу ёсць тры цэнтры. Так званы цэнтр выяўлення значнасці, ён адказвае за ўважлівасць; выканальніцкая сетка — гэта спажыванне інфармацыі; дэфолт-сістэма мозгу, яна адказвае за разважанне. Справа ў тым, што яны не могуць працаваць адначасова.

Калі мы атрымліваем інфармацыю, найперш яе ўспрымае цэнтр выяўлення значнасці, а для таго,



каб запрацавала дэфолт-сістэма, гэта значыць, каб пераварыць атрыманыя даныя і прыйсці да высновы, патрэбны пэўны час. Гэта не хуткае, а маруднае мысленне. Калі дзіця доўгі час занята гаджэтамі, мозг пачынае развіацца па іншым сцэнарыі, які для яго не ўласцівы.

Мы часта бачым, што дзецям даюць гаджэт, каб яны спакойна пасядзелі і бацькі маглі заняцца сваімі справамі. Планшэт ці іншы гаджэт забірае, канцэнтруе ўвагу дзіцяці на гульні, мультфільме. Але ж, каб думаць, мы павінны канцэнтраваць сваю ўвагу на ўласных думках і разважаннях. У дадзенай сітуацыі адбываецца наадварот.

Каб мозг мог правільна развівацца, утвараць нейронныя сувязі і будаваць каркас для магчымасці крытычнага мыслення, дзіця мусіць мацаць, нюхаць, падаць, паднімацца, адчуваць гарачае і халоднае, на вуліцы гуляць у гульні з ровеснікамі, крыўдзіцца, злавацца, плакаць, смяцца — перажываць усю гаму пачуццяў і эмоцый, усё на сваім волеце паспрабаваць і прайсці. Толькі тады паўнацэнна ствараецца нейронны каркас галаўнога мозгу.

Акрамя таго, трэба памятаць, што IQ развіаецца з 3-4 гадоў да 3-4 класа. І тут важна, каб мозг атрымаў патрэбную трэніроўку, як мышцы, бо пасля яго эластычнасць слабее.

Доктар Джордж Ланд праводзіў даследаванне для НАСА і ставіў мэту паглядзець, як развіваюцца крэатыўнасць, творчыя думкі ў дзяцей. У даследаванні ўдзельнічала 1600 дзяцей. Выявілася, што ва ўзросце ад 4 да 5 гадоў 98 % дзяцей — з амаль ідэальным высокім узроўнем крэатыўнасці. У 10 гадоў ён зніжаецца да 30 %, у 15 — да 12 %, а ў 30 гадоў застаецца толькі 2 % крэатыўнасці. Пры гэтым сама структура галаўнога мозгу не змяняецца. Вучоны прыйшоў да высновы, што гэта адбываецца за кошт «атручвання» мозгу падчас атрымання няправільнай адукацыі.

У цяперашні час да няправільнага падыходу да адукацыі дадаецца ўплыў гаджэтаў, і мы можам казаць пра такую з'яву, як лічбавая прыдуркаватасць. Гэта парушэнне мазгавой дзейнасці, якое цягне за сабой зніжэнне ўвагі, канцэнтрацыі, пагаршэнне памяці ў сувязі з частым ці пастаянным выкарыстоўваннем электронных прыладаў. Лічбавая прыдуркаватасць сустракаецца толькі ў дзяцей. Гэта не хвароба, а стан галаўнога мозгу.

Ён не лечыцца, і, на жаль, застаецца да канца жыцця.

У дзяцей з лічбавай прыдуркаватасцю да канца не развіта крытычнае мысленне, іх мозг можна кантраляваць з дапамогай гаджэтаў. Для гэтага выкарыстоўваюцца розныя тэхналогіі. Ёсць мультфільмы, якія з пункту гледжання дарослых ні пра што, але збіраюць мільёны праглядаў. Дзіця ўпіраецца ў іх вачыма і можа гадзіну глядзець, нічога вакол не заўважаючы.

— Якія тэхналогіі тут выкарыстоўваюцца?

— Камбінацыя святла, падбор колераў, нашаму галаўному мозгу прыемна, калі мы не здагадваемся, якім будзе канец, пачуццё страху ці смех — усе тэхналогіі выкарыстоўваюцца, каб гаджэт мог завалодаць нашай увагай. Што датычыцца колераў, то на першы погляд, напрыклад, аранжавы колер для нас проста аранжавы. Для нашай падсвядомасці гэта колер перамен, бо так заведзена ў прыродзе. Лісце восенню становіцца аранжавым — гэта значыць, што лета скончылася і хутка зіма. Калі сонца на змярканні становіцца аранжавым, значыць, дзень скончыўся і пачынаецца ноч. Гэты колер невыпадкава абіраюць для «каляровых рэвалюцый», бо ў падсвядомасці ён выклікае патрэбныя асацыяцыі. Банкі, якія хочуць асацыіравацца з інавацыйнымі ідэямі, выбіраюць аранжавы ў свае карпаратыўныя колеры.

Камбінацыі колераў, музыка, рух — усё гэта забірае ўсю нашу ўвагу. І паколькі тры цэнтры ў нашым мозгу не працуюць адначасова, мы атрымліваем інфармацыю, але не паспываем яе прааналізаваць і зрабіць правільныя высновы. Паколькі імкнемся як мага больш паглынуць інфармацыі, хутка гартаем ленту навін ці сацыяльных сетак, часу на абдумванне і крытычны погляд не застаецца.

— Гэта ўжо характэрна і для дарослых. Чым даросламу шкодзяць вялікія аб'ёмы інфармацыі, якія мы паглынаем з інтэрнэту, сацсетак і месенджараў?

— Тут мы можам казаць пра такую з'яву, як інфармацыйнае атлусценне. Калі паступае вялікая колькасць інфармацыі, яна, зноўтакі, не апрацоўваецца. Мы можам нават не заўважаць часу — здаецца, пасядзелі ў інтэрнэце гадзіну, а прайшло тры.

Каб лабараторная мыш ужывала наркатыкі, яе трэба пасадзіць у клетку. Яна будзе націскаць на педаль і атрымліваць наркатык. Калі яе выпусціць з клеткі, яна

не будзе націскаць на педаль — у яе тысяча іншых задавальненняў, каб заняць сябе. Наш мозг мае іншую ўласцівасць: нягледзячы на тое што ў нас шмат задавальненняў — спорт, турызм, бібліятэка, танцы, мы ўсё роўна будзем сядзець у інтэрнэце замест таго, каб выйсці на вуліцу.

Атрымліваючы вялікую колькасць інфармацыі, мы лічым сябе экспертамі ва ўсіх пытаннях. Для таго каб спячы торт «Напалеон», дастаткова паглядзець рэцэпт у інтэрнэце. Магчыма, не атрымаецца, як у шэф-кухара, але ўсё роўна мы лічым сябе профі. Гэтак жа можна паглядзець у інтэрнэце, што рабіць, калі баліць галава. Вось парад па першай спасылцы: прыняць абязбольвальнае, папіць вады, знайсці халоднае цёмнае месца, выкарыстаць халодны кампрэс, памасіраваць. І чалавек лічыць, што ў яго дастаткова навыкаў, каб вылечыць галаўны боль. Калі ж ён звернецца да ўрача, той можа заподозрыць высокі ціск, прастуду, павелічэнне ўнутрыочнага ціску, пухліну ў галаўным мозгу і іншыя паталогіі.

Лічбавае атлусценне дае нам ілюзію ведання. І пад яе ўплывам мы пішам каментарыі пад тым, як гатаваць торт, як лячыць галаўны боль, пра запуск шатла, — мы з'яўляемся экспертамі ва ўсіх пытаннях, ад палітыкі да медыцыны. Ілюзія ведання таксама ўплывае на далейшае лагічнае і крэатыўнае мысленне — навошта думаць і сумнявацца, калі мы і так усё ведаем ці можам паглядзець у інтэрнэце. А інфармацыю, якую знаходзім у сеціве, мы не заўсёды падвяргаем крытыцы.

Але паўтаруся, што найбольш небяспечна гэта для дзяцей і падлеткаў, бо мозг прызвычайваецца менавіта такім чынам, праз гаджэты, атрымліваць інфармацыю.

Ёсць і крайняя ступень інфармацыйнага атлусцення — інфармацыйны псеўдадэбілізм, гэта псіхічнае растройства, характэрнае для дарослых. Пры ім чалавек праяўляе прыкметы прыдуркаватасці праз надзвычайнае ўжыванне інфармацыі, што вядзе да моцнага спынення крытычнага мыслення, рассеянасці, пагаршэння памяці і ўвагі і нізкага ўзроўню самакантролю. У адрозненні ад лічбавага аўтызму ў дзяцей, які лічыцца невылуччым, лічбавая псеўдапрыдуркаватасць карэктуюцца, і ў псіхалагаў ёсць свае метадыкі, каб лячыць такіх людзей.

— Як не стаць ахвярай празмернай колькасці інфармацыі?

— Рабіць інфармацыйны дэтокс — не карыстацца нейкі час тэлефонам, абмяжоўваць сядзенне ў сацыяльных сетках і больш разважаць, чытаць кнігі, займацца спортам замест прагляду карцінак і відэа. Гэта няпроста зрабіць. Кожны з нас, калі прычынаецца, залазіць у тэлефон — праверыць пошту, паглядзець надвор'е, зайсці ў сацсеткі. Здаецца, хочам атрымаць мінімальную інфармацыю, а часта гэта зацягваецца.

Цяпер, у час глабалізацыі, правесці прафілактыку лічбавага аўтызму — гэта яшчэ і пытанне нацыянальнай бяспекі ўсіх краін, каб моладзь менш падвяргалася шкоднаму ўздзеянню, бо гэта наша будучыня, і каб дарослыя людзі ўсведамлялі, якія небяспекі можа несці павальная інфарматызацыя.

Алена КРАВЕЦ.