

Postęp technologiczny jest szybki, a biologia i psychika zmienia się powoli

13 września 2022

Nigdy nie było tak źle, jak dziś, jeśli chodzi o ludzki dobrostan i poczucie szczęścia. Początek spadku widać ok. 2005 r., gdy ruszył boom na techniki cyfrowe. Problem w tym, że postęp technologiczny jest szybki, a nasza biologia i psychika zmienia się powoli – mówi dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska, profesor Uniwersytetu SWPS. Dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska jest zastępcą dyrektora Instytutu Psychologii i kierownikiem Centrum Badań nad Biologicznymi Podstawami Funkcjonowania Społecznego na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS w Sopocie. Interesuje ją m.in. zastosowanie założeń ewolucji do wyjaśniania zachowań społecznych.

– Technologia nam w życiu pomaga: mamy samochody, komputery, telefony, nawet inteligentne pralki. Z drugiej strony wraz z rozwojem pojawiły się „nowe” negatywy: na przykład zdajemy sobie sprawę, że sto lat temu nikt nie stał przez dwie godziny w korku albo nie zazdrościł koledze z Facebooka wycieczki na Seszele. Czy dzięki technologii żyje nam się lepiej?

– Różne wskaźniki dobrostanu pokazują, że żyje nam się gorzej. Na przykład niedawne badanie pokazało, że Amerykanom żyje się obecnie najgorzej w historii. Nigdy nie było tak źle, jeśli chodzi o dobrostan, satysfakcję i poczucie szczęścia. Myślę, że w Polsce jest podobnie. Psychiatrizy dziecięcy łapią się za głowę, widząc, jak lawinowo rośnie częstość występowania u młodych osób różnych zaburzeń, szczególnie lęków i depresji.

– Z czym to wiązać?

– Początek drastycznego spadku satysfakcji z życia można zaobserwować ok. 2005 roku, kiedy to rozpoczął się boom na

techniki cyfrowe.

– Nasza cywilizacja jest zdominowana przez technologię i naukę. Czy to możliwe, że nam to szkodzi na różne sposoby?

– Dzięki technice ludzie polecieali na Księżyc, a my możemy rozmawiać przez internet. Człowiek osiągnął niesamowicie wiele dzięki kumulatywnie przekazywanej wiedzy. Ale jest też druga strona tego medalu. Zdecydowanie nie nadążamy z przystosowaniem do świata, który sobie sami stworzyliśmy. A owo niedopasowanie jest przyczyną naszych różnych problemów.

– Ma Pani na myśli to, że świat staje się coraz bardziej skomplikowany, a technika zaczyna nas przerastać i – pod względem biologicznym – zaczynamy od niej odstawać?

– Dokładnie tak. Przez zdecydowaną większość naszej ewolucyjnej historii sięgającej 99 procent czasu, w jakim funkcjonujemy na świecie, nasze życie wyglądało zupełnie inaczej, niż obecnie. Żyliśmy w niewielkich zbieracko-łowieckich społecznościach na afrykańskiej sawannie i to w takich warunkach – przebywania na powietrzu, wysokiej codziennej porcji aktywności fizycznej, otoczeni przez liczną grupę spokrewnionych z nami osób – kształtowała się nasza psychologia. Dopiero 10 tys. lat temu, gdy rozpoczął się rozwój rolnictwa, ludzie zaczęli się osadzać w jednym miejscu, a społeczności stawały się większe i większe, wraz z rozwojem cywilizacyjnym. Niedawny – w sensie ewolucyjnym – rozwój przemysłu – dodatkowo spotęgował tempo tych zmian. A żeby nasz organizm wykształcił nową adaptację, potrzeba mniej więcej 10 tysięcy lat. Jest więc bardzo mało prawdopodobne, że wykształciliśmy liczne adaptacje do świata rolniczego, a ekstremalnie mało prawdopodobne, że wykształciliśmy adaptacje do świata cyfrowego.

– Takich obszarów, w których technika wyprzedziła nasze możliwości dostosowania się, jest więc zapewne wiele?

– Tak, są w każdej dziedzinie naszego życia. Spójrzmy na

przykład na system edukacji. Jest drastycznie niedopasowany do mechanizmów uczenia się, w jakie wyposażyła nas ewolucja. Nasi przodkowie nie siedzieli po wiele godzin unieruchomieni w ławkach. Uczyli się poprzez obserwację i doświadczenie z użyciem wszystkich swoich modalności, a więc ciała. Dziś, aby radzić sobie w świecie, musimy przyswoić obfitą, abstrakcyjną wiedzę. Mamy oczywiście intelektualne możliwości, aby tego dokonać, jednak sposób uczenia ma niewiele wspólnego z tym, jak robiliśmy to w przeszłości. I w tym kontekście różne problemy, na przykład ADHD, nie powinno być rozpatrywane jako zaburzenie, ale jako niedopasowanie naturalnych predyspozycji człowieka do nienaturalnego systemu, w jakim dziś żyje.

– Gdzie jeszcze jest szczególnie trudno?

– Inna, niezwykle ważna sfera naszego życia, w której obserwujemy efekty niedopasowania funkcjonujących mechanizmów do zastanej rzeczywistości, to obszar tworzenia i utrzymywania stałego romantycznego związku. W naszej ewolucyjnej przeszłości, w związku z tym, że ludzie żyli w niewielkich grupach społecznych, mogli spotkać w ciągu życia około kilkudziesięciu potencjalnych kandydatów. Dziś, dzięki technikom cyfrowym, np. aplikacjom i portalom randkowym, potencjalnie mamy dostęp do takiej liczby partnerów, jaka nigdy wcześniej nie była osiągalna. Problem w tym, że nie jesteśmy przystosowani, aby w ten sposób dokonywać wyborów. Znikają bowiem kluczowe bodźce, które działają tylko wtedy, gdy spotykamy kogoś twarzą w twarz. Chodzi na przykład o zapach, który – według badań – mówi nam między innymi o zróżnicowaniu genetycznym określonej osoby i wpływa na jej atrakcyjność. Inne osiągnięcie cywilizacyjne, jakim jest antykoncepcja hormonalna, prowadzi z kolei do zaburzenia mechanizmów wyboru partnera opartych na działaniu hormonów. Wiemy już, że może się to przełożyć na gorsze wybory i mniejszą satysfakcję ze związku.

– A gdy związek już trwa – nadal mogą kusić cyfrowe zdjęcia kolejnych osób, dostępne na jedno kliknięcie...

– To prawda. W jednym z badań okazało się, że kiedy mężczyźni będący w związku obejrzeliby dziesięć zdjęć atrakcyjnych kobiecych twarzy – czuli się nieco słabiej związani ze swoją stałą partnerką, niż ci, którzy atrakcyjnych twarzy nie oglądali. Z kolei oglądające takie fotografie kobiety czuły się mniej atrakcyjne dla swoich partnerów. Nie ulega wątpliwości, że gdy wokół znajdujemy bardziej atrakcyjnych partnerów, to może pojawić się pokusa zerwania bieżącego związku. Jesteśmy zresztą wyposażeni w mechanizmy skłaniające nas do zmiany partnerów w określonych warunkach, jednak nie w warunkach permanentnej obecności takich możliwości.

– Czy w takim razie zbyt duży wybór produktów podczas zakupów też nie wychodzi nam na dobre?

– Wydaje się, że nie. Dostęp do niezliczonej liczby towarów – jak pokazują badania – paradoksalnie utrudnia wybór i zmniejsza satysfakcję z zakupu. Często używamy też konsumpcji do zaprezentowania swojego statusu społecznego. W tym zakresie najczęściej wybierane są takie dobra materialne, które widać, a których zakup – jak się okazuje – przynosi dużo mniej zadowolenia, niż „kupowanie” doświadczeń – wycieczek, koncertów czy wyjścia do teatru.

– Wracając do wszechobecnych mediów społecznościowych. Dlaczego korzystanie z nich miałoby skutkować negatywnym samopoczuciem? Czy to także może być przejaw niedopasowania?

– Aby skutecznie funkcjonować w społeczności, człowiek posiada automatyczne mechanizmy porównywania się z innymi. To ważne, aby kontrolować swoją pozycję w grupie i upewniać się, że nadal jesteśmy akceptowanymi jej członkami. Jednak monitorowanie własnej pozycji w relatywnie niewielkiej grupie społecznej jest znacznie prostsze, aniżeli w grupie, w jakiej funkcjonujemy w mediach społecznościowych. Dzisiaj nagle musimy porównywać się z olbrzymią liczbą innych osób – które, gdy spojrzeć na ich profile, wydają się wyjątkowo atrakcyjne, szczęśliwe, i których życie jest pełne sukcesów. Internet

pozwała na kształtowanie własnego wizerunku w taki sposób, aby sygnalizować innym własną wysoką wartość – zazwyczaj wyższą, niż w rzeczywistości.

– Jak to może wyglądać?

– Na przykład dane płynące z analiz ogłoszeń na portalach randkowych pokazują, że mężczyźni zawyżają swój wzrost średnio o 5 cm, a zarobki o 20 proc., podczas gdy kobiety zaniżają swoją wagę średnio o 7 kg i pokazują zdjęcia, na których mają mniej, niż faktycznie, lat. I jak tu wypaść korzystnie w takim towarzystwie! Co więcej, jako odbiorcy mediów społecznościowych możemy nawet rozumieć, że prezentowany przez innych obraz nie jest do końca prawdziwy. Jednak trudno kontrolować automatycznie wzbudzające się emocje, gdy na przykład nikt nie zareaguje na naszego posta. W efekcie wiele osób czuje obniżony nastrój przy korzystaniu z tego typu mediów. To szczególnie niebezpieczny obszar dla młodych ludzi, dla których akceptacja grupy rówieśniczej jest szczególnie ważna.

– Jak ludzie mogą sobie radzić wobec tych zmian? Skoro nasza ewolucja raczej nie nadąży za rewolucją technologiczną – to może powinniśmy technologię dostosowywać lepiej do naszych biologicznych i psychicznych możliwości?

– To jedna z dróg. Rozwija się coraz intensywniej obszar łączenia informatyki i psychologii w celu jak najlepszego dopasowywania systemów informatycznych do potrzeb człowieka. Przydałoby się jednak w tym obszarze więcej etyki, aby te działania nie służyły jedynie intensyfikacji konsumpcji – na przykład wykorzystania wiedzy o podejmowaniu decyzji przez człowieka do tworzenia informatycznych systemów sprzedażowych. Druga droga to oczywiście edukacja, chociaż to także nie jest temat prosty. Spróbujmy nakłonić nastolatków do porzucenia mediów społecznościowych, przedstawiając im nawet naukowe fakty szkodliwego ich wpływu. Wydaje się, że z pewnych obranych ścieżek nie ma już powrotu. Jednak zrozumienie

naszych uwarunkowań i mówienie o nich głośno może pomóc nam w zmianie. Przykładem może być nasz ukształtowany ewolucyjnie mechanizm preferencji produktów obfitujących w cukry i tłuszcze. Mamy takie preferencje, gdyż pozwoliły nam one przetrwać w trudnych warunkach niedoboru pożywienia. W czasach dostępności słodczy mechanizm ten jest przyczyną chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość czy cukrzyca. Kliniczne programy edukacyjne uświadamiające pacjentom działanie tego mechanizmu i wyjaśniające, że nie zawsze, gdy mamy na coś ochotę to znak, że nasz organizm tego potrzebuje, przynoszą pozytywne efekty. Podobnie jest z różnymi technologiami. Musimy stawać się coraz bardziej świadomi działania ich – i naszej własnej natury.

– A o sędzi Pani o odwrotnym podejściu – takim, jak zupełne połączenie człowieka z technologią za pomocą różnych implantów? Powoli pojawiają się tego pierwsze zwiastuny, powstają nawet chipy, które mają łączyć mózg z komputerami.

– Trudno przewidzieć skutki takich pomysłów i powiedzieć, czy będą korzystne, czy raczej szkodliwe. Implant, który umożliwi natychmiastowy dostęp do wiedzy, może się wydawać użyteczny, z pewnością zaoszczędzi nam czasu, być może pomoże nam działać bardziej inteligentnie, czy też błyszczeć w towarzystwie. Jednak brzmi to jak kolejny fałszywy sygnał, który będziemy mogli wysyłać do innych. Można sobie wyobrazić liczne negatywne strony różnych „ulepszeń”. Wiele technicznych udogodnień już dzisiaj oddala od nas różne potrzeby, na przykład ruchu – co, jak wiadomo, wyniszcza nasze zdrowie.

Z dr hab. Aleksandrą Szymków-Sudziarską rozmawiała Polska Agencja Prasowa

Źródło: PAP-MediaRoom.pl