

Cyfrowy świat powoduje, że ludzie głupieją

24 marca 2025

Badania naukowe z ostatnich lat jednoznacznie wskazują na niepokojący trend – od około 2010 roku obserwujemy systematyczny spadek zdolności poznawczych zarówno wśród młodzieży, jak i dorosłych. Jest to szczególnie widoczne w obszarach związanych z koncentracją uwagi, myśleniem analitycznym oraz umiejętnościami matematycznymi. Co ciekawe, proces ten rozpoczął się na długo przed pandemią COVID-19, która jedynie pogłębiła istniejące już problemy.



Program Międzynarodowej Oceny Umiejętności Uczniów (PISA), realizowany przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), dostarcza twardych dowodów na ten negatywny trend. Wyniki testów PISA, przeprowadzanych wśród 15-latków z krajów członkowskich, pokazują systematyczny spadek w kluczowych obszarach kompetencji. W 2022 roku średnie wyniki OECD wyniosły zaledwie 472 punkty w matematyce, 476 w czytaniu i 485 w naukach przyrodniczych, co stanowi znaczący regres w porównaniu z latami wcześniejszymi.

Jeszcze w 2010 roku średni wynik z matematyki oscylował wokół

493 punktów, podobnie było z czytaniem, natomiast nauki przyrodnicze osiągały nawet 501 punktów. Spadek jest więc nie tylko zauważalny, ale wręcz alarmujący – w ciągu zaledwie dwunastu lat nastąpiło obniżenie średnich wyników o ponad 20 punktów w niektórych dziedzinach. Szczególnie niepokojący jest fakt, że trend ten najbardziej dotyka kraje zachodnie, w tym Stany Zjednoczone i państwa europejskie.

Sytuacja nie wygląda lepiej w przypadku dorosłych. Program Międzynarodowej Oceny Kompetencji Dorosłych (PIAAC) ujawnia równie niepokojące statystyki. Dane z 2017 roku pokazują, że aż 33% dorosłych Amerykanów posiada niskie umiejętności matematyczne, co oznacza, że są w stanie wykonać jedynie najprostsze operacje, takie jak liczenie czy sortowanie. Trudności sprawiają im bardziej złożone zadania, jak interpretacja danych przedstawionych na wykresach czy wykonywanie obliczeń procentowych.

Ten odsetek jest bliski wskazywanym w innych badaniach 35% dla USA, podczas gdy w innych krajach rozwiniętych średnia wynosi około 25%. Dla porównania, w Chile odsetek dorosłych z niskimi umiejętnościami matematycznymi sięgał w 2015 roku aż 61,9%, co pokazuje ogromne zróżnicowanie między poszczególnymi państwami, ale jednocześnie potwierdza skalę problemu w perspektywie globalnej.

Co jest przyczyną tego zjawiska? Eksperci wskazują przede wszystkim na rosnącą zależność od technologii cyfrowych. Smartfony, media społecznościowe i nieustanny dostęp do internetu fundamentalnie zmieniły sposób, w jaki przetwarzamy informacje. Jesteśmy bombardowani ogromną ilością bodźców, co prowadzi do powierzchownego, fragmentarycznego przetwarzania treści, kosztem głębokiego, analitycznego myślenia.

Nadmierne korzystanie z ekranów ma wielowymiarowy wpływ na nasze funkcje poznawcze. Badania opublikowane w „Science Direct” pokazują, że ciągłe przełączanie uwagi między różnymi aplikacjami i bodźcami prowadzi do zmniejszenia zdolności

koncentracji oraz skrócenia czasu uwagi. Dodatkowo niebieskie światło emitowane przez ekrany może zakłócać rytm dobowy i prowadzić do problemów ze snem, co z kolei negatywnie wpływa na konsolidację wiedzy i ogólne funkcjonowanie poznawcze.

Media społecznościowe stanowią szczególne zagrożenie. Algorytmy zaprojektowane, by maksymalizować nasz czas spędzany na platformach, promują szybkie przewijanie treści (scrolling) i konsumpcję krótkich, łatwych do przyswojenia informacji. To z kolei prowadzi do zaniku umiejętności skupienia się na dłuższych, bardziej złożonych treściach. Badania publikowane we „Frontiers in Cognition” potwierdzają, że szczególnie młodzi dorośli, wychowani w erze cyfrowej, wykazują coraz większe trudności z utrzymaniem uwagi przez dłuższy czas.

Jednakże wpływ technologii cyfrowych na nasze zdolności poznawcze nie jest jednoznacznie negatywny – co stanowi interesujący, nieoczekiwany aspekt całego zagadnienia. Jak wskazują badania cytowane przez „Open Colleges”, odpowiednio dobrane technologie cyfrowe mogą wspierać rozwój pewnych aspektów poznania. Na przykład, niektóre gry komputerowe mogą poprawiać pamięć roboczą, umiejętności wielozadaniowe czy nawet inteligencję płynną. Kluczowym czynnikiem wydaje się być sposób korzystania z technologii. Aktywne, celowe i umiarkowane wykorzystanie narzędzi cyfrowych może przynosić korzyści poznawcze. Natomiast bierne, bezrefleksyjne i nadmierne korzystanie prowadzi do negatywnych skutków. Nieustanne powiadomienia i bodźce z mediów społecznościowych mogą prowadzić do tzw. zmęczenia poznawczego, co dodatkowo upośledza nasze zdolności myślenia.

Warto również zwrócić uwagę na neurobiologiczny aspekt tego zjawiska. Media społecznościowe i smartfony zaprojektowano w sposób stymulujący wydzielanie dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za uczucie przyjemności i nagrody. Otrzymywanie powiadomień, polubień czy wiadomości aktywuje ośrodki nagrody w mózgu, co prowadzi do rozwoju nawyków, a w skrajnych przypadkach nawet uzależnień behawioralnych.

Badania publikowane w „PMC” wskazują, że nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych może prowadzić do objawów przypominających zespół deficytu uwagi, a także przyczyniać się do izolacji społecznej. To z kolei negatywnie wpływa na ogólne funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne.

Implikacje spadku zdolności poznawczych są daleko idące i dotyczą wielu obszarów życia społecznego. W sferze edukacji obserwujemy coraz większe trudności uczniów z przyswajaniem złożonych treści i rozwiązywaniem problemów wymagających analitycznego myślenia. Nauczyciele zgłaszają, że uczniowie mają problemy z koncentracją podczas lekcji trwających 45 minut, a czytanie dłuższych tekstów stanowi dla nich wyzwanie.

W kontekście rynku pracy spadek umiejętności matematycznych i analitycznych może prowadzić do niedoboru wykwalifikowanych pracowników w sektorach wymagających takich kompetencji, jak inżynieria, nauki ścisłe czy finanse. Już teraz pracodawcy zgłaszają trudności ze znalezieniem kandydatów posiadających odpowiednie umiejętności analityczne.

Z perspektywy społecznej, obniżenie zdolności krytycznego myślenia może czynić obywateli bardziej podatnymi na manipulację i dezinformację. W erze fałszywych informacji i postprawdy umiejętność krytycznej analizy informacji staje się kluczowa dla funkcjonowania demokracji.

Co możemy zrobić, aby odwrócić ten trend? Eksperci sugerują konieczność wielowymiarowego podejścia. W szkołach powinno się kłaść większy nacisk na rozwijanie umiejętności głębokiego czytania, krytycznego myślenia i rozwiązywania złożonych problemów. Ważne jest również uczenie świadomego korzystania z technologii cyfrowych – nie demonizując ich, ale promując ich refleksyjne i celowe wykorzystanie. Rodzice powinni modelować zdrowe nawyki korzystania z technologii i ustalać jasne granice czasu ekranowego dla dzieci. Regularne przerwy od urządzeń elektronicznych (cyfrowy detoks), mogą pomóc w regeneracji zdolności poznawczych i redukcji zmęczenia

informacyjnego. Na poziomie indywidualnym, warto wprowadzić praktyki wspierające koncentrację i głębokie myślenie – regularne czytanie dłuższych tekstów, medytację uważności czy zajęcia wymagające skupienia, jak gra na instrumencie czy rozwiązywanie łamigłówek.

Na podstawie: GisReportsOnline.com

Ilustracja: WolneMedia.net (CC0)

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl