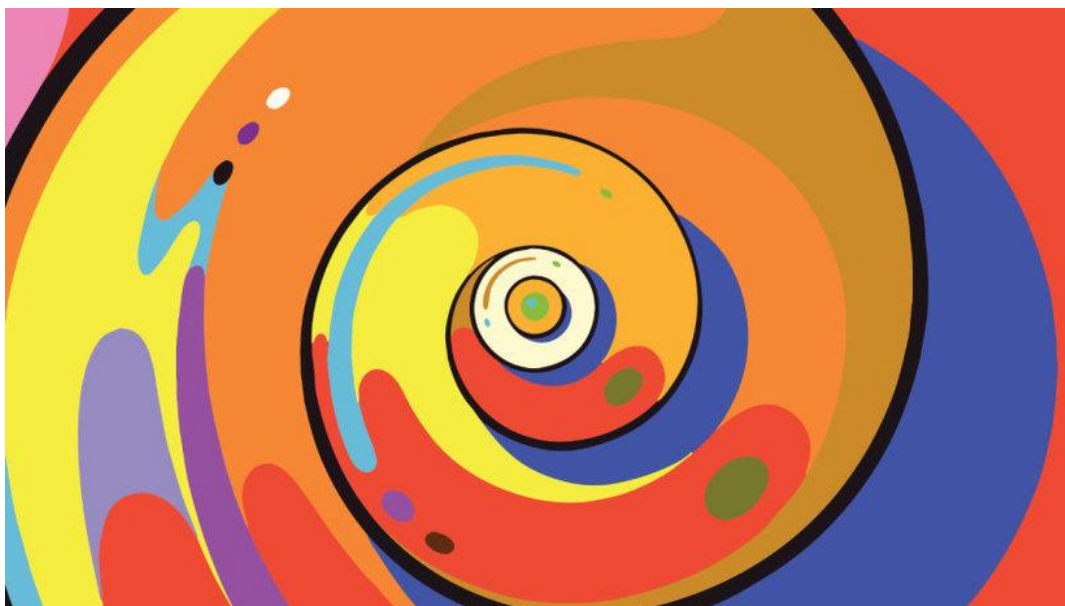


Вредный зов: как даже выключенный смартфон мешает вашему мозгу

Кристен Дьюк, Эдриан Уорд, Эйлет Гнизи, Мартен Бос



«Уберите телефон», — слова настолько привычные, что их часто просто игнорируют. Несмотря на желание быть здесь и сейчас, мы прилагаем все усилия, чтобы добиться противоположного эффекта. Посреди праздничного семейного ужина достаем телефон, чтобы сделать фото. Во время свидания или просмотра фильма отправляем сообщения и обновляем страницы в соцсетях. К тому же нас часто отвлекают оповещения о новых письмах или телефонные звонки. Очевидно, что использование смартфона сильно влияет на наш ежедневный опыт. Но может ли смартфон влиять на нас, когда он просто лежит рядом?

В ходе недавнего исследования мы выяснили, как находящийся поблизости телефон оказывает воздействие на когнитивные способности человека. Во время двух лабораторных экспериментов более 800 человек выполняли задания для проверки уровня когнитивных способностей. В первом участники должны были одновременно решать математические задачи и запоминать случайные буквы. Так проверялась способность держать в голове относящуюся к заданию информацию во время выполнения сложной когнитивной задачи. В другом задании участники видели незаконченный ряд изображений и должны были выбрать наиболее подходящий недостающий элемент. Так измерялся подвижный интеллект, или способность человека логически мыслить и решать незнакомые задачи. Успешность выполнения обоих заданий зависит от умственных способностей человека.

Наше вмешательство состояло лишь в том, что мы просили участников положить телефон перед собой (экраном вниз на стол), убрать его в карман или сумку, либо оставить в другой комнате. Важно отметить, что на всех телефонах звук и вибрация были выключены, так что участники не отвлекались на оповещения.

Результаты нас поразили. Лучше всех задания выполнили люди, чьи телефоны были в другой комнате. Затем шли те, кто положил телефон в карман. На последнем месте оказались те, чьи телефоны находились на столе. Участники показали те же результаты, когда телефоны были выключены: хуже всего тест выполнили те, чей телефон был рядом, а лучше всего — те, кто оставил его в другом помещении. Таким образом, наличие телефона на столе не сильно (хотя разница — статистически значима), но снижает когнитивные способности человека. Похожий эффект вызывает недостаток сна.

Когнитивные способности играют ключевую роль в процессах познания, рассуждения и формирования творческих идей, поэтому даже небольшое влияние на них может иметь значительные последствия, учитывая, что миллиарды людей пользуются смартфонами почти каждую минуту своей жизни. Это означает, что простое присутствие телефона может негативно сказаться на способности мыслить и решать проблемы, даже если в данный момент он не используется. Даже если мы не смотрим на него. Даже если он лежит экраном вниз. И даже если он вовсе выключен.

