

Секция «Человек в цифровом обществе: киберпсихология и психология интернета»

Трансформация памяти в условиях информационного перенасыщения

Научный руководитель – Труфанова Елена Олеговна

Пронькина Александра Николаевна

Студент (бакалавр)

Государственный академический университет гуманитарных наук, Москва, Россия

E-mail: alexrivkul@gmail.com

Современная эпоха, где граница между реальным и виртуальным миром становится все менее уловима, нередко характеризуется как «цифровая». Феномен повсеместной информатизации, а если быть конкретнее - «цифровизации» затронул абсолютно все сферы человеческого бытия, начиная от изменений в повседневной рутине и коммуникации и заканчивая трансформацией структур человеческого мышления. Нынешний взрыв технологий так быстро изменяет структуру нашего мозга и когнитивных процессов, что возникает проблема, которая показывает существование значительной пропасти между нейрофизиологическими возможностями нашего мозга и информационной средой, в которую мы погружены, поскольку человек, как нейрофизиологическая система, развивался намного медленнее, чем существующие в настоящее время технологии.

Основная проблема заключается в том, что современная высокотехнологическая цивилизация ведет к информационному перенасыщению индивида, ввиду разных факторов, среди которых можно отметить доступность самой информации, которую мы стали получать ежесекундно и зачастую буквально против нашей воли, поскольку информация стала агрессивно навязываться различными информационными источниками - от рекламных баннеров и спам-рассылок до push-уведомлений нашего мобильного телефона. Нам необходимо помочь нашему мозгу адаптироваться в текущих условиях, однако ввиду того, что у человека полностью отсутствуют биологические механизмы обработки таких огромных массивов информации, адаптация к цифровой информационной среде требует определенных жертв, среди которых стоит выделить существенное изменение когнитивных процессов, а именно - трансформацию памяти индивида.

Анализируя структуру памяти в современной когнитивной психологии и основные модели памяти, особое внимание было уделено модели «рабочей памяти» А. Бэддели, поскольку именно в ней объединяются понятия о хранении информации, отвечающей текущим задачам, и ее дальнейшей переработке. Опираясь на современные исследования, доказано, что, несмотря на то, что рабочая память имеет достаточно небольшой объем, она лежит в основе высокоуровневых когнитивных процессов, в частности - процессов мышления [1]. В условиях информационного переизбытка, наша рабочая память начинает функционировать на пределе своих возможностей: поскольку память попросту заполняется ненужной информацией, мы перестаем отличать главный информационный стимул от второстепенных, а как следствие - перенапряжение, рассеянность, потеря концентрации. «Эта новая форма психического стресса - ... "техно-мозговое выгорание"», грозит перерасти в эпидемию» [4]. Подобная стрессовая нагрузка на организм в долгосрочном периоде приводит к психическим заболеваниям, таким как депрессия, нарушение когнитивных функций, главным образом - синдром дефицита внимания и гиперактивности (Attention Deficit Trait), проявляющийся в основном у детей, но симптомы которого в последнее время все больше начинают отмечать у себя и взрослые люди [4].

Причину появления подобных симптомов можно найти и в таком феномене современности как многозадачность, или «мультизадачность», направленный на повышение эффективности работы, в ходе которой мы заставляем наше внимание переключаться с одной

мини-задачи на другую. Однако в действительности концентрация на нескольких задачах одновременно ведет к тому, что человек хуже запоминает информацию, сталкивается со спутанностью мыслей, теряет глубину чтения, поскольку его когнитивные способности подвергаются огромной нагрузке. Многозадачность характерна и для механизма поиска информации в Сети - ведения т.н. «параллельных сессий», т.е. достаточно хаотичный поиск нужного материала среди множества открытых интернет-вкладок [2]. В дополнение к этому можно отметить и то, что большинство цифровых текстов созданы по принципу гипертекста, что позволяет сделать чтение более интерактивным и содержательным, однако вместе с тем, это только увеличивает когнитивную нагрузку на мозг, в отличие от чтения обычного линейного текста, не снабженного дополнительными ссылками. Сам Интернет изначально устроен так, чтобы максимизировать количество переходов по ссылкам, поэтому информация здесь не сбалансирована, а является «концентрацией фрагментированной мешанины» [3], что постоянно прерывает и рассеивает наше внимание.

Исходя из свойства нейропластичности мозга, т.е. способности мозга менять свою структуру и функции, любой полученный опыт буквально перекраивает карту нашего мозга, поэтому чем больше мы пользуемся цифровыми устройствами, тем сильнее приучаем свой мозг к состоянию постоянной отвлеченности, рассеянности внимания. Как отмечает писатель-публицист Николас Карр, пластичность мозга не есть эластичность: «Наши нейронные связи не возвращаются в прежнее состояние подобно натянутой резине. Они сохраняют свое измененное состояние. И нет никаких оснований считать, что новое состояние окажется для нас желательным. Плохие привычки могут закрепляться в нашем мозге точно так же, как хорошие» [3]. Однако, исходя из того же постулата о пластичности мозга, некоторые исследователи делают вывод о том, что мозг рано или поздно все же адаптируется к текущим условиям и вызовам цифровой эпохи. Перечисленные выше проблемы не призывают к тому, что нам необходимо разбивать экран своего компьютера, подобно луддитам. Мы не можем отказаться от информационных технологий, которые уже стали значительной частью нашей жизни, делая ее полезнее и удобнее. Нам необходимо лишь научиться взаимодействовать с искусственно созданной средой, не нанося при этом ущерб своей личности.

Источники и литература

- 1) Величковский Б.Б. Рабочая память человека: структура и механизмы. М.: Когито-центр, 2015.
- 2) Войскунский А.Е. Интернет как пространство познания: психологические аспекты применения гипертекстовых структур // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 4. – С.7–20.
- 3) Карр Н. Пустышка: Что интернет делает с нашими мозгами. – СПб.: Best Business Books, 2012. – 256 с.
- 4) Small G., Vorgan G. iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind. New York, NY: Harper Collis, 2009.