Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Искажение Реальности: Как алгоритмы управляют нашим сознанием





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 12.12.2025

В современную цифровую эпоху люди все чаще оказываются **зависимыми от интернет-контента**. С одной стороны данная зависимость приводит к тому, что человек все больше и больше времени проводит с гаджетом и как следствие у самого пользователя растет тревога, депрессивность, уровень стресса и с другой стороны потребляя интернет-контент в неограниченном количестве у человека **формируется искаженное восприятие реальности**.

Так в академической среде среди seo-специалистов и психологов все чаще обсуждается вопрос о существовании так называемого **«эффекта эхо-камеры»** или **«пузыря фильтров»**. Суть данного эффекта заключается в том, что **при поиске того или иного контента в интернете и, в частности, на популярных медиасервисах типа YouTube, TikTok – алгоритмы все больше и больше предлагают похожих видео (и информации в целом), на те темы, которые Вы уже посмотрели**. Это в свою очередь приводит к своеобразному вакууму, где освещается тема под одним углом, под одной точкой зрения. Соответственно механизм доставки информации не является нейтральным и приводит к искажениям.

Более глубокий анализ показывает, что основная задача любой социальной сети или видеохостинга заключается в удержании внимания пользователя любым способом, для дальнейшей монетизации и извлечения из этого прибыли. Алгоритмы прямо заточены на это. А разработчики данных сервисов не учитывают потенциальное разрушительное психологическое воздействие на психику человека от данного эффекта. Также как и Ваше психологическое и психическое здоровье, эмоциональное благополучие по результатам потребления однобокого контента никого не волнует. Объективности в данном контенте нет.

Приведем пример, если Вы ищите в интернете что-то вроде «земля плоская, доказательства», то и в дальнейшем Вам все чаще будет попадаться информация по данной тематике. В свою очередь

информации, о том, что земля эллипсообразная не будет попадаться вам в рекомендациях, так как такая тема не вписывается в Ваши интересы с точки зрения алгоритмов.

Эффект Эхо-камеры приводит к когнитивным искажениям, усиливающим у людей предубеждения.

Эли Паризер описал **«феномен Пузыря фильтров»**, как **интеллектуальную форму изоляции, возникающую в результате целенаправленного поиска информации**. Данный пузырь строится автоматически и не зависит от выбора человека. И уже внутри этого пузыря формируется эхо-камера. Это приводит к тому, что пользователь не видит всю картину человеческого опыта, а лишь отобранный человеческий экстракт. На уровне психики потребление такого контента вызывает лишь зависимость.

Проще говоря, чем больше вы потребляете контента определенного содержания – тем больше его появляется. Тем самым усиливая ваши предрассудки, предубеждения или пристрастия. Смотря контент подобного типа, возникает однобокое видение проблемы, ведь 99% опровергающего контента вы просто не видите. Как следствие Вы оказываетесь в своего рода ловушке собственного поиска. Ведь мы ищем информацию, которая изначально будет подтверждать наши собственные убеждения.

Ниже мы рассмотрим влияние данного феномена на психическое здоровье и дадим подробные рекомендации, что можно с этим делать.

Психиатрический аспект: Риски для ментального здоровья:

1) Развитие и усугубление депрессивных и тревожных расстройств. Картина мира пользователя, потребляющего негативный контент становится мрачной, категоричной. Это способствует развитию паранойи, гнева и роста безнадежности.

2) Утрата эмпатии, повышение уровня социально изолированности. Человек находящийся в среде, где постоянно подтверждаются его негативные взгляды приводит к тому, что он теряет способность как бы видеть мир чужими глазами. Растет дегуманизация и общий уровень конфликтности в реальной жизни.

3) Потеря связи с реальностью. Снижается возможность критически оценивать информацию. Мир человеку представляется однобоко, причем данное видение создано искусственно с помощью алгоритмов.

4) Следует также помнить, что на коммерческих платформах очень много негатива, коннотаций долженствования и т.д. Просто, потому что это люди чаще смотрят и кликают по подобного рода названиям. Контент типа: «Вы молодцы, все хорошо», мало кто смотрит. И это тоже в свою очередь искажает реальность, вызывая у человека чувство неполноценности.

Философский аспект: что есть истина и объективность.