Почему же смартфоны так отвлекают нас? Недостатки обладания смартфоном неразрывно связаны с его преимуществами. Те невероятные достоинства, которыми обладает смартфон, — устройство, соединяющее людей друг с другом и дающее доступ практически ко всем знаниям мира — делают его важной и необходимой частью нашей повседневной жизни. Исследования в области когнитивной психологии показывают, что люди автоматически обращают внимание на значимые в их жизни вещи, даже если в данный момент сосредоточены на другой задаче. Например, увлеченный беседой человек обернется, если кто-то произнесет его имя. Он поступит так же, как родители, которые автоматически реагируют на вид или звук плачущего ребенка.

Наше исследование показывает, что присутствие смартфона в какой-то степени сродни оклику по имени: он постоянно зовет нас, притягивает наше внимание. Если вы хоть раз сталкивались с «фантомной вибрацией», вам это уже известно. Попытки заблокировать это притяжение нарушают наши когнитивные способности. Получается, что, когда мы успешно противостояем желанию проверить смартфон, мы нарушаем функционирование нашей когнитивной системы.

Испытываете ли вы это на себе? Весьма вероятно. Вспомните последнее совещание или лекцию. Кто-нибудь положил смартфон на стол перед собой? Подумайте: где был ваш смартфон, когда вы последний раз были в кино или встречались с друзьями, читали или играли? Во всех этих ситуациях, даже если телефон просто находился поблизости, ваши когнитивные функции могли быть нарушены.

По нашим данным, негативному воздействию смартфона более всего подвержены люди, которые обладают высоким уровнем привязанности к нему, то есть те, кто полностью согласен с такими утверждениями, как «Мне было бы сложно провести обычный день без телефона» и «Мне мучительно отказаться от телефона на день». В мире, где люди все больше полагаются на телефон, логично предположить, что этот эффект будет усиливаться и распространяться.

Конечно же, мы не первые, кто заметил, какую цену мы платим за использование смартфонов. Достаточно вспомнить, как много смертельных случаев зафиксировано из-за того, что кто-то разговаривал по телефону, набирал сообщение за рулем или писал смс на ходу. Даже звук телефонного звонка, который раздастся, когда вы заняты чем-то другим, повышает уровень тревожности. Когда мы пропускаем сообщение или

звонок, мысли начинают блуждать, мы хуже выполняем задачи, требующие внимания, и получаем меньшее удовольствие от того, что делаем. Помимо последствий для когнитивной системы и здоровья смартфоны могут нанести вред социальному функционированию: не выпуская телефон из рук во время общения, вы будете отвлекаться и не сможете насладиться им в полной мере.

Зная о высокой цене, мы не должны забывать о невероятных преимуществах, которые дает смартфон. Он позволяет связываться с друзьями, близкими и коллегами, делать онлайн-покупки, узнавать погоду, торговать на бирже, читать HBR, прокладывать маршрут к незнакомому адресу и многое другое. Очевидно, со смартфоном мы становимся эффективнее и продуктивнее, экономим время и деньги, связываемся с другими людьми и можем прогнать скуку.

Как же разрешить противоречие между ценой и преимуществами использования смартфона?

У смартфона есть четкие функции. Бывают ситуации, когда он необходим — например, чтобы связаться с человеком, с которым назначена встреча, или найти информацию, которая поможет принять оптимальное решение. В такие моменты прекрасно, если под рукой оказался смартфон. Однако мы не должны допускать, чтобы он завладел нашей жизнью. Нам нужно взять бразды правления в свои руки: когда смартфон не нужен и когда важно применить все доступные когнитивные способности, будет полезно на какое-то время его убрать (например, оставив в другой комнате).

Учитывая эти выводы, студенты, работники и руководители могут попробовать максимально повысить свою продуктивность — выделить время и отложить телефон подальше, чтобы справиться с задачами, требующими глубоких размышлений. Кроме того, мало попросить сотрудников не пользоваться телефонами на совещаниях. Результаты нашей работы говорят о том, что полное отсутствие телефонов во время совещаний значительно повышает эффективность, концентрацию, качество работы и способность предлагать креативные решения. Каждый из нас может стать более вовлеченным в повседневные дела и лучше использовать когнитивные способности, просто подальше убрав свой смартфон.

Об авторах. *Кристен Дьюк — кандидат наук в области маркетинга в Школе менеджмента Рейди при Калифорнийском университете в Сан-Диего. Эдриан Уорд — доцент кафедры маркетинга в Школе бизнеса Маккомбса при Техасском университете в Остине. Эйлет Гнизи — доцент кафедры поведенческих наук и маркетинга в Школе менеджмента Рейди при Калифорнийском университете в Сан-Диего. Мартен Бос — приглашенный научный сотрудник кафедры социальных наук и теории принятия решений Университета Карнеги-Меллон.*