**ФЕЙСБУК ДЕЛАЕТ НАС ТУПЫМИ?**

Интернет породил новую расу людей - цифровых аборигенов

[***Светлана Кузина***](https://www.kp.ru/daily/author/92/)

Они родились и выросли в окружении компьютеров, и Сеть стала неотъемлемой частью их жизни. Чем они отличаются от старшего поколения?

***Эволюция не по Дарвину***

Мы кладем смартфон в карман, включаем mp3-плейер, раскрываем ноутбук, отсылаем электронное письмо и приветствуем кого-то по сотовому телефону - так велит цифровой век.

«Цифровая революция, которая происходит на наших глазах, заставляет мозг эволюционировать прямо сейчас - причем, в невиданном прежде темпе», - так уверяет нас в своей новой книге «Мозг онлайн» (издательство «КоЛибри») известный американский психиатр, профессор Лос-Анджелесского университета и директор Научного центра по проблемам старения ***Гэри Смолл.***

На сцену выходит новая раса - цифровые аборигены, которых хай-тек окружал с младенчества. Для развития мозга до его нынешнего состояния потребовалось несколько сотен тысяч лет, а для эволюции, которая происходит под влиянием современных технологий, оказалось достаточно одного поколения! Это самый неожиданный и самый значительный перелом в истории человечества. Но почему наш мозг так быстро поддался переделке?

Как объясняет доктор Смолл, наши извилины очень чувствительны к изменениям в окружающей среде. А эволюция, по Дарвину, - это адаптация к миру, который постоянно меняется. Три тысячи лет назад нашим предкам приходилось искать и использовать подручные предметы для добывания и обработки пищи, и в итоге лобные доли головного мозга увеличились. Извилины развивались и тогда, когда предки овладевали мышлением и языком. Нынешний же технологический скачок резко меняет привычную для мозга информационную среду: среднестатистический молодой человек в общении с технологиями проводит около девяти часов в сутки. Значит, у нового поколения больше шансов выжить и достичь успеха, чем у тех, кто родился в эпоху черно-белых телевизоров и катушечных магнитофонов. Смолл называет их цифровыми иммигрантами. Но что же - выходит, что при нынешнем «естественном отборе» родители этого «поколения Next» должны быть выброшены за борт?

***Отцы и дети: мозговой разрыв***

Действительно, сегодня назрел новый конфликт поколений, Это уже «мозговой разрыв», пропасть между мышлением отцов и детей. У младшего поколения мозг претерпевает цифровую перепрошивку с пеленок. И благодаря пластичности незрелый мозг цифровых аборигенов учится новому необычайно быстро. А старшее поколение оказывается один на один с миром, где мозг с большим трудом вынужден приспосабливаться к высоким технологиям, чтобы его обладатель не остался не у дел.

Но «старикам» есть чем похвастаться! Как выяснилось, у цифровых иммигрантов с их постаревшими нейронными связями есть масса других неоспоримых преимуществ.

На самом деле взрослый мозг остается пластичным и гибким на протяжении всей жизни. Мобилизовать и переобучить можно даже те области мозга, которые уже зарезервированы под конкретную задачу. Более того, после 50 лет мы начинаем упорядочивать информацию, что накопилась за долгие годы нашей жизни. Процессу способствует то, что в это время в мозгу разрастаются глиальные клетки, особый «мозговой клей» - белое вещество, которые обеспечивают быструю связь между клетками.

Также к середине жизни начинают работать оба полушария вместе, а не по отдельности, как в молодости. Это позволяет быстрее находить новые идеи. И - главное - старшее поколение умеет общаться. А у «поколения Next», которое сидит в чатах и скайпах, атрофируются нейронные механизмы, отвечающие за общение лицом к лицу.

- Поэтому все эволюционные преимущества цифровых иммигрантов поколение цифровых аборигенов запросто может утратить. Более того, мы до сих пор не знаем, как на их мозге, с его уникальными нервными связями, скажутся физиологические и психологические эффекты старения. Мозгу будущего еще только предстоит заявить о себе. Например, вдруг он станет быстро стариться?

***Мнение оптимиста, доктора биологических наук Юрия Щербатых:***

Наш мозг очень пластичен и быстро приспосабливается к новой реальности. В последние годы даже секс становится виртуальным, не говоря о дружеском общении. Да и новую информацию молодежь предпочитает искать не в книгах, а в Яндексе. Но нынешние изменения - это не плохо, это по-другому, чем было ранее. Мир меняется, и человеческий мозг старается найти эффективные способы приспособиться к этим изменениям. Что касается памяти, то свойство запоминать место, где находится нужная информации, а не ее саму - знак того, что память людей не стала хуже. Просто сейчас мы иначе организовываем огромное количество доступной информации, меняем способ запоминания. Наладонники и смартфоны лишили нас необходимости запоминать телефоны и списки дел, но это позволяет занимать голову другими вещами. Не считаю, что, например, Фейсбук или Гугл делает нас глупыми. А Твиттер, мессенджеры и SMS имеют и положительную сторону: приучают нас к краткости и более четкому выражению мысли.

