

# ВЛИЯНИЕ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫХ СИСТЕМ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ И ТРЕВОЖНОСТИ У ЧЕЛОВЕКА

Родевич М.С., студент

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь

Шепетюк В.В. – канд. фил. наук, доцент

Статья посвящена анализу воздействия рекомендательных алгоритмов социальных сетей на психоэмоциональное состояние пользователей. Рассматриваются механизмы формирования зависимого поведения, рост тревожности, а также социальные последствия цифровой зависимости. Особое внимание уделяется методам защиты и профилактики негативных эффектов, актуальным для специалистов в области информационной безопасности

Современный человек проводит в социальных сетях в среднем от 2 до 5 часов ежедневно. Рекомендательные системы Instagram, TikTok, YouTube стали не просто помощниками в поиске контента, а полноценными управляющими нашего внимания. С позиции курсанта, изучающего информационную безопасность, хорошо заметно, как алгоритмы соцсетей воздействуют на людей: они провоцируют навязчивую проверку уведомлений и усиливают тревогу от переизбытка информации. Как отмечает психолог Адам Альтер, автор книги «Неотразимый», «никогда раньше в истории человечества мы не создавали технологии, способные конкурировать с нами за внимание наших собственных детей» [1]. Цель данной работы – выявить механизмы влияния рекомендательных систем на психику и предложить пути минимизации вреда.

Рекомендательные системы работают на основе сложных алгоритмов машинного обучения, анализирующих поведение пользователя: лайки, время просмотра, паузы, репосты. Их главная цель – удержание внимания любой ценой. Как справедливо отмечает Т.В. Владимирова, «персонализированные рекомендации снижают когнитивную нагрузку пользователя, но одновременно формируют замкнутый информационный пузырь, ограничивающий развитие критического мышления» [2]. Психологический механизм здесь прост: непредсказуемость награды (как в игровых автоматах) вызывает выброс дофамина, формируя стойкую зависимость. Пользователь прокручивает ленту в поисках «того самого» контента, но алгоритм всегда держит его в состоянии неудовлетворенности.

Зависимое поведение, формируемое социальными сетями, имеет четкие диагностические признаки: потеря контроля над временем, проверка телефона сразу после пробуждения, тревога при невозможности зайти в приложение, «синдром фантомной вибрации» (ощущение, что телефон завибрировал). В монографии «Цифровая зависимость: природа и последствия» подчеркивается: «Дофаминовые петли, создаваемые социальными сетями, по своему воздействию на мозг сопоставимы с действием психоактивных веществ» [3]. Личный опыт рефлексии позволяет подтвердить эти выводы: в состоянии усталости или стресса мозг автоматически тянется к привычному источнику быстрого дофамина – прокрутке ленты или проверке сообщений.

Тревожность, порождаяемая социальными сетями, имеет несколько источников. Во-первых, это – страх упустить что-то важное. Пользователь постоянно ощущает, что жизнь проходит мимо, а другие живут интереснее. Во-вторых, социальное сравнение: алгоритмы подбирают идеальные картинки, создавая иллюзию, что у всех всё лучше, чем у тебя. В-третьих, информационная перегрузка: мозг не справляется с объемом входящих данных, что приводит к хроническому стрессу. Исследование Е.П. Белинской показывает, что «высокая интенсивность использования социальных сетей коррелирует с повышением уровня тревожности и депрессивных симптомов у молодежи» [4].

Особую опасность рекомендательные системы представляют для детей и подростков, чья психика еще не сформирована. Алгоритмы подбирают контент, вызывающий максимальный эмоциональный отклик, что может приводить к закреплению деструктивных паттернов поведения. Как человек, изучающий информационную безопасность, я понимаю, что эта проблема имеет не только психологический, но и социальный аспект: уязвