

ЗМІСТ

Вступ. Міфи про увагу: час розв'язування.....	7
<i>Розділ 1. Обмеженість когнітивних ресурсів</i>	<i>29</i>
<i>Розділ 2. Битва за увагу</i>	<i>47</i>
<i>Розділ 3. Різновиди уваги.....</i>	<i>68</i>
<i>Розділ 4. Мультитаскінг: чому, як і скільки.....</i>	<i>94</i>
<i>Розділ 5. Наслідки постійних переривань.....</i>	<i>121</i>
<i>Розділ 6. Піднесення інтернету й спад зосередженості</i>	<i>147</i>
<i>Розділ 7. Як штучний інтелект і алгоритми впливають на думки</i>	<i>168</i>
<i>Розділ 8. Наш цифровий соціальний світ</i>	<i>191</i>
<i>Розділ 9. Особистість і саморегуляція</i>	<i>213</i>
<i>Розділ 10. Щастя та наші девайси</i>	<i>235</i>
<i>Розділ 11. Як медіа керують нашою увагою</i>	<i>257</i>
<i>Розділ 12. Свобода вибору, сила волі та увага.....</i>	<i>285</i>
<i>Розділ 13. На шляху до зосередженості, ритму й рівноваги</i>	<i>303</i>
<i>Розділ 14. Майбутнє нашої уваги</i>	<i>331</i>
Подяки.....	350
Примітки	353

ВСТУП

МІФИ ПРО УВАГУ: ЧАС РОЗВІНЧУВАННЯ

Ми схильні вважати, що людська цивілізація майже
сягнула свого zenіту, але насправді ми й досі залишаємося
свідками вранішньої зорі та співу півнів.

Ральф Волдо Емерсон

Уявіть, як на початку дня сідаєте за ноутбук й одразу потрапляєте під шквал електронних листів. Ви пробігаєте їх очима, помічаєте, що над деякими з них треба подумати, починаєте писати відповіді й швидко усвідомлюєте, що кожна з них потребує чимало зусиль і часу. Після цього ви перемикаєтеся на проєкт, який треба завершити сьогодні, відповідаєте на телефонні дзвінки, а з появою на екрані сповіщення про вхідний лист від керівника стрімголов кидаєтеся відповідати на нього, аби він, боронь боже, не подумав, що робота стоїть. Аж тут ще й календар видає нагадування про чергову за розкладом *Zoom*-конференцію. На годиннику лише десята ранку, а ви вже почуваетесь, наче пів поля зорали. О третій уже й годі мріяти хоч щось зробити у проєкті з дедлайном на носі. Та ви все одно знову сідаєте за нього,

але швидко розумієте, що зосередитися геть не вдається, і припускаєтеся помилки за помилкою.

Або, скажімо, на сьогодні за планом у вас було попрацювати над своїми податками? Але рука тягнеться насамперед до іконки *Facebook*, і за мить ви вже з головою занурюєтеся у дописи своїх друзів, де вас відмітили, аж раптом натрапляєте на цікаве відео, переходите за посиланням у *YouTube* і зрештою розчиняєтеся у відеоперегляді рекомендованих на бічній панелі роликів. Згодом ви якимось дивом відриваєтеся від *YouTube*, повертаєтеся до запланованих податків, але раптом згадуєте, що забули комусь надіслати важливого імейла. Відкривши електронну скриньку, ви помічаєте у розділі «Вхідні» цілу купу інших електронних листів. Три години промайнули, а у вас вже ні сил, ні бажання розбиратися з тими клятими податками.

Комп'ютери й телефони перетворилися на такі собі кайдани, у які ми щодня добровільно себе заковуємо, щойно продерли очі. Ми нездатні ігнорувати сигнали телефона про нові вхідні повідомлення. Повсюдне поширення смартфонів і доступність глобальної мережі змінили норми нашого робочого та особистого життя, зробивши нас досяжними для інших 24/7. Чимало людей зізнаються, що прокидаються серед ночі, аби перевірити телефони на наявність нових листів і повідомлень. За час роботи над своїм дослідженням мені траплялося багато таких випадків. Той, хто намагається виплутатися з цих тенет, платить високу ціну за відставання від виру інформації та повідомлень. Утім, в умовах жорсткої конкуренції на ринку праці та активної соціальної взаємодії ніхто не хоче опинятися за бортом.

Розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій викарбував принципово новий різновид поведінки людини — активне перемикання уваги між різними програмами та пристроями. Протягом останніх двох десятиліть, за які електронні пристрої міцно

увійшли в наше життя, мені як науковиці пощастило спостерігати й досліджувати цей патерн перемикання уваги, що супроводжується зростанням рівня стресу та виснаження. Іншими словами, за ці роки відбулися кардинальні зміни у нашій колективній здатності концентрувати увагу під впливом новітніх технологій. До того ж я дізналася, як перемикання уваги впливає на рівень стресу, який, до речі, Всесвітня організація охорони здоров'я визнала епідемією XXI століття¹. На момент написання цієї книги світ боровся з пандемією *COVID-19*, під час якої люди почали проводити більше часу, ніж раніше, за електронними пристроями, а отже, й більше стресувати.

За освітою я психолог, але психологією майже не займалася. Мікробіолог Луї Пастер свого часу зазначав, що «випадок грає на руку лише підготовленому розуму». Ось і я волею долі, але з відкритими розумом та серцем опинилася в цій сфері. Насправді, розпочинаючи кар'єру художниці у далекі часи, я геть собі не уявляла, що займатимуся чимось іншим. В Інституті мистецтв Клівленда я вивчала образотворче мистецтво зі спеціалізацією на живописі та графіці. Тоді я була зятатою адепткою абстрактного експресіонізму. Ступінь свого загрузнення в ньому я усвідомила лише роками пізніше, коли стала перечитувати нотатники, що вела під час малювання. Для мене, на той час уже науковиці, написане пашило абстрактністю, тож я зовсім не могла вловити його сутність.

Після завершення навчання мені запропонували стипендію від Британської ради мистецтв, і я рушила до Лондона творити мурали. За цей рік я зіштовхнулася з важкими реаліями життя митця, а також дізналася, що один з нещодавніх талановитих випускників художньої школи, щоб заробляти на життя, пішов далі навчатися на зубного гігієніста (гарна професія і не потребує довгих років мистецької підготовки). Інший відомий мені художник

також був змушений перекваліфікуватися на ліфтера. Безперечно, існують люди, надзвичайно віддані своєму мистецтву й готові заради підживлення цієї пристрасної витратити щодня по вісім годин на роботу, яка їм не подобається, але я швидко зрозуміла, що не належу до їхньої когорти. На щастя, у мене було непогано з математикою, тож я вирішила піти цим шляхом.

Так я опинилася в Мічиганському університеті на магістерській програмі зі статистики, яка могла б прокласти стежку до подальшого вивчення психології та комп'ютерних технологій. Але на той час мені вже потрібні були гроші, тому я подала заявку на посаду наукового співробітника в команді ученого-інформатика Манфреда Кохена. Під час нашої співбесіди з доктором він ставив мені запитання, чи вмію я писати програмний код, чи знаюся на теорії нечітких множин, чи знайома мені теорія мереж тощо. На всі ці запитання була одна відповідь: «ні», і я вже була потяглася за своїм рюкзаком і в бік виходу, аж раптом почула в спину: «Добре, а що ви вмієте?». Я обернулася й відповіла, що вмію малювати. Він запропонував повернутися на стілець.