С точки зрения философии к истине приближает диалог, критическое мышление и столкновение разных взглядов. Алгоритмы предлагают лишь часть истины причем строго персонифицированной. Одну сторону медали. Соответственно реальность, сформированная алгоритмами, не является объективной.

Алгоритмы лишают нас свободы выбора информации. Тем самым управляя нашим вниманием, убеждениями и поведением.

Что делать? Рекомендации для сохранения ментального здоровья:

1) Развивайте осознанность – важно понять, что та часть информации, которую вы получаете из соц. сетей является лишь одной стороной медали причем алгоритмически сфабрикованной. При виде того или иного контента мысленно прокручивайте в голове «это не является истиной, а это всего лишь контент, созданные для вызова эмоций и повышения вовлеченности». Помните, что лента часто показывает то, что вызовет у Вас эмоции (злость, радость, удивление, шок) и удержит Вас на

платформе, а не то, что является правдой.

2) Развивайте критическое мышление и боритесь с эффектом «предвзятости подтверждения». Наш мозг устроен таким образом, что он ищет информацию, которая сможет подтвердить его точку зрения. Сопротивляйтесь этому. Попробуйте целенаправленно поискать не только тот контент, который Вам нравиться, но и контент, отражающий другую точку зрения. Сам процесс сопоставления двух точек зрения позволит обрести более взвешенную, усредненную позицию.

3) Разделяйте научную информацию контент, основанный на эмоциях, оценочных суждениях, призывах к действию, долженствованиям. При просмотре той или иной передачи задайте себе вопрос: «Где здесь факт, а где эмоция или личное мнение? К чему меня призывают в этом контенте?». Как правило в популярных передачах фактов крайне мало.

4) **Соблюдайте принципы цифровой гигиены техническими способами:**

4.1) Например, на YouTube можно использовать кнопки «Не интересно» или «Не рекомендовать видео с данного канала». Делайте это безжалостно в адрес контента, который стремится у Вас вызвать чувство долженствования, гнев или тревогу.

4.2) Чистите историю просмотров и историю поиска, дабы алгоритмы поисковиков избавились от прошлых «токсичных» данных.

4.3) Используйте режим инкогнито или поисковики, не привязанные к Вашему аккаунту.

5) **Кормите Ваш мозг качественным контентом: нейтральный, научный, позитивный контент позволит Вам не только развиться, но и стабилизировать Ваше эмоциональное состояние.** Например: уроки по изучению новому хобби (иностранный язык, игре на музыкальном инструменте и т.д.), что-то вдохновляющее или расслабляющее, документальные фильмы о природных явлениях, научно-популярные каналы и т.д.

6) **Установите жесткий лимит времени просмотра токсичного контента.** Например, 30 минут в день, на видеохостингах или соц. сетях. Придерживайтесь этого лимита неукоснительно. А когда время выходит, просто откладывайте телефон или вставайте из-за компьютера и занимайтесь другими делами. Для этих целей созданы специальные приложения, которые блокируют гаджет по истечению времени.

7) Помимо защиты от негативного контента из интернета, замените его на другие «источники реальности». Переключитесь на книги и длинные форматы видео, поскольку просмотр роликов в TikTok и YouTube Shorts — это самый концентрированный яд. Например, можно смотреть двухчасовые интервью или документальные фильмы, читать длинные статьи или книги. Это важно поскольку именно длинный формат позволяет развивать интеллект и вдумчиво воспринимать информацию.

8) Ваша реальная жизнь и реальные отношения с людьми должны быть в большем приоритете, чем то, что Вы видите в интернете в отфильтрованном формате. Общение с реальными людьми – это лучшее противоядие. Встречи с друзьями, приятелями, общение с новыми знакомыми в естественной среде, например хобби – все это поможет разрушить влияние «эхо-камеры» на Вашу психику.

9) Превратите потребление в активные действия. Например, не смотрите 10 роликов на тему улучшения себя, это беспочвенно, лучше просто сходить 1 раз в спорт зал или пойти побегать на улице. Можно кому-то помочь или изучить одну-две страницы иностранного языка. Таким образом, с помощью действий Вы повышаете свое самоуважение и реально меняете свою жизнь.

Все это требует дисциплины и сознательных усилий. Но это важно, поскольку позволит Вам сохранить Ваше ментальное здоровье и эмоциональное благополучие.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте