

Цифровой аутизм: как не попасть в капкан виртуальной зависимости

Казалось, много информации – это хорошо. Мы станем умнее и успешнее. Но почему-то денег и ума больше так и не стало, а вот друзей и живого общения заметно уменьшилось. Ученые все чаще говорят о вреде технологий, в частности, цифровом аутизме как одном из серьезных современных последствий повальной информатизации.



Цифровой аутизм начинается с выбора между живым общением и виртуальным в пользу последнего

Что такое цифровой аутизм?

Аутизмом называют такое расстройство нервной системы, при котором нарушены социальные навыки. Понятие виртуального аутизма ввел Мариус Замфир. Он исследовал две контрольные группы детей (62 ребёнка) и пришёл к неутешительным выводам. Дети, которые смотрели в экран компьютера, телевизора или планшета более 4 часов отставали в развитии. Они плохо говорили, повторяли одни и те же движения и слова, не смотрели в глаза и по всем признакам напоминали аутистов. В качестве лечения детям назначили – общение, игры с родителями и отказ от гаджетов. Именно после этого исследования заговорили о цифровом аутизме – потере навыков живого общения под влиянием информационных технологий.



У каждого в телефоне свой персональный цифровой мир.

Взрослый цифровой аутизм

До определенного момента считалось, что взрослые более устойчивы к влиянию цифрового мира. Но это вовсе не так. Андрей Курпатов, автор научных работ, посвященных методологии мышления посвящает этой теме много своих выступлений. В книге «Чертоги разума. Убей в себе идиота» один из параграфов посвящен проблеме цифрового аутизма у взрослых.

Согласно его исследованию, мышление человека глубоко социально, поскольку эволюционно люди объединялись в группу для обмена знаниями. Сегодня каждый может погуглить и найти ответ на любой вопрос. Общаться ради знаний больше нет нужды. Зачем, как говорит Курпатов, терпеть другого человека, когда все знания можно получить в сети. Это приводит к отчуждению людей и снижению плотности общения, а как следствие – появлению аутистических признаков.



Цифровой аутизм имеет серьезные последствия в жизни

Как проявляется цифровой аутизм?

Если вы в любой непонятной и понятной ситуации «сидите» в телефоне и скролите ленту, – это повод задуматься и проверить себя на признаки цифрового аутиста.

И, кроме того, если вам:

- проще общаться в мессенджерах, чем вживую;
- хочется постоянно проверять соцсети, даже когда рядом друзья и семья или просто приятные люди;
- проще отказаться от общения с человеком, чем подстраиваться под его характер;
- не заинтересованы в конкретных людях, и они для вас легко заменимы;
- непонятно, что чувствует другой человек, и вам, в общем-то, все равно;
- много времени проводите в сети;
- ваша реальная жизнь бедна на события и эмоции.

Если на большинство этих утверждений вы ответили утвердительно, то внимание – вы попали в цифровой капкан.

Последствия цифровой зависимости

К сожалению, цифровая аутизация приводит к тому, что человек тупеет. Каждый день мы находим этому новые доказательства: в автобусе, в магазине, на работе. Тренингов по повышению эффективности становится все больше, а умных людей – все меньше.

Почему?

Потому что, теряя какой-то навык, мы теряем часть активных нейронов.

«Мышление <...> не делится на социальное и математическое, например. Всё куда проще: наш корковый сервер или обучен делать сложные вещи, или нет». А.Курпатов

Что происходит с мозгом, если мы перестаем совершать какую-либо мыслительную операцию? Импульс не переходит от нейрона к нейрону, а связь между ними разрушается раз и навсегда. Мы не просто теряем навык, мы теряем те самые нервные клетки, которые обеспечивали нам этот навык.

Если мы разучились общаться друг с другом, то часть нейронов в голове у нас безвозвратно исчезла. Можем ли мы при этом эффективно мыслить?

Младенцы в этом плане гораздо умнее нас. Как ребенок добивается своего? Он проводит невероятную мыслительную работу: всматривается в лицо мамы, анализирует ее настроение, устанавливает с ней зрительный контакт и всеми способами убеждает ее взять его на ручки – он гукает, улыбается, кричит. Если ничего не помогает, он прибегает к безотказному методу – крику и рыданиями. Шах и мат. Он на руках и уже безмятежно улыбается. «Манипуляция», – подумаете вы. «Мышление», – ответим мы. Он

думал, анализировал и добился своего, а между тем, ему всего два месяца. Может ли взрослый похвастаться такими успехами? Может ли цифровой аутист добиться успеха в обществе, не владея навыками общения?

Известный антрополог и популяризатор Робин Данбар доказал, что объем коры головного мозга у примата зависит от численности стаи, к которой он принадлежал. По сути, чем больше его стая, тем больше социальных связей он может установить, а значит, тем он умнее. Это повод задуматься, так ли выгоден нашему мышлению фриланс и что мы теряем, исключая себя из социальной иерархии.

Второе последствие аутизма – добровольное одиночество. Социальные сети и мессенджеры создают иллюзию общения. Но, встретившись с кем-то, кто регулярно лайкает ваши посты, вы вряд ли найдете о чем поговорить. В Нидерландах была установлена скульптура «Поглощённые светом». За ее гиперреализмом считается социальная критика современного человека, не способного на живое общение.



«Поглощённые светом», художницы Гали Мэй Лукас и Каролин Хинц

Как не стать цифровым аутистом

Известный факт, что Стив Джобс не разрешал своим детям пользоваться айпадом. Создатели сервисов Blogger и Twitter ограничили доступ к смартфонам и планшетами своим детям до 1 часа в день, а Крис Андерсон, один из основателей 3D Robotics, запрещает себе пользоваться гаджетами в спальне и также ограничивает своих детей.

Идея отказаться от смартфонов и перейти на кнопочный телефон и стационарный компьютер кажется привлекательной, но мало совместимой

с жизнью. Есть, конечно, луддиты, которые яростно протестуют против технологий и отправляют письма только Почтой России. Но как быть тем, кто не готов вернуться к плугу и родная клавиатура ему природу заменила?

Что же делать?

1. Следите за экранным временем и поставьте лимит на приложения, в которых больше всего тратите времени.
2. Отключите уведомления и не дергайтесь каждый раз, когда кто-то поставил вам лайк.
3. Проверяйте почту систематически, а не спонтанно. Найдите для этого специальное время.
4. Убирайте телефон за 1 час до сна и 1 час после пробуждения. Возможно, вам скучно лежать в кровати одному и вы страдаете. Так вот, хорошая новость в том, что если вы страдаете от одиночества – вы точно не аутист.
5. Общайтесь с людьми: смотрите им в глаза, улыбайтесь, попытайтесь понять человека напротив вас. И не доставайте в это время телефон, это не прилично, в конце концов.
6. Здоровайтесь и разговаривайте с людьми. Особенно в лифте с соседями. Особенно со своего этажа. Не делайте вид, что вы их не знаете, потому что они точно знают, что это не так.
7. Переживайте за других. Ставьте себя на чужое место. Смейтесь и плачьте вместе с друзьями – это лучшая профилактика цифрового аутизма.
8. Цените людей, которые рядом с вами. Даже если у них в голове «тараканы», которые совсем не похожи на ваших.



Эмпатия – лучшая профилактика цифрового аутизма

Цифровые технологии – это всего лишь инструмент для работы, а для всего остального – есть человек. Общаться с ним, конечно, тяжело, но это отличный тренажёр для нашего мышления.