

Sosial şəbəkə asılılığının sirləri

Rəqəmsal alqoritmlər bizi necə hipnoz edir?

Səhər yuxudan gözlərimizi açar-açmaz ilk olaraq əlimizi telefona uzadıırıq. Zəng olub-olmadığını öyrənmək istəsək də, bir də ayılıırıq ki, hansısa sosial şəbəkədə kimlərinsə həyatını, qısa videoları və ya rəngli reklamları izləməklə məşğuluq. Bəs necə olur ki, uzun müddət ekran qarşısında qaldığımızın fərqinə varmırıq?

Əslində, bu, sadəcə vərdiş deyil, beynimiz üçün peşəkarca qurulmuş psixoloji tələdir. Səhərlər beyin hələ tam oyanmamış bu hərəkəti etmək, günün ilk dopamin (motivasiya hormonu) dozasını ən asan yolla almaqdır. Elm dünyasında bu mexanizmə "mükafat gözləntisi" deyilir. Hər dəfə ekranı sürüşdürəndə qarşımıza nə çıxacağını bilmirik və bu qeyri-müəyyənlik qumar oyunundakı həyəcana bənzər əhval yaradır.

Bu gün sosial media platformaları, sadəcə, ünsiyyət vasitəsi deyil, nevrologiya ilə yüksək texnologiyanın kəsişməsində qurulmuş "rəqəmsal laboratoriya" rolunu oynayır. Alqoritmlər bizim darıxdığımızı, üzöldüyümüzü və ya nə vaxt "manipulyasiyaya" açıq olduğumuzu bizdən daha yaxşı bilir. Müasir rəqəmsal tətbiqlərin pərdəarxasında insan iradəsini idarə edən mürəkkəb mexanizmlər dayanır. Bir çoxumuz gün ərzində saatlarla vaxtımızı bu tətbiqlərdə keçirir və bunun, sadəcə maraq olduğunu zənn edirik. Lakin bu "maraq, əslində, təsadüfi deyil, xüsusi mühəndislik hesablamalarının nəticəsidir.

Alqoritmlərin bizi ekrana bağlamaq üçün istifadə etdiyi əsas üsul beynimizdəki təbii mükafatlandırma sistemini süni şəkildə stimullaşdırmaqdır. Beynimiz hər hansı yeni məlumat və ya sosial tərif (məsələn, bir bəyənmə və ya şərh) alanda dopamin ifraz edir. Bu maddə bizə anlıq məmnunluq hissi verərək həmin hərəkəti təkrarlamağa sövq edir.

Texnologiya şirkətləri bu bioloji prosedən elə məharətlə faydalanırlar ki, istifadəçi hər dəfə maraqlı məzmun tapmaq ümidi ilə ekranı aşağı sürüşdürür. Bu proses oyun aparatlarının işləmə prinsipi ilə tamamilə eynidir: nə vaxt qazanacağınızı bilmirsiniz, amma o, "mükafatı" tapmaq ehtimalı sizi saatlarla oyunda saxlayır.

Bu tələnin ən məkrli tərəfi isə alqoritmlərin iradəmizlə yanaşı, instinktlərimizi də hədəf almasıdır. "Sonsuz sürüşdürmə" (infinite scroll) funksiyası beynin təbii "dayanma siqnallarını" yox edir. Məsələn, bir kitabı bitirəndə və ya qəzeti vərəqləyib sona çatanda beynimizə "iş tamamlandı" siqnalı gedir. Lakin sosial mediada "son" anlayışı bilərəkdən ləğv edilib. Bu da bir növ bizi rəqəmsal hipnoz vəziyyətinə salır ki, zamanın necə keçdiyini hiss etmək qeyri-mümkün olur. Beləliklə, günə öz planlarımızla deyil, proqramların bizə təqdim etdiyi videolarla başlayırıq. Bu isə gün boyu diqqət dağınıqlığına və iradə zəifliyinə zəmin yaradır.

Məsələnin ən qərribə və düşündürücü tərəfi isə sözügedən texnologiyaları yaranan şəxslərin özlərinin öz ixtiralarından ehtiyat etmələridir. Məsələn, "Facebook"-un "bəyənlər" düyməsinin yaradıcılarından olan Castin Rozenşteyn və şirkətin sabiq rəhbərlərindən Çamat Palihapitiya açıq şəkildə etiraf edirlər ki, yaratdıqları sistemlərin insan psixologiyasına vurduğu zərəri bildikləri üçün övladlarına bu tətbiqlərdən istifadəyə qadağa qoyublar.

Hətta texnologiya dünyasının nəhəngləri Stiv Cobs və Bill Qeyts də uşaqlarının ekran qarşısında keçirdiyi vaxta çox sərt məhdudiyyətlər qoyduqlarını bildiriblər. Bu faktlar bizi çox ciddi bir sual qarşısında qoyur: əgər bu sistemlərin "memarları" öz yaratdıqları məhsulu ailələrindən uzaq tuturlarsa, bizim hələ də fərqinə varmadığımız hansı təhlükələr var?

Mövzu ilə bağlı fikirlərini bölüşən "West Hospital" klinikasının nevropatoloqu Aslan Əlizadə söylədi ki, müasir texnologiyalarda tətbiq edilən görünməz müdaxilələr beynimizin biokimyəvi balansını pozur. O, alqoritmlərin yaratdığı asılılığın, sadəcə, vərdiş



deyil, birbaşa mərkəzi sinir sisteminin işləmə mexanizmini hədəf alan ciddi nevroloji proses olduğunu qeyd etdi:

– Son dövrlər pasiyentlərimizin əksəriyyəti günboyu davam edən səbəbsiz yorğunluq və diqqət dağınıqlığından şikayətlənirlər. Əslində, problemin kökü çox vaxt səhərlər beynimizə vurduğumuz "rəqəmsal zərbə"dən qaynaqlanır. Belə ki, beyin yuxudan oyanarkən sinir hüceyrələrinin aktivliyi bərpa mərhələsində olur. Bu həssas dövrdə sinir sisteminin



ekranın kəskin işığı və məlumat axını ilə qəfil qarşılaşması, beyindəki elektrik siqnallarının nizamsız şəkildə artması ilə nəticələnir.

Sinir sistemimizin iş prinsiplərinə görə, səhərlər beyində kortizol hormonunun səviyyəsi təbii ritmlə artmalıdır. Belə ki, kortizol səhər tezdən (təxminən 06:00-08:00) ən yüksək səviyyəsinə çatır ki, bu da oyanma prosesini tənzimləyir. Lakin alqoritmlərin qəfil müdaxiləsi bu balansı pozaraq sinir hüceyrələrini vaxtından əvvəl stres vəziyyətinə salır. Alqoritmlərin təqdim etdiyi fasiləli dopamin stimulyasiyası (gah maraqlı, gah maraqsız məlumatın ard-arda gəlməsi) beyni süni şəkildə həyəcanlandıraraq mərkəzi sinir sisteminin təbii süzgəc mexanizmini sıradan çıxarır.

Bu proses məntiqi qərarvermə mərkəzini zəiflədir, bizi dərindən düşünmək qabiliyyətindən məhrum edərək anlıq hisslərimizin əsirinə çevirir. Beləliklə, rəqəmsal təzyiq, məntiqi qərarvermə mərkəzi olan prefrontal korteksi zəiflədərək koqnitiv funksiyaların tükənməsinə və günün hər saatında özünü bürüzə verən zehni dağınıqlığa yol açır.

Həkim qeyd etdi ki, rəqəmsal mühit təkcə beyni yormur, onu biokimyəvi səviyyədə aşınmaya da məruz qoyaraq hipnoz vəziyyətinə salır:

– Beynin uzun müddət "rəqəmsal hipnoz" vəziyyətində qalması boz maddənin sıxlığının azalmasına və koqnitiv nəzarəti təmin edən sinapsların zəifləməsinə səbəb olur. Bu vəziyyətdə beyin dalğalarında da dəyişikliklər yaranır. Belə ki, aktiv düşünmə və analiz zamanı üstünlük təşkil edən Beta dalğaları, uzunmüddətli passiv izləmə zamanı yerini Alfa dalğalarına verir. Alfa dalğaları beynin yuxu ilə oyaqlıq arasında olduğu vəziyyəti təmsil edir. Bu halda insan ekran qarşısında saatın necə keçdiyini bilmir, hipnoz olunmuş kimi ətrafdan gələn hər hansı məlumatı sorğulamadan qəbul etməyə meyilli olur.

Vəziyyəti dərinləşdirən əsas amil beynimizdəki mezolimbik sistemin (beynin mükafat, motivasiya və həzz mexanizmlərini idarə edən əsas yol) manipulyasiyasıdır. Bu sistem təkamül prosesində bizi həyatı vacib məlumatları toplamağa təşviq etmək üçün proqramlaşdırılıb. Lakin müasir alqoritmlər bu sistemi "qısa qapanmaya" məruz qoyur. Hər yeni video və ya bildiriş zamanı ifraz olunan dopamin təbii səviyyədən qat-qat yüksək olur ki, bu da beyindəki sözügedən hormonun reseptorlarının həssaslığını azaldır. Nəticədə, insan real həyatdakı adi hadisələrdən (kitab oxumaqdan, gəzintidən) zövq ala bilmir və daim daha güclü rəqəmsal stimullara ehtiyac duyur. Bu isə birbaşa olaraq xroniki depressiya və təşviş (həyəcan) pozuntularına yol açır.

Bu tələdən qurtulmaq üçün, ilk növbədə, səhər oyanan kimi, ən azı, 30 dəqiqə telefondan uzaq durmaq lazımdır. Bundan əlavə, telefon ekranının boz rəng rejiminə keçirmək vizual korteksin həddindən artıq stimullaşdırılmasının qarşısını alır. Gün ərzində bildirişləri söndürərək qısamüddətli də olsa yalnız bir işə fokuslanmaq diqqəti toplamağa kömək edir.

Azərbaycan İnformasiya və Kommunikasiya Texnologiyaları Sənayesi Assosiasiyası İdarə Heyətinin sədri Elvin Abbasov məsələnin texnoloji və rəqəmsal mühəndislik aspektlərinə aydınlıq gətirərək bildirdi ki, bu proses təsadüfi deyil, düşünülmüş fənddir:

– Sosial media platformalarının sanki fikrimizi oxuduğuna dair yaranan təəssürat təsadüfi deyil. Bu, mürəkkəb "Prediktiv alqoritmlər" (proqnozlaşdırıcı alqoritmlər) və böyük verilənlərin (Big data) emalı sayəsində mümkün olur. Alqoritm-



lər bizim yalnız bəyəndiyimiz paylaşım-ları deyil, bir postun üzərində neçə saniyə dayandığımızı, ekranı hansı sürətlə sürüşdürdüyümüzü, hətta mesajlaşmalarımızdakı açar sözləri (anonimləşdirilmiş şəkildə) təhlil edir. Bu məlumatlar əsasında sistem sizin rəqəmsal "əkizinizi" yaradır və gələcəkdə nəyə klikləyəcəyinizi sizdən daha dəqiq proqnozlaşdırır.

İstifadəçiləri ekrana bağlayan "Sonsuz sürüşdürmə" funksiyası isə psixoloji bir tələdir və kazinodakı slot maşınlarının iş prinsipi ilə eyni mexanizm üzərində qurulub. Bu dizayn istifadəçidə "fasiləsizlik" illüziyası yaradır. Beynimiz bir işin bitdiyini bildirmək üçün vizual sona (məsələn, səhifənin nömrələnməsinə) ehtiyac duyur, lakin sonsuz sürüşdürmədə bu sonluq yoxdur. Bu da istifadəçinin "dayanma nöqtəsini" itirməsinə və qərar qəbul etmə qabiliyyətinin zəifləyərək saatlarla ekrana kilidlənməsinə səbəb olur.

Müəssisəmiz vurğuladı ki, bu texnoloji mexanizm birbaşa bioloji asılılıq yaradaraq insanı real həyatdan qoparmağa xidmət edir:

– Alqoritmlər bizim maraq dairəmizi müəyyən edərkən beynimizdəki dopamin tarazlığını birbaşa manipulyasiya edir. Hər yeni maraqlı video və ya "bəyənmə" (like) beynimizdə mükafat hissi yaranan dopamin ifrazına səbəb olur. Alqoritmlər bu "mükafatı" bizə dəyişkən intervallarla verir (psixologiyada buna "dəyişkən nisbətlili mükafatlandırma" deyilir). Yəni hər sürüşdürmədə qarşımıza maraqlı bir məzmunun çıxıb-çıxmayacağı ilə bağlı yaranan qeyri-müəyyənlik, bizi daha çox axtarışa sövq edir.

Belə təkrarlandıqca, beyin daha yüksək dozada dopamin tələb edir və nəticədə, rəqəmsal asılılıq yaranır. Proses birbaşa diqqət dağınıqlığına və real həyatdakı kiçik zövqlərə qarşı hissiyyatsızlaşmaya və ya biganəliyə yol açır.

Ekspert rəylərindən də göründüyü kimi, texnologiya şirkətlərinin tətbiq etdiyi bu sistemlər iradəmizi zəiflətmək üçün xüsusi olaraq hesablanıb. Qarşı-



laşdığımız mənzərə texnologiyanın sadəcə yan təsiri deyil, birbaşa şüurumuza yönəlmiş müdaxilədir. Bioloji zəif nöqtələrimizdən istifadə edən alqoritmlər bizi manipulyasiya edərək real dünyadan uzaqlaşdırır.

Lakin bu tələdən xilas olmaq öz əlimizdədir. Rəqəmsal asılılıqdan qurtulmaq üçün texnologiyadan tamamilə imtina etmək yox, ondan istifadə qaydalarını dəyişmək kifayətdir. Əsas məqsəd texnologiyanın üzərimizdəki mənfi təsirini minimuma endirməkdir. Gündəlik vərdişlərimizdə edəcəyimiz kiçik dəyişikliklərlə diqqətimizi cəmləyə və daxili tarazlığımızı bərpa edə bilərik. Rəqəmsal vasitələrdən şüurlu şəkildə istifadə edərək texnologiyanın bizi idarə etməsinin qarşısını almaq mümkündür.

Elenora HƏSƏNOVA
XQ