АНДРЕЙ БЕРДЫШЕВ

Цифровая гигиена

Как сохранять свободу в цифровом мире



Пособие для индивидуального изучения
и занятий в малых группах

Андрей Бердышев

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА: Как сохранять свободу в цифровом мире

https://litres.ru/74742608
SelfPub; 2026

Аннотация

Как пользоваться технологиями и сохранять свободу — своего внимания, мышления и выбора? «Цифровая гигиена» — практическое пособие для тех, кто хочет выстроить разумные отношения с цифровым миром.

Двенадцать уроков помогут осмыслить свои цифровые привычки, распознавать онлайн-ловушки, заботиться о безопасности личных данных и находить больше времени для близких. Отдельное внимание уделено новым привычкам и воспитанию детей в мире экранов.

Опираясь на христианские ценности, автор предлагает вопросы для размышления и практические шаги к осознанной жизни. Книга подходит для самостоятельного изучения и обсуждения в малых группах.

Содержание

Зачем нам цифровая гигиена 10
Для кого написано пособие 12
Как устроено пособие 13
Как работать с этим пособием 14
При самостоятельном изучении 14
При работе в малой группе 16
При обсуждении в семье 17
От чтения к устойчивым переменам 18
Гигиена в цифровом мире 20
Мир изменился и привычки тоже должны измениться 22
Как мы незаметно привыкаем к изменениям 24
Когда информации становится слишком много 26
Как алгоритмы направляют наше внимание 28
Какие стороны жизни нуждаются в защите 32
Внутреннее состояние и общение 33
Внимание и способность сосредоточиваться 34
Финансы и персональные данные 35
Собственная идентичность 37
Цифровые привычки начинаются в семье 38
Что такое цифровая гигиена 39
Цифровая среда и наша жизнь 41
Внимание и отношения 42

Свобода выбора и цифровая гигиена 43
Зачем говорить об опасностях 46
Берлинская стена как образ разрушенных границ 48
Дом больше не является закрытым пространством 49
Кибербуллинг выходит за пределы школы 51
Взрослый не может оставаться сторонним наблюдателем 53
Нежелательный контент и управление вниманием 55
Спам, мошенничество и вредоносные программы 57
Игры тоже являются пространством общения 60
Культурный контекст и фрагменты чужой жизни 62
Как восстановить цифровые границы 64
Границы и безопасность 66
Дети, общение и участие взрослых 67
Мошенничество и восстановление границ 68
Как цифровая среда меняет мышление 71
Когда функции передаются технологиям 73
Три задачи мозга 75
Почему задачи нельзя полноценно выполнять одновременно 78
Получение информации требует усилия 79
Конкуренция за внимание 81
Обработка информации требует времени 83

Когда день начинается и заканчивается потоком 86
Без обработки не будет содержательной передачи 88
Конец ознакомительного фрагмента. 90

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА: Как сохранять свободу в цифровом мире

Содержание



		СТР.
	Введение	**iii**
01	Что такое цифровая гигиена	**1**
02	Когда цифровой мир разрушает границы	**10**
03	Три задачи мозга	**18**
04	Цифровой аутизм	**28**
05	Эпидемия «псевдодебильности»	**37**
06	Дофаминовая яма	**48**
07	Безопасность в интернете	**57**
08	Формирование новых привычек	**66**
09	Практические советы I	**74**
10	Практические советы II	**82**
11	Интернет в наших интересах	**91**
12	Цифровая гигиена для детей	**99**
	Послесловие	**109**

© 2027 Андрей Бердышев
Все права защищены.

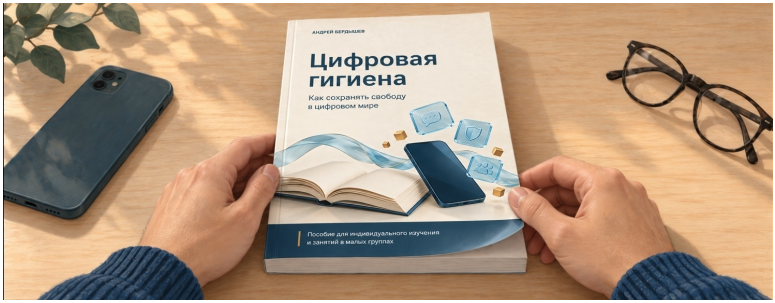
Никакая часть настоящего пособия не может быть воспроизведена, сохранена в информационно-поисковой системе или передана в любой форме и любыми средствами — электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иным способом — без предварительного письменного разрешения автора, за исключением кратких цитат с указанием источника.

Пособие предназначено для образовательного использования.

Цитаты из Священного Писания приводятся по Синодальному переводу Библии.

Первое издание, 2027.

Sacramento, California, USA


АНДРЕЙ БЕРДНИКОВ
Цифровая гигиена
Как сохранять свободу в цифровом мире
Пособие для индивидуального изучения и занятий в малых группах

Введение

Зачем нам цифровая гигиена

Цифровые технологии стали частью обычной жизни. Мы обращаемся к ним, чтобы работать, учиться, находить нужные сведения и поддерживать связь с людьми. Через один и тот же телефон приходят рабочие задачи, семейные сообщения, новости, реклама и развлечения. Они оказываются рядом, хотя требуют от нас разного отношения и разного количества времени.

Такое удобство требует внимания к собственным привычкам. Иногда мы открываем устройство с определенной целью и быстро решаем задачу. Иногда берем его почти автоматически, переходим от одного материала к другому и лишь позднее замечаем, сколько времени прошло. Важно научиться различать эти ситуации и понимать, как цифровая среда участвует в нашей жизни.

Цифровой гигиеной в этом пособии мы называем осознанную заботу о своем поведении в цифровой среде. Она включает выбор информации, защиту внимания, персональных данных и денег, сохранение времени для мышления и отношений. Подобно другим повседневным привычкам заботы о себе, она складывается из понятных действий, которые постепенно становятся устойчивыми.

Это пособие поможет рассмотреть цифровую жизнь с разных сторон. Что получает доступ к нашему вниманию? Как

мы обдумываем прочитанное? Какие привычки поддерживают работу и отдых? Как сохранять доверие в семье и учить детей безопасности? Ответы на эти вопросы нужны для того, чтобы пользоваться технологиями в соответствии со своими задачами и ценностями.

Для кого написано пособие

Я обращаюсь к взрослому читателю, который хочет разобраться в этих вопросах и изменить что-то в повседневной жизни. Здесь не требуется специальной технической подготовки. Мы будем двигаться от знакомых ситуаций к объяснениям, а затем к решениям, которые можно попробовать на практике.

Пособие подойдет для самостоятельного изучения и для занятий в малой группе. Оно может стать поводом для разговора между супругами, родителями и другими взрослыми, участвующими в воспитании детей. При этом значительная часть тем касается каждого человека, независимо от семейного положения и возраста детей.

Христианское понимание ответственности за разум, время и отношения проходит через все пособие. Мы будем говорить о внимании к ближним, самостоятельности мысли, дисциплине и заботе о том, что нам доверено. Вопрос о цифровых привычках связан с тем, какое место в нашей жизни занимают молитва, труд, отдых и участие в жизни других людей.

Как устроено пособие

Двенадцать уроков образуют последовательный путь. Сначала мы рассмотрим, что такое цифровая гигиена и почему привычные границы требуют нового внимания. Затем поговорим о мышлении, общении, цифровых наградах и поведении, которое постепенно закрепляется. Это поможет понять причины трудностей, прежде чем переходить к изменению привычек.

