

ВСТУП

МІФИ ПРО УВАГУ: ЧАС РОЗВІНЧУВАННЯ

Ми схильні вважати, що людська цивілізація майже сягнула свого зеніту, 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 проект, 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 проекті 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 опинитися за бортом.

Розвиток інформаційно-комп'ютерних технологій викарбував принципово новий різновид поведінки людини — активне перемикавання 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 перемикавання 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 перемикавання 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 затятою адептною 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 пашіло 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 пристрасті 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

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 збрала 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

* 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.

є своєрідним закликком 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.

й на один тиждень обмежити працівникам доступ до електронної пошти та надіти на них кардіодатчики. А ще я ніколи не забуду, як виявилось, що камери для періодичного фіксування особистої взаємодії між працівниками офісу іноді сприймають сидіння унітазу за людське обличчя. Цим відкриттям ми завдячуємо чоловікам-учасникам експерименту, які забували вимкнути свою камеру перед тим, як іти до вбиральні. Наука не знає досконалості, особливо за межами лабораторій.

Я витратила тисячі годин на вивчення поведінки людей на робочому місці, і всі як один жалілися на відчуття перевтоми й виснаження через необхідність опрацьовувати шалену кількість інформації та повідомлень. Розгребти вхідні листи до нуля? Шкода й заходу, сізіфова праця! Щойно починає здаватися, що їх вже наче й не так багато залишилось, аж раптом потрапляєш під новий шквал повідомлень. Окрім цього, люди також скаржаться на неймовірні складнощі з концентруванням уваги під час роботи за комп'ютерами та смартфонами. У цій книзі я покажу, що причиною відволікань можуть бути не лише спливні вікна чи звукові сповіщення програм та додатків. Дивно, але людей майже так само часто відволікає якийсь внутрішній фактор, як-от: думка, спогад, прагнення терміново дізнатися більше інформації або ж бажання поспілкуватися з іншими. Опинившись у найбільшому у світі магазині делікатесів, важко протистояти спокусі щось-таки скуштувати.

Комп'ютери, смартфони та планшети надають нам доступ до емпіричного середовища, так званої цифрової реальності, де ми схильні здебільшого проводити свою добу активність. Зовсім не обов'язково опинятися в повноцінному середовищі віртуальної реальності, достатньо й електронних пристроїв щоденного використання, аби пізнати глибину нашого занурення в цей світ. З одного боку, у цьому цифровому світі ми вже встигли