***Мнение пессимиста****,* ***доктора медицинских наук, психолога Виктора Черепанова:***

- Несмотря на то, что нынешние дети живут в информационно насыщенной среде, она не стимулирует, а душит их воображение. Ведь они потребляют огромное количество «готовой» информации - видео, -аудио, говорящие игрушки, интерактивные игры. А это все равно что питаться рафинированными продуктами и сладостями. Повзрослев, они усаживаются за Фейсбук и Твиттер, которые отупляют. Есть исследования, которые показывают: те, кто часами сидит в соцсетях, как бы впадают в детство. Их общение похоже на наивный щебет малышей, желающих заслужить чье-то одобрение: «Посмотри на меня, я сделал это». Этот феномен психологи назвали «кризисом идентичности». Он характеризуется неадекватностью самооценки, утратой чувства перспективы, беспричинным пессимизмом, внешней пассивностью, бескомпромиссностью, а порой и агрессивностью. Другие психологические эксперименты показали, что, когда участникам экспериментов задавали сложные вопросы, они начинали думать о компьютерах как о палочках-выручалочках.

По сути, рождается поколение одержимых людей, нуждающихся в очень примитивном общении, потерявших способность к концентрации внимания и постоянно желающих обратить на себя внимание.

**Минусы хайтек-революции…**

***Мышление.*** Поскольку Интернет уменьшает способность концентрироваться и созерцать, то мозг со временем начинает ожидать поступления информации в том виде, в каком ее распространяет Сеть, - в виде стремительного потока частиц. Мышление становится отрывочным, чтение - поверхностным. И в итоге люди превращаются в «расшифровщиков информации». А зона мозга, отвечающая за абстрактное мышление, атрофируется.

***Контакты.*** Мозг теряет базовые механизмы, управляющие контактами с другими людьми. Нам все труднее считывать чужую мимику во время беседы или угадывать эмоцию.

***Внимание.*** Хай-тек-революция погрузила нас в состояние рассеянного внимания, когда следишь за всем сразу, ни на чем не сосредотачиваясь.

***Дружба.*** Когда мы видим своих приятелей онлайн, нам кажется, что мы поддерживаем с ними тесную связь. При этом есть риск забыть, что значит дружба в реальном мире. Дружеские отношения вытесняются суррогатом: теперь одиночество посещает нас, когда все гаджеты выключены и мы общаемся с людьми один на один.

***Многозадачность.*** Интернет учит многозадачности - возможность обрабатывать несколько заданий одновременно. Можно слушать музыку и писать в блог, отвлекаясь на проверку почты. Но исследования показали: чрезмерная многозадачность усиливает стресс и дефицит внимания, делая работу менее эффективной.

***Память.*** Мозг до такой степени адаптировался к возможностям техники, что наша память практически не используется. В результате она становится поверхностной и кратковременной. Человек скорее запомнит не саму информацию, а то, в какой папке на компьютере она лежит. Компьютер и Интернет стали для человека своеобразным «протезом» памяти.

***Стресс.***Длительное погружение в цифровой мир вызывает особое переутомление. Многие признаются, что через несколько часов в Сети начинают ошибаться. Перед тем как выйти из Сети, они ощущали опустошенность, утомление, раздраженность - словом, чувствовали себя в «цифровом тумане». Это новая форма стресса, которую доктор Смолл назвал техногенным истощением мозга.

**...и плюсы**

***Скорость реакции.*** Благодаря электронной почте, видеоиграм, поиску в Гугл можно научиться быстрее реагировать на зрительные сигналы и повысить свою внимательность.

***Обработка данных*.** Мозг становится в силах приспособиться к быстрой обработке ежедневных потоков информации, которые обрушиваются на нас отовсюду. У многих из нас даже появляются в мозгу особые нейронные сети, которые решительно ухватывают нужное на лету.

***Интеллект.*** IQ среднего человека стремительно растет. Новые технологии развивают ум точно так же, как его развивают головоломки или изучение новых языков. Это предупреждает развитие старческого слабоумия.

***Принятие решений.*** Интернетоголики быстрее находят выход из любой сложной ситуации в повседневной жизни. Ведь каждый день, ­отыскивая нужную информацию в Сети, они тренируют те мозговые центры, которые связаны с принятием решений и логикой.

**Кстати**

***Японских детей учат считать в уме***

В самой технически передовой стране – Японии большинству граждан можно смело ставить диагноз «дискалькулия» - неспособность к изучению арифметики. Этот «недуг» поражает японцев еще в детстве, когда, вместо того чтобы совершить в уме элементарные арифметические действия, ребенок прибегает к помощи калькулятора. Одно время считали, что дети просто ленятся. И только сегодня специалисты поняли, что столкнулись с одним из симптомов клинической психологии. И с недавних пор всех младших школьников японские учителя заставляют считать в уме и даже сдавать экзамены.