Доктор Кохен зізнався, що перед тим як здобути ступінь доктора філософії* з математики в Массачусетському технологічному інституті, він відвідував заняття в Лізі студентів-художників Нью-Йорка. Так розпочалася наша двогодинна розмова про мистецтво, наприкінці якої я почула: «У мене є грант на вивчення процесів, що супроводжують відкриття. Як вважаєте, чи могли б ви над ним працювати?». Із притаманними молодим людям самовпевненістю та наївністю я запевнила його, що зможу. Я знала, як художники роблять відкриття, тож тепер просто було потрібно знайти спосіб описати цей процес у наукових термінах. Я пірнула в простори

* Доктор філософії — перший науковий ступінь у більшості держав світу. В Україні прирівнюється до ступеня кандидата наук. — Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.

когнітивної психології. Результати цих пошуків зрештою сягнули масштабів статті, яку я представила на науковій конференції. Я остаточно занурилася у світ психології та інформаційних технологій і згодом здобула докторський ступінь у Колумбійському університеті.

Випадок знову зіграв мені на руку, коли я після завершення докторської програми влаштувалася на роботу в *IT*-компанію *Electronic Data Systems*, де мала аналізувати використання технологій із позицій психології. На базі Массачусетського технологічного інституту ця компанія відкрила навчальний центр, відомий як Студія інженерного дизайну, де проводили експерименти щодо комп'ютеризованої підтримки ділових зустрічей. У студії також створили конференц-зал із комп'ютерною мережею задля вивчення, як співпрацюють люди. Компанія завбачливо подбала про психологів у штаті, які допомогли б зрозуміти, як люди використовують комп'ютери під час ділових зустрічей. Сьогодні комп'ютерною мережею в конференц-залі нікого не здивуєш, але я пам'ятаю, як на той час перехоплювало дух від самої думки, що ти торкаєшся майбуття. Ідея про те, що я можу вивчати використання технологій у реальному робочому середовищі, надихала.

Робота в цій *IT*-компанії стала початком моєї багаторічної подорожі у світ використання та надмірного використання технологій крізь призму психології. Книга у ваших руках — це мандрівний нарис, у якому я зібрала усі власні знахідки про нашу глибинну людську та соціальну природу, про те, як ми мислимо, працюємо та взаємодіємо між собою, а також про вплив цифрових інструментів, якими ми користуємося, на ці процеси. Ці «інструменти» пройшли такий довгий шлях від мережевих комп'ютерів на базі Студії інженерного дизайну до гаджетів, з якими ми не готові розлучатися ані в робочому середовищі, ані в громадських місцях, ані у приватному житті. Тому ця книга

є своєрідним закликом поглянути на те, як змінилося наше життя в епоху цифровізації. Споживання технологій перетворилося на таке звичне й масове явище, що їх уже просто неможливо уявити поза соціальним контекстом. Поведінка людини та розробка комп'ютерних технологій здійснюють взаємовплив і, відповідно, зумовлюють блискавичні зміни.

Пізніше, ставши частиною наукової спільноти, я почала створювати так звані «живі лабораторії», щоб вивчати, як люди використовують технології. Як дипломований психолог, я мала б досліджувати поведінку людей у лабораторних умовах, щоб мати змогу контролювати якомога більше змінних. Водночас я чітко усвідомлювала, що справжнє розуміння того, як люди використовують технології та як це на них впливає, можливе лише через спостереження за людьми в їхній буденності. Лише так, на моє переконання, можна було отримати більш-менш повну картину того, як користування комп'ютерами та мобільними телефонами впливає на людські емоції, стосунки, виникнення робочого тиску та конфліктів, а також на продуктивність людей у режимі багатозадачності, або мультитаскінгу*, на ступінь їхніх відволікань і стресу. Ось так я опинилася в реальному офісному середовищі, де здійснювала хронометраж робочого часу працівників. Щоразу, як вони перемикалися з монітора на монітор або на смартфон, мій секундомір фіксував тривалість концентрації уваги на кожній окремій операції (на щастя для моїх аспірантів, ми пізніше змогли вдосконалити технологію та запровадити цифровий моніторинг за цими процесами). Одним із найяскравіших спогадів є мій виступ перед радою директорів однієї компанії, у якому я просила погодити проведення наукового експерименту

* Від англ. *multi* — множинний, *task* — завдання.