Следующие главы посвящены безопасности и практическому устройству цифровой жизни. В них мы обсудим защиту данных и денег, небольшие устойчивые перемены, выбор информации, управление уведомлениями и полезное использование интернета. Отдельное внимание уделим искусственному интеллекту и сохранению самостоятельности при работе с ним. Завершает пособие тема цифровой гигиены детей и семейных правил.

Как работать с этим пособием

При самостоятельном изучении

Начните с последовательного чтения глав. Выделите для занятия время, когда сможете прочитать материал без постоянных переключений. Не стремитесь сразу запомнить все советы. После главы попробуйте своими словами сформулировать ее главную мысль и отметьте вопрос, который требует дополнительного обдумывания.

Затем перейдите к практическому заданию. Выберите действие, соответствующее вашим обстоятельствам, и определите, когда его выполните. Если задание рассчитано на неделю, оставьте время, чтобы проверить его в обычной жизни. Следующую главу можно читать дальше, но начатую практику полезно довести до предусмотренного обсуждения или записи результата.

В рубрике «Проверь себя» отвечайте на утверждения по предложенной шкале — «Да», «Частично» или «Пока нет». Ответ показывает, что стоит заметить или развивать. Он не является медицинским или психологическим диагнозом и не требует публичного объяснения. Если обстоятельства изменились, к этой проверке можно вернуться позднее.

Используйте заметки для конкретных решений. Запиши-

те, что хотите попробовать, какое условие поможет и когда оцените результат. Например, после изменения настройки уведомлений можно отметить, стало ли легче завершать работу и сохранилась ли необходимая связь. Наблюдение за результатом помогает уточнять выбранный порядок.

При работе в малой группе

Удобно посвятить встречу одной главе, прочитав ее заранее. В начале кратко восстановите основную мысль, затем выберите несколько вопросов для дискуссии. Не обязательно обсудить все вопросы за одну встречу. Дайте участникам время понять аргументы друг друга и связать обсуждение с содержанием главы.

Групповые вопросы относятся к идеям, общественным тенденциям и общим ситуациям. Участникам не требуется раскрывать личные привычки, семейные конфликты или переживания. Личные ответы из рубрики «Проверь себя» остаются у читателя. Уважайте право человека не рассказывать о себе и не превращайте встречу в оценку чужого поведения.

В конце занятия предложите участникам выбрать практический шаг. Его можно выполнить между встречами, а на следующей обсудить полезные способы организации задания без обязательного раскрытия личных подробностей. Если возникло разногласие, уточните, какие условия влияют на решение. У разных людей могут быть разные подходящие способы применения общего принципа.

При обсуждении в семье

Для семейного разговора выберите один понятный вопрос. Обсудите, какое изменение поможет всем, кто затронут договоренностью. Учитывайте рабочие обязанности взрослых, учебные задачи и возраст детей. Объясняйте смысл правил и заранее решайте, когда их пересмотрите.

Ребенок должен видеть участие взрослых. Совместная проверка настройки, убранный во время разговора телефон и спокойная помощь после ошибки делают объяснения убедительнее. Начинайте с небольшого числа договоренностей, которые семья действительно сможет выполнять.

От чтения к устойчивым переменам

Технические настройки и условия сервисов могут меняться. При выполнении заданий проверяйте актуальные возможности своего устройства и официальные инструкции программы. Ориентируйтесь на задачу настройки — например, ограничить круг контактов или защитить оплату. Для проверки сведений используйте источники, указанные в пособии.

Продвижение не всегда будет ровным. Обязанности, усталость и новые обстоятельства могут затруднять выполнение выбранного правила. В такой ситуации полезно вернуться к цели, понять препятствие и выбрать доступный следующий шаг. Последовательность поддерживается разумным порядком и готовностью его уточнять.

Главный результат работы с пособием проявится в повседневных делах. В прочитанной и обдуманной книге, завершенной задаче, защищенной учетной записи, внимательном разговоре или совместном занятии с ребенком. Пусть чтение поможет вам найти для этих дел место и осознанно пользоваться цифровыми возможностями.



УРОК 1
Что такое цифровая гигиена

Гигиена в цифровом мире

Пандемия коронавируса COVID-19 напомнила нам о двух важных вещах. Во-первых, мы взаимозависимы. Действия одного человека могут повлиять на жизнь другого. Во-вторых, забота о здоровье начинается с повседневных привычек. Мыть руки, соблюдать необходимые меры предосторожности, внимательно относиться к своему состоянию — простые действия, значение которых стало особенно понятным.

Но гигиена нужна не только нашему телу. Мы живем в цифровом мире, где информация окружает нас почти непрерывно. Телефоны, социальные сети, новости, видеоролики и сообщения стали привычной частью повседневности. Поэтому нам необходимо учиться заботиться и о том, чем мы наполняем свой разум.

Мы следим за качеством еды, обращаем внимание на состав продуктов, иногда считаем калории. При этом информационный поток нередко принимаем без всякого разбора. Все, что появляется на экране, получает доступ к нашему вниманию. Это может быть полезная или бесполезная информация, достоверные сведения или сомнительные утверждения, созидающие или разрушительные образы.

Такое потребление тоже нуждается в порядке. Важно замечать, какую информацию мы впускаем в свою жизнь, сколько времени ей отдаем и как она влияет на наши мысли,

чувства и поступки. Именно с этого начинается цифровая гигиена.

Мир изменился и привычки тоже должны измениться

Я рос в семье, где не было интернета. Тогда трудно было представить, насколько сильно изменится повседневная жизнь за несколько десятилетий.

Когда я писал дипломные работы, мне приходилось ходить в библиотеку, читать книги и делать выписки. Дома я хранил карточки с цитатами, которые затем использовал в своих работах. Поиск информации требовал времени и усилий. Нужно было найти источник, разобраться в нем и сохранить нужное.

Сегодня многое доступно за несколько секунд. Мы можем найти книгу, отправить документ, связаться с человеком на другом конце света или перевести деньги одним нажатием кнопки.

Подрастающее поколение с самого начала живет в другой среде. Цифровые устройства сопровождают ребенка с первых лет жизни. Сначала это «радионяни», затем телефоны с мультфильмами, планшеты для игр и развлечений. Экран становится привычным раньше, чем ребенок учится осознанно выбирать, что смотреть и сколько времени этому посвящать.

Во взрослой жизни цифровые технологии тоже присут-

ствуют повсюду. Работа, бизнес, банковские операции, покупки, обучение и общение все чаще проходят через интернет. Смартфон оказался настолько близко к нам, что мы почти перестали замечать его присутствие.

При этом важно понимать, кто определяет наши действия. Иногда мы берем телефон, чтобы решить конкретную задачу. Иногда открываем его автоматически и позволяем ленте вести нас дальше. Устройство может помогать осуществлять наши намерения, но привычка постоянно обращаться к нему способна постепенно вытеснять собственные планы.

Технологии меняют не только способы получения информации. Они влияют на то, как мы читаем, на чем задерживаем внимание, как общаемся и чем заполняем свободное время. Эти изменения требуют осмысления.

Как мы незаметно привыкаем к изменениям

Скорость развития цифрового мира трудно почувствовать изнутри. То, что еще недавно казалось новым, быстро становится обыденным.

Пейджеры, видеокассеты и диски были частью нашей жизни, а затем уступили место другим технологиям. Смартфоны, мессенджеры, планшеты и умные часы вошли в повседневность так прочно, что теперь сложно представить жизнь без них.

Следующий заметный шаг — распространение инструментов искусственного интеллекта. Они могут помогать писать статьи, готовить материалы для социальных сетей, составлять планы и конспекты. Некоторые мои знакомые, занимающиеся продвижением сайтов, уже используют такие инструменты в своей работе.

Есть известная притча о лягушке в постепенно нагревающейся воде. Ее смысл в том, что к медленным изменениям легко привыкнуть и слишком поздно заметить опасность. Как метафора она хорошо описывает нашу жизнь в цифровой среде.

Каждое отдельное изменение кажется небольшим. Мы устанавливаем еще одно приложение, подписываемся на еще

один канал, получаем еще несколько уведомлений. Но постепенно меняется весь уклад жизни. Мы чаще отвлекаемся, дольше остаемся у экрана и отдаем информационному потоку все больше времени.



Поэтому важно периодически останавливаться и замечать, что стало привычным и как эти привычки влияют на нас.

Когда информации становится слишком много

Объем цифровой информации огромен. Каждый день появляются новые тексты, книги, сайты, фотографии и видеоролики. Но этот поток существует не где-то далеко, на серверах и в статистических отчетах. Часть его постоянно проходит через нашу жизнь.

Мы читаем новости, просматриваем публикации, получаем сообщения и переходим по ссылкам. Даже если кажется, что мы не уделяем этому особого внимания, информация становится фоном, который сопровождает нас в течение дня.

Постепенно этот фон может превращаться в шум. Сообщения сменяют друг друга так быстро, что мы не успеваем ни осмыслить их, ни полноценно отреагировать.

Особенно заметно это в отношении чужой боли. Интернет дал людям возможность рассказывать о своих трудностях и получать поддержку. Но он же сделал нас свидетелями множества трагедий одновременно. Поток тяжелых новостей может вызывать усталость и притуплять эмоциональный отклик.

История, которая прежде глубоко затронула бы нас, теперь рискует стать очередной публикацией, которую мы пролистали. Это повод внимательнее отнестись к своему состо-

янию и к тому, сколько тяжелой информации мы принимаем каждый день.

Нам нужны внутренние границы, чтобы сохранять способность думать, чувствовать и участвовать в жизни других людей.

Как алгоритмы направляют наше внимание

Цифровая среда не просто предоставляет информацию. Она отбирает то, что показывает каждому из нас.



Поисковые запросы, просмотры, реакции и другие доступные сервисам данные могут использоваться для подбора рекламы и рекомендаций. В результате два человека, открыв одну и ту же платформу, увидят разные предложения и разные ленты.

Однажды мне пришлось ждать человека возле магазина автомобильных шин. На телефоне была включена геолокация. Позже я стал замечать рекламу шин, хотя покупать их не собирался. Я не могу точно утверждать, что вызвало эти объявления, но этот случай заставил меня задуматься о том, какие сведения о нас получают цифровые сервисы и как используют их для рекламы.

Похожее происходит, когда мы ищем определенный товар, а затем встречаем связанные с ним объявления на других страницах. Реклама становится персональной, и наши действия в интернете влияют на то, что нам предлагают дальше.

Рекомендации контента тоже могут создавать своеобразный информационный пузырь. Если человек смотрит материалы о политике, спорте или другой теме, платформа может чаще показывать ему похожие публикации. Постепенно возникает ощущение, что именно эта тема и эти взгляды занимают весь окружающий мир.

Интернет открывает доступ к множеству источников, но наша повседневная лента может становиться все более однообразной. Мы видим то, что соответствует уже проявленному интересу, и реже встречаем то, что находится за его пределами.

Если мы заходим в интернет без определенной цели, рекомендации легко задают направление нашему вниманию. Один ролик сменяется другим, одна публикация ведет к сле-

дующей. Время уходит, хотя мы изначально не собирались посвящать его этим материалам.

Цифровая гигиена помогает возвращать себе инициативу. Она предполагает понимание того, зачем мы открываем приложение, что хотим получить и когда готовы остановиться.



Большой выбор не всегда облегчает жизнь

Цифровой мир значительно расширил наши возможности. Мы можем сравнивать товары, искать работу, знакомиться, выбирать обучение и наблюдать за жизнью множества людей.

Но большое количество вариантов способно усложнять решение. Чтобы выбрать одно, приходится отказаться от

другого. Чем больше возможностей перед глазами, тем легче сомневаться в уже сделанном выборе.

Это заметно и в отношениях. В социальных сетях мы видим множество людей и отдельные привлекательные стороны их жизни. У одного нравится характер, у другого — внешность, у третьего — профессия или образ жизни. Из этих фрагментов легко мысленно собрать идеальный образ, с которым трудно сравнивать реального человека.

Тогда выбор может откладываться. Кажется, что где-то обязательно найдется вариант еще лучше. Постоянное сравнение усиливает внутреннее напряжение и мешает принять решение.

Конечно, жизненные решения зависят от многих обстоятельств. Но цифровая среда может поддерживать привычку бесконечно сравнивать и искать. Поэтому нам необходимы собственные ориентиры. Важно понимать, что для нас действительно значимо, чего мы хотим и на каком основании выбираем.

Какие стороны жизни нуждаются в защите

Цифровая гигиена касается нескольких связанных между собой сфер.

Внутреннее состояние и общение

Информационный поток способен влиять на настроение и эмоциональное состояние. Постоянное сравнение, тревожные новости и перегрузка впечатлениями могут оставлять человека уставшим и напряженным.

Важно также замечать, как меняется общение. Возможность обмениваться сообщениями еще не означает, что нам легко слушать друг друга, выражать свои мысли и строить близкие отношения. Когда значительная часть общения проходит через экран, живому разговору тоже необходимо уделять внимание.

Нам нужно сохранять пространство для вдумчивого чтения, спокойного размышления и разговора, в котором мы действительно присутствуем.

Внимание и способность сосредоточиваться

Частые проверки телефона дробят день на короткие отрезки. Человек начинает читать, работать или разговаривать, но очередное уведомление переключает его на другую задачу. Затем приходится возвращаться к тому, что было прервано.

Если это повторяется постоянно, становится труднее удерживать внимание на одном деле и доводить его до конца. А многие значимые результаты требуют именно сосредоточенности и последовательных усилий.

Поэтому забота о внимании — важная часть цифровой гигиены. Необходимо замечать, что нас отвлекает и сколько места эти отвлечения занимают в нашей жизни.

Финансы и персональные данные



Раньше безопасность дома во многом связывалась с физическими границами, которые создавали стены, двери и замки. Они позволяли контролировать, кого мы впускаем. Интернет создал новые пути доступа к человеку.

Мошеннику уже не обязательно оказаться рядом. Он может обратиться через сообщение, звонок, письмо или поддельную страницу. Под угрозой оказываются персональные данные, банковские сведения и накопления.

Поэтому цифровая гигиена включает правила обращения с личной и финансовой информацией. Забота о безопасности в интернете стала частью заботы о благополучии семьи.

Собственная идентичность

Наша идентичность связана с тем, что мы считаем важным, какие ценности выбираем и к чему стремимся.

Цифровая среда постоянно предлагает готовые ориентиры. Она подсказывает, на что обратить внимание, что купить, чем восхищаться и с кем себя сравнивать. Рекомендации могут опираться на наши интересы, желания и эмоциональные реакции, побуждая оставаться на платформе дольше.

Если у нас нет собственных целей, чужие предложения постепенно начинают занимать их место. Тогда все больше решений определяется тем, что появилось в ленте, а не тем, что соответствует нашим намерениям.

Сохранение идентичности требует осознанности. Важно понимать свои приоритеты и соотносить с ними то, чему мы отдаем внимание.

Цифровые привычки начинаются в семье

Детей с раннего возраста учат мыть руки, чистить зубы и заботиться о своем теле. Эти действия становятся частью нормальной повседневной жизни благодаря примеру взрослых и понятным правилам.

Такого же внимания требуют цифровые привычки. Ребенку нужна помощь, чтобы постепенно научиться обращаться с устройствами и выбирать содержание, которое он потребляет.

Важно, чтобы в семье появлялись понятные границы использования технологий. При этом сами взрослые тоже должны замечать свои привычки. Ребенок видит, как мы пользуемся телефоном, сколько внимания уделяем экрану и способны ли отложить его ради разговора.

Цифровая гигиена семьи начинается с общей культуры обращения с информацией и устройствами.

Что такое цифровая гигиена

Цифровая гигиена — это знания, правила и привычки обращения с информацией и цифровыми технологиями, которые помогают сохранять психическое благополучие, защищать финансы и персональные данные, управлять своим вниманием и сохранять собственную идентичность.

Это определение объединяет несколько задач. Нам необходимо осознанно потреблять информацию, устанавливать нужные границы и пользоваться технологиями в соответствии со своими целями.

Полностью исключить интернет из современной жизни для многих людей невозможно. Он связан с работой, учебой, общением и повседневными делами. Поэтому практическая задача — научиться жить в этой среде и поддерживать в ней порядок.

Мы наводим порядок в доме, потому что понимаем, как окружающая обстановка влияет на жизнь. Информационное пространство тоже нуждается в таком внимании. В нем важно выбирать, что оставить, чему выделить время и какие границы установить.

От того, насколько упорядочена наша жизнь, во многом зависит ее качество. Простые и последовательные правила помогают пользоваться возможностями цифрового мира, со-

храняя внимание к себе, своей семье и собственным целям.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Отметьте один ответ напротив каждого утверждения

		ДА	ЧАСТИЧНО	ПОКА НЕТ
1	Я могу своими словами объяснить, что такое цифровая гигиена.	☐	☐	☐
2	Я понимаю, что цифровая среда влияет не только на безопасность, но и на внимание, внутреннее состояние и самостоятельность выбора.	☐	☐	☐
3	Я могу привести пример того, как цифровой инструмент помогает человеку, и пример того, как он может отвлекать от цели.	☐	☐	☐
4	Я понимаю, почему персональная лента и рекомендации не показывают человеку всю картину мира.	☐	☐	☐
5	Я могу назвать несколько сторон цифровой жизни, которые хочу изучить внимательнее в следующих уроках.	☐	☐	☐

Для личной работы. Ответы не нужно обсуждать в группе. Это наблюдение за собой, а не диагноз.

Информация должна помогать нам жить, понимать и действовать. Цифровая гигиена начинается там, где мы осознанно решаем, какое место ей отвести.

Вопросы для дискуссии в группе

Что такое цифровая гигиена

Цифровая среда и наша жизнь

1. Как цифровые технологии изменили повседневную жизнь общества за последние 10–15 лет? Какие изменения можно считать полезными, а какие вызывают вопросы?

2. В чем сходство между физической и цифровой гигиеной? Насколько это сравнение помогает объяснить необходимость осознанного обращения с информацией?

3. В каких сферах цифровые технологии особенно расширяют возможности людей? Какие риски возникают вместе с этими возможностями?

Внимание и отношения

4. Какие особенности цифровой среды могут затруднять сосредоточенность? Как постоянные уведомления и смена информации влияют на условия работы и учебы?

5. От чего зависит, помогает ли смартфон человеку осуществлять свои планы или отвлекает от них? Какую роль здесь играют устройство сервисов и привычки пользователей?

6. Как алгоритмы рекомендаций и персонализированная реклама могут влиять на интересы и взгляды людей? Как возникает информационный пузырь?

7. Как обилие новостей о чужих трудностях может влиять на общественное сочувствие? В каких случаях доступ к таким историям помогает людям поддерживать друг друга?

8. Как цифровая среда меняет отношения в семье, дружбу и живое общение? В каких условиях она сближает людей, а в каких может способствовать отдалению?

Свобода выбора и цифровая гигиена

9. Почему большое количество доступных вариантов не всегда облегчает выбор? Как постоянное сравнение предложений и образов жизни может влиять на решения людей?

10. Почему цифровая гигиена охватывает не только защиту данных и финансов, но и внимание, внутреннее состояние и собственную идентичность? Что объединяет эти сферы?

МОИ ЗАМЕТКИ



УРОК 2
Когда цифровой мир разрушает границы

Зачем говорить об опасностях

Разговор о рисках цифрового мира не должен запугивать человека или побуждать его отказаться от технологий. Интернет дает нам доступ к знаниям, общению, работе и множеству полезных возможностей. Но пользоваться этими возможностями свободно можно лишь тогда, когда мы понимаем, откуда может прийти опасность и где необходима защита.

Границы нужны не для того, чтобы полностью закрыться от внешнего мира. Они помогают различать, что мы готовы впустить в свою жизнь, а чему должны сказать нет. В обычном доме эту задачу выполняют стены, двери и замки. В цифровой среде таких видимых преград нет, поэтому их приходится создавать осознанно.

Этот урок посвящен разрушению привычных границ. У этого процесса есть положительная сторона. Интернет сблизил людей, сделал расстояния менее значимыми и открыл доступ к культурам, идеям и знаниям. Но вместе с полезными возможностями в дом получили доступ незнакомые люди, нежелательный контент, мошенники, агрессивное общение и программы, способные причинить вред.

Наша задача состоит не в том, чтобы бояться цифровой среды, а в том, чтобы вернуть себе право решать, кто и что получает доступ к нам, нашим детям, времени, вниманию и

данным.

Берлинская стена как образ разрушенных границ

Одним из самых известных изображений на Берлинской стене стала работа художника Дмитрия Врубеля, созданная в 1990 году. Ее полное название — «Господи, помоги мне выжить среди этой смертной любви». На ней изображен поцелуй **Леонида Брежнева и Эриха Хонеккера,** основанный на фотографии 1979 года. Произведение часто называют «Братским поцелуем».

Эта работа появилась на восточной стороне стены уже после ее падения и стала частью галереи под открытым небом. Сам образ Берлинской стены напоминает, что разрушение границ может означать освобождение, соединение людей и начало новой жизни.

Но не всякая граница является препятствием, от которого нужно избавиться. Некоторые границы сохраняют безопасность, достоинство и свободу. Если разрушить их без разбора, вместе с открытостью появляется уязвимость. Цифровой мир особенно ясно показывает эту двойственность.

Дом больше не является закрытым пространством

Выражение **«мой дом — моя крепость»** возникло в мире, где физическая дверь действительно ограничивала доступ посторонних. Сегодня человек может находиться в своей комнате и одновременно общаться с людьми из разных стран, смотреть трансляцию, участвовать в игре или переписываться с незнакомцем.

Само по себе это не плохо. Проблема начинается тогда, когда чувство домашней безопасности переносится на цифровое пространство. Находясь дома, мы расслабляемся и можем забывать, что по другую сторону экрана не всегда находится тот, за кого себя выдает.

Особенно важно помнить об этом, когда устройством пользуется ребенок. Через социальные сети, мессенджеры, игровые платформы и видеосервисы он может столкнуться со взрослым, который скрывает свою личность, с агрессивным собеседником, с попыткой получить личные фотографии или сведения, а также с предложениями, рассчитанными на доверчивость и неопытность.



Четыре стены защищают тело ребенка, но они не защищают его внимание, данные и общение. Поэтому современная безопасность дома включает и цифровые границы.

Кибербуллинг выходит за пределы школы

Травля существовала и до появления интернета. В школе детей могли унижать из-за внешности, одежды, успеваемости или любой особенности, которая выделяла их среди сверстников. Цифровая среда не создала жестокость, но дала ей новые способы распространения.

Кибербуллинг происходит в социальных сетях, мессенджерах, игровых чатах и на других цифровых площадках. Это могут быть оскорбления, угрозы, распространение лжи, публикация унизительных изображений или выдача себя за другого человека. Анонимность и дистанция снижают чувство ответственности. Человек пишет то, чего, возможно, не сказал бы собеседнику при личной встрече.

У онлайн-травли есть еще одна особенность. Она не заканчивается вместе со школьным днем. Сообщения могут приходить вечером и ночью, а унизительная публикация быстро распространяется и остается доступной другим. При этом цифровой след иногда помогает сохранить доказательства и обратиться за помощью.

Взрослым легко недооценить происходящее и принять конфликт за обычную детскую ссору. Но ребенку нужна уверенность, что он может рассказать о неприятном контакте

без обвинений и без страха немедленно лишиться устройства. Разговор, сохранение доказательств, блокировка нарушителя и обращение к администрации площадки или другим ответственным взрослым создают реальную защиту.

Взрослый не может оставаться сторонним наблюдателем

Раньше многие навыки передавались ребенку рядом со взрослым. Родитель держал велосипед, показывал, как пользоваться инструментом, объяснял правила дороги. В цифровой среде дети нередко осваивают все самостоятельно и даже быстрее взрослых. Из-за этого родителю может казаться, что он уже не способен ничему научить.

Однако техническая ловкость не равна жизненной зрелости. Ребенок может быстрее установить приложение или разобраться в игре, но взрослый способен помочь ему распознать давление, обман, унижение и нарушение личных границ. Для этого не нужно знать каждую новую платформу. Необходимо интересоваться тем, чем ребенок занят, с кем он общается и что делает, если ситуация становится неприятной.

Защита строится из нескольких элементов. Это доверительный разговор, понятные семейные правила, настройки приватности, ограничения по возрасту, родительский контроль и готовность взрослого прийти на помощь. Одного технического фильтра недостаточно, но и один разговор не заменяет настройки безопасности.

Правила должны соответствовать возрасту и меняться по

мере взросления. Их смысл важно объяснять. Тогда ребенок видит не произвольный запрет, а границу, которая помогает ему постепенно научиться самостоятельности.

Нежелательный контент и управление вниманием

Еще одна разрушенная граница связана с содержанием, которое появляется на экране. Нежелательным может быть не только откровенно опасный материал. К нему относятся агрессивные и унизительные публикации, жестокие сцены, порнография, пропаганда рискованного поведения, навязчивая реклама, дезинформация и контент, который не соответствует возрасту ребенка.



В интернете мы не всегда выбираем содержание самостоятельно. Платформы предлагают следующий ролик, публикацию или трансляцию на основании предыдущих действий. Бесконечная лента, автоматическое воспроизведение, уведомления и меняющиеся рекомендации удерживают внимание и побуждают продолжать просмотр.

Если человек открывает приложение без ясной цели, направление легко задает сама платформа. Один материал ведет к другому, и вместе с полезной информацией в поле зрения попадает то, что пользователь не искал и не собирался смотреть.

Поэтому важный вопрос цифровой гигиены звучит просто. Зачем я сейчас открываю это приложение или сайт? Когда цель понятна, легче заметить момент, в который поиск закончился, а бесцельное движение по ленте уже началось.

Для детей одной этой осознанности пока недостаточно. Им нужны безопасные настройки, возрастные ограничения и участие взрослых. Если семья смотрит фильм вместе, взрослый может объяснить сложную сцену, назвать недопустимое поведение и помочь ребенку сформировать оценку. Когда ребенок остается с потоком изображений один, эту оценку за него часто формирует сам контент.

Спам, мошенничество и вредоносные программы

Раньше словом «спам» чаще называли нежелательные письма по электронной почте. Сегодня незапрашиваемые сообщения приходят также через СМС, мессенджеры, социальные сети, звонки и уведомления. Часть из них содержит обычную навязчивую рекламу, а часть ведет к мошенничеству.

Сообщение может сообщать о выигрыше, проблеме с доставкой, подозрительной операции в банке или срочной просьбе знакомого. Современные инструменты позволяют подделывать адрес отправителя, номер телефона, изображение и даже голос. Поэтому знакомое имя на экране само по себе еще не доказывает, что обращается именно этот человек или организация.



Мошенники стремятся вызвать сильную эмоцию и не дать времени на проверку. Они торопят, пугают потерей денег, обещают выгоду или требуют сохранить разговор в тайне. Безопасная реакция начинается с паузы. Не нужно переходить по ссылке или использовать номер из неожиданного сообщения. Лучше самостоятельно открыть официальный сайт, позвонить по известному номеру или связаться со знакомым другим способом.

Опасность представляют и вредоносные программы. Они могут попасть на устройство через поддельную ссылку, зараженное вложение, сомнительное приложение или скомпрометированный сайт. Иногда атака использует уязвимость программы и не требует очевидного действия пользователя.

Поэтому осторожность при нажатии важна, но ею защита не исчерпывается.

Устройства и приложения необходимо обновлять. Полезно использовать уникальные пароли, многофакторную защиту, резервные копии и встроенные средства безопасности. Персональные данные, фотографии и банковская информация имеют ценность даже у человека, который считает, что ему нечего скрывать.

Игры тоже являются пространством общения

Компьютерная игра давно перестала быть только программой, в которой человек взаимодействует с компьютером. Многие игры являются социальными площадками. Участники объединяются в команды, разговаривают голосом, переписываются, обмениваются предметами и совершают покупки.

Ребенок может играть с одноклассником, а рядом в той же команде окажется незнакомый человек любого возраста. Родители не видят его и не знают, какие темы он поднимает в личной переписке. Риски связаны не с самим фактом игры и не с отдельным жанром, а с конкретным содержанием, общением, покупками, раскрытием личных сведений и количеством времени.

Запрет без объяснения часто не учит ребенка действовать безопасно. Полезнее вместе разобраться, кто может писать ему в игре, как отключается личный чат, какие сведения нельзя сообщать и что делать при угрозах или просьбах перейти на другую площадку.

Интерес взрослого к игре не означает постоянного надзора. Он показывает ребенку, что эта часть его жизни важна родителям и что о неприятной ситуации можно рассказать.

Граница становится понятной, когда ребенок знает, почему она существует и к кому обратиться, если кто-то пытается ее нарушить.

Культурный контекст и фрагменты чужой жизни

Интернет ускорил обмен между культурами. Благодаря этому мы знакомимся с музыкой, литературой, языками, традициями и опытом людей, которых прежде никогда бы не встретили. Такое расширение кругозора может обогащать человека.

При этом цифровая лента часто переносит не целую культуру, а отдельный яркий фрагмент. Пользователь видит шутку, жест, образ или модель поведения без истории и контекста, в котором они возникли. Алгоритмы чаще распространяют то, что вызывает быструю эмоциональную реакцию, поэтому крайние и провокационные элементы получают больше внимания, чем спокойное объяснение.

Проблема заключается не в существовании другой культуры. Она возникает, когда человек принимает вырванный из контекста образ за норму, не понимая его смысла и последствий. Особенно трудно это детям и подросткам, которые еще формируют представление о себе и мире.

Защита здесь состоит не в отвержении всего непривычного, а в способности задавать вопросы. Откуда пришел этот материал? Что он означает в своей среде? Почему его показывают именно мне? Какие ценности он выражает и согла-

суются ли они с тем, что мы считаем добрым и правильным?

Семье необходим собственный ценностный стержень. Он помогает открыто знакомиться с другими людьми и культурами, не теряя способности различать содержание и принимать самостоятельные решения.

Как восстановить цифровые границы

Интернет уже находится в наших домах, телефонах, рабочих процессах и отношениях. Вернуться в мир, где безопасность обеспечивалась только закрытой дверью, невозможно. Но можно восстановить границы в новой форме.

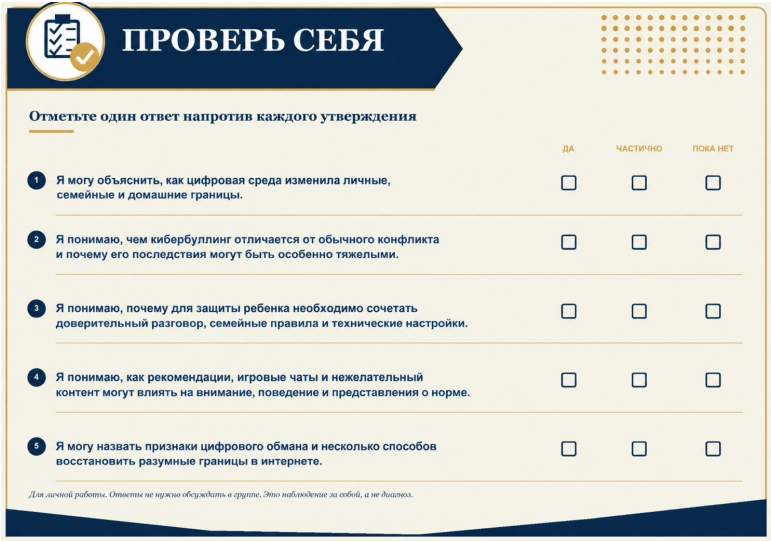
Цифровая граница начинается с права принимать решение. Кто может связаться со мной? Какие приложения получают мои данные? Что доступно ребенку? Когда устройство помогает делу, а когда забирает время и внимание? Какие темы требуют разговора со взрослым?

Часть границ создается техническими средствами. Это настройки приватности, фильтры, возрастные ограничения, обновления и защита учетных записей. Другая часть строится отношениями. Это доверие, участие, уважение и готовность обсуждать сложные ситуации без насмешки и обвинения.

Хорошая граница не закрывает путь всему новому. Она остается открытой для знаний, общения и творчества, но препятствует насилию, обману и вторжению. Именно такие границы позволяют пользоваться цифровым миром без постоянного страха и без потери свободы.

Цифровая гигиена помогает не возводить стену между че-

ловеком и технологиями, а устанавливать разумные двери. Мы сами решаем, когда их открыть, кого впустить и что оставить снаружи.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Отметьте один ответ напротив каждого утверждения

	ДА	ЧАСТИЧНО	ПОКА НЕТ
1 Я могу объяснить, как цифровая среда изменила личные, семейные и домашние границы.	☐	☐	☐
2 Я понимаю, чем кибербуллинг отличается от обычного конфликта и почему его последствия могут быть особенно тяжелыми.	☐	☐	☐
3 Я понимаю, почему для защиты ребенка необходимо сочетать доверительный разговор, семейные правила и технические настройки.	☐	☐	☐
4 Я понимаю, как рекомендации, игровые чаты и нежелательный контент могут влиять на внимание, поведение и представления о норме.	☐	☐	☐
5 Я могу назвать признаки цифрового обмана и несколько способов восстановить разумные границы в интернете.	☐	☐	☐

Для личной работы. Ответы не нужно обсуждать в группе. Это наблюдение за собой, а не диагноз.

Вопросы для дискуссии в группе

Когда цифровой мир разрушает границы

Границы и безопасность

1. Как цифровые технологии изменили смысл личных, семейных и домашних границ? Какие возможности и риски возникли вместе с этими изменениями?

2. Почему физическая безопасность дома больше не гарантирует безопасности общения, внимания и персональных данных?

3. Какие особенности цифровой среды делают детей и подростков особенно уязвимыми перед незнакомыми людьми и нежелательным содержанием?

Дети, общение и участие взрослых

4. Чем кибербуллинг отличается от травли в школе или во дворе? Какие свойства цифровой среды могут усиливать его последствия?

5. Какую роль могут выполнять взрослые, если ребенок технически разбирается в приложениях и играх лучше родителей?

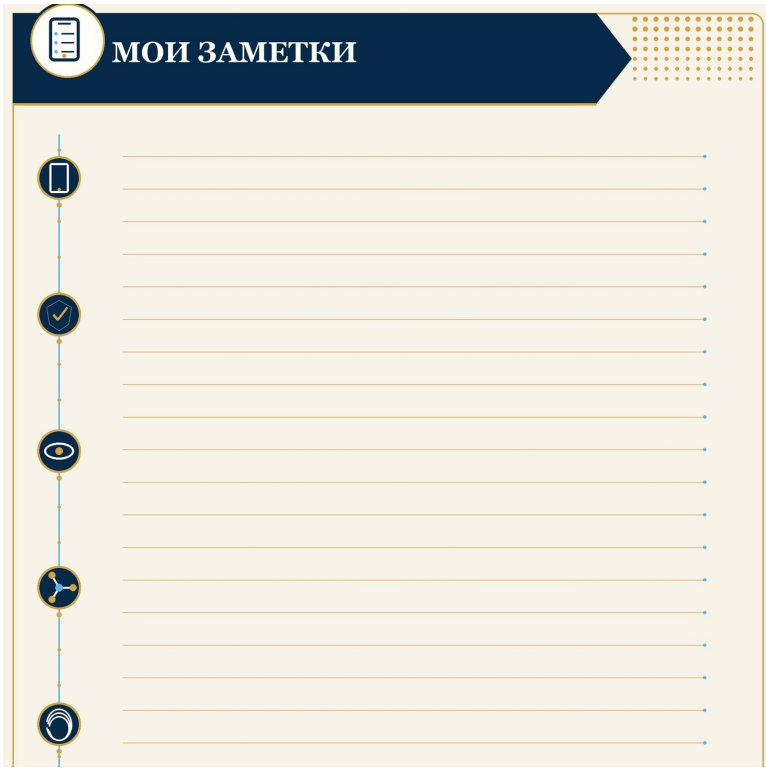
6. Почему для защиты ребенка важно сочетать доверительный разговор, семейные правила и технические настройки безопасности?

7. Какие риски возникают в многопользовательских играх и игровых чатах? Почему их следует оценивать по содержанию и способам общения, а не только по жанру игры?

8. Как рекомендации, бесконечная лента и распространение ярких фрагментов вне контекста влияют на внимание и представления о норме?

Мошенничество и восстановление границ

9. Какие признаки помогают отличить обычное цифровое сообщение от попытки обмана? Почему знакомое имя, номер или голос уже не всегда подтверждают личность отправителя?



10.

Из каких технических и человеческих элементов складываются разумные цифровые границы? Как сделать их открытыми для знаний и общения, но закрытыми для насилия, обмана и вторжения?



УРОК 3
Три задачи мозга

Как цифровая среда меняет мышление

Цифровой мир изменил не только способы общения, работы и получения информации. Он влияет на наш разум, образ мышления и способность сосредоточиваться. Поэтому в этом уроке мы рассмотрим три задачи мозга и поговорим о том, как современная информационная среда меняет **восприятие**, **обработку** и **передачу** информации.

Современный человек располагает огромным количеством знаний. За несколько секунд он может найти нужный факт, построить маршрут, получить справку, открыть книгу или посмотреть объяснение сложной темы. Может показаться, что благодаря этому человечество автоматически становится умнее и мудрее. Однако доступ к информации еще не означает способности мыслить.

Нам кажется, что мы знаем больше, чем люди прежних поколений. В действительности человечество прежде всего научилось накапливать информацию. При этом многие исследователи обращают внимание на снижение результатов в отдельных видах интеллектуальных заданий. Количество сведений вокруг нас растет, но общий уровень мудрости и способность самостоятельно работать со знанием не возрастают автоматически. В некоторых случаях они, напротив, снижа-

ются.

Один из показателей, на который обычно обращают внимание, связан с результатами интеллектуальных тестов. Другой касается способности находить нестандартные решения и создавать новые идеи. Эти данные требуют отдельного разговора, но уже сейчас помогают увидеть важное различие. Накопленная человечеством информация и развитое мышление конкретного человека не являются одним и тем же.

Мы научились накапливать и быстро находить сведения, но все чаще передаем цифровым устройствам те функции, которые раньше выполняли сами. Навигатор прокладывает маршрут. Телефон хранит номера и даты. Поисковая система находит факты. Электронный календарь напоминает о важных событиях. Сегодня к этим инструментам добавился искусст-венный интеллект, способный быстро составить текст, кратко пересказать материал или предложить готовый ответ.

Такая помощь экономит время, но одновременно уменьшает количество ситуаций, в которых человеку приходится самостоятельно вспоминать, ориентироваться, сопоставлять и формулировать. Мышление можно сравнить с мышцей. Если мышцы не получают нагрузки, они становятся слабее. Точно так же способность размышлять нуждается в постоянной тренировке. Когда человек запоминает, упорядочивает информацию, ищет решение и выражает мысль своими словами, его разум работает и развивается.

Когда функции передаются технологиям

Еще сто или сто пятьдесят лет назад человеку необходимо было ориентироваться по сторонам света, запоминать дорогу и замечать особенности местности. Сегодня эту задачу выполняет навигатор. Многие люди настолько привыкли к его подсказкам, что без устройства с трудом находят путь даже в знакомом месте.

То же происходит с памятью. Раньше мы помнили телефонные номера, адреса и даты рождения. Теперь они хранятся в смартфоне или социальной сети. Раньше знания нужно было собирать, систематизировать и удерживать в памяти. Сегодня достаточно знать, где искать нужный ответ. Поисковые системы, электронные энциклопедии и искусственный интеллект создают ощущение, что носить информацию внутри себя уже необязательно.

На первый взгляд разум освобождается для более важных дел. Однако у этой разгрузки есть обратная сторона. Если какая-либо способность долго не используется, она ослабевает. Если человек постоянно получает готовый маршрут, готовое объяснение и готовую формулировку, он все реже упражняется в самостоятельной работе с информацией.

Проблема состоит не в самих технологиях. Они могут

быть полезными помощниками. Вопрос в том, какие функции человек полностью передает устройствам и что продолжает делать сам. Цифровая гигиена помогает пользоваться инструментами так, чтобы они расширяли возможности разума, а не лишали его необходимой нагрузки.

Три задачи мозга

Работу нашего разума можно описать через три различные задачи. Первая задача связана с получением информации. Вторая состоит в ее обработке. Третья заключается в передаче или трансляции результата.

Эти задачи выполняются разными системами нейронных связей. Они работают изолированно и антагонистически. Это означает, что человек не может одновременно полноценно принимать информацию, обрабатывать ее и выдавать завершенный результат. В каждый момент мозг выбирает одну основную задачу.

Получение информации

Информация поступает через зрение, слух и другие органы чувств. Мы видим изображение, слышим речь, ощущаем температуру, ветер, прикосновение, различаем горячее и холодное, острое и тупое. Все это становится материалом, который входит в наш разум.

Получение информации не является пассивным пропусканием сигнала. Мозг старается распознать поступившие сведения и определить, к чему они относятся. Одни сведения связываются с социальными отношениями, другие с общими знаниями, математикой, психологией,



философией или повседневным опытом. Можно сказать, что разум раскладывает полученное по внутренним полкам, чтобы позднее использовать эти материалы для мышления.

Эшли Чен и коллеги исследовали взаимодействие сетей мозга с помощью магнитной стимуляции и функциональной МРТ. Они показали, что воздействие на центральную исполнительную сеть может подавлять активность сети пассивного режима мозга. **Chen et al., PNAS, 2013**

Эта внутренняя сортировка происходит даже тогда, когда нам кажется, что мы просто слушаем или смотрим. Новая информация соотносится с тем, что уже известно. Если материал не удается ни с чем связать, его сложнее удержать. Если для него находится место в общей системе, к нему можно вернуться во время размышления.

Обработка информации

Вторая задача состоит в переработке того, что уже было получено. Именно этот процесс мы обычно описываем словами «я думаю», «я размышляю», «я ищу решение». Человек берет известные ему факты, соединяет их, сравнивает, переставляет местами, обнаруживает связи и пытается создать нечто новое.

Обработка невозможна без материала. Если ничего не было получено и сохранено, размышлять будет не о чем. Поэтому вторая задача опирается на первую. Сначала сведения входят в разум, затем становятся предметом внутренней работы.

Передача информации

Третья задача связана с выражением результата. Человек говорит, пишет, отвечает на вопрос, принимает решение, создает проект или объясняет идею другому. В этот момент обработанная информация передается наружу.

Именно такую последовательность мы наблюдаем во время обучения. Автор получает материал из книг, исследований и опыта, обрабатывает его, а затем передает слушателю. Слушатель принимает эту информацию и позднее должен самостоятельно обдумать ее, чтобы сформулировать собственный вывод.

Почему задачи нельзя полноценно выполнять одновременно

Различие трех задач легко заметить во время лекции или публичного выступления. Человек внимательно слушает оратора, но какая-то фраза вызывает у него собственную мысль. Он начинает размышлять и на несколько секунд перестает слышать продолжение. Когда внимание возвращается к речи, оратор уже продвинулся дальше.

В этот момент включилась другая задача. Получение уступило место обработке. Человек остался со своей мыслью и перестал полноценно принимать новый материал. Подобное переключение знакомо каждому, кто пытался одновременно слушать сложное объяснение, отвечать на сообщение и обдумывать собственную задачу.

Исследования работы мозга показывают, что при разных видах умственной деятельности меняется активность различных областей и сетей. Когда человек получает информацию, работают одни участки. Когда он обрабатывает ее, активизируются другие. Когда передает результат, ведущую роль принимает третья система. Эти три сети выполняют разные задачи, поэтому попытка постоянно смешивать их снижает глубину работы.

Получение информации требует усилия

Умственная работа способна сильно утомлять. Студент может провести несколько часов в аудитории, почти не двигаясь, но к концу занятий почувствовать настоящую усталость. Он не разгружал вагоны и не копал землю, однако его мозг все это время активно получал и упорядочивал информацию.

Мозг составляет около двух процентов массы тела, но использует более двадцати процентов энергии организма. Даже получение информации требует значительных ресурсов. Разум не просто пропускает услышанное и увиденное. Он распознает, сравнивает и размещает сведения в уже существующей системе знаний.



Современная проблема связана с огромным объемом входящего потока. В предыдущих уроках мы говорили о том, насколько быстро увеличилось количество информации. Мозг не способен одинаково внимательно принять все сообщения, публикации, видео, новости и уведомления. Он начинает защищаться и устанавливать внутренние фильтры.

Когда выбор слишком велик, человек чаще обращается к тому, что проще понять и что требует меньше усилий. Сложная статья уступает яркой фотографии. Серьезная лекция проигрывает короткому ролику. Глубокий разговор откладывается ради легкого содержания, которое можно воспринять без длительного сосредоточения.

Конкуренция за внимание

Сегодня создатели контента ведут постоянную борьбу за внимание человека. Материал стараются сделать ярким, коротким и максимально простым. Чем меньше усилий требуется для его восприятия, тем легче пользователь открывает его и переходит к следующему.

Представьте рядом два материала. Первый представляет собой сложную научную статью о работе мозга. Второй является яркой публикацией известного человека в социальной сети. Большинство людей прежде всего посмотрят на яркую публикацию. Это не случайность. При высокой информационной нагрузке разум стремится выбрать более легкую задачу.

Именно поэтому примитивный ролик и публикация иногда набирает миллионы просмотров, а содержательный материал о воспитании детей, отношениях или развитии личности остается почти незамеченным. Алгоритмы поддерживают этот выбор. Они видят, на чем люди задерживаются, и предлагают еще больше похожего содержания.

Возникает важный вопрос. Должны ли мы постоянно уступать стремлению к легкому или все же будем приучать себя работать со сложным содержанием? Разум не начнет выбирать трудное автоматически. Этот навык необходимо развивать.

Люди, которые читают книги, всегда будут управлять теми, кто ограничивается просмотром готовых образов. Во время чтения мозг должен самостоятельно создавать картины, удерживать ход рассуждения и соединять части текста. Видео уже предлагает образ, темп и последовательность. Поэтому воспринимать его обычно легче.

Это не означает, что любое видео бесполезно или что цифровой формат нужно отвергать. Видеоурок тоже может содержать серьезную информацию. Однако и с ним необходимо работать. Останавливать запись, делать заметки, возвращаться к сложным фрагментам, отвечать на вопросы и формулировать основную мысль своими словами.

Обработка информации требует времени

После получения информации должна начаться ее переработка. Именно поэтому в этом курсе используются задания, в которых нужно не просто выбрать один ответ из трех, а подумать и сформулировать ответ самостоятельно. Угадать готовый вариант сравнительно легко. Написать собственную мысль значительно труднее, потому что для этого необходимо обработать материал.

Исследования Глории Марк и ее коллег показали, насколько сильно прерывания влияют на работу. Часто приводится показатель около двадцати трех минут и пятнадцати секунд. В наблюдениях примерно столько времени в среднем проходило до возвращения человека к прерванной задаче. Эта цифра помогает увидеть основную проблему. Для серьезного размышления нужен непрерывный промежуток времени, а цифровая среда постоянно дробит его.



Чтобы перейти от постоянного получения информации к ее глубокой обработке, разуму необходимо время. Человек должен перестать принимать новые сигналы, удержать вопрос перед собой и позволить мысли развиваться. Если этот процесс снова и снова прерывается, полноценное размышление каждый раз откладывается.

Представьте, что человеку нужно написать резюме, статью или важное письмо. Перед ним лежит чистый лист. Сначала необходимо собраться, удержать задачу в разуме и найти первые слова. Но в этот момент приходит уведомление. Затем раздается звонок. После него человек отвечает на сообщение, вспоминает о другом деле, открывает ссылку и возвращается к листу уже с новым набором мыслей.

Каждое такое переключение отодвигает полноценную обработку. Человек продолжает получать новую информацию, но не успевает перейти к размышлению. Поэтому смартфон становится одним из главных источников прерываний даже тогда, когда используется для полезных дел.

Когда день начинается и заканчивается потоком

Для многих людей первое действие после пробуждения связано с телефоном. День еще не начался, человек не успел обдумать планы, настроиться на работу, побыть в тишине или обратиться к Богу, а поток сообщений и новостей уже вошел в его разум.

Так же заканчивается вечер. Перед сном человек просматривает ленту, отвечает на сообщения и переходит от одного короткого материала к другому. У него не остается времени оценить прожитый день, вспомнить хорошее и плохое, увидеть собственные ошибки или принять решение что-то изменить.

Постепенно проверка телефона превращается в привычку. Уведомление еще не пришло, но рука уже тянется к устройству. Даже короткий взгляд способен запустить новую цепочку действий. Если это происходит много раз в течение дня, защищенного времени для размышления почти не остается.

Именно поэтому поездка на несколько дней в место без устойчивой связи нередко воспринимается как освобождение. Люди возвращаются отдохнувшими и говорят, что им было хорошо без постоянного доступа к интернету. Когда

внешний поток ослабевает, у человека появляется возможность услышать собственные мысли, осознать свою жизнь и заметить тех, кто находится рядом.

Постоянное отвлечение мешает не только работе. Оно затрудняет самоопределение. Человеку некогда понять, что он думает, чего хочет, что для него важно и в каком направлении он идет. Он все время находится внутри чужого потока и постепенно теряет контакт с собой.

Цифровой поток влияет и на отношения. Если человеку некогда подумать о себе, ему часто некогда по-настоящему подумать и о другом. Отсюда усиливаются чувство одиночества, напряжение и стресс. Внешне человек остается постоянно связанным с людьми, но внутренне может чувствовать себя все более изолированным. К этой стороне цифровой жизни мы еще вернемся в следующих уроках.

Без обработки не будет содержательной передачи

Третья задача разума связана с выдачей информации. Но невозможно передать содержательную мысль, если она не была обработана. Сначала нужно получить материал, затем подумать и только после этого говорить или писать.

Если времени на размышление не было, человек выдает случайные, поверхностные или непродуманные фразы. Проблема проявляется на двух уровнях. Сначала собственные мысли перестают возникать, потому что разум постоянно занят приемом чужой информации. Затем человеку становится трудно выразить даже те мысли, которые у него есть.



Нейронные связи укрепляются, когда регулярно участвуют в работе. Если определенные мыслительные действия постоянно заменяются готовыми цифровыми решениями, часть нейронов перестает регулярно задействоваться, а связанные с ними функции ослабевают и деградируют. В популярном обсуждении для такого состояния используют резкий термин «псевдодебильность». Он описывает не врожденное нарушение, а ситуацию, когда человек располагает нормальными способностями, но из-за постоянного поверхностного потребления информации почти не использует их в полной мере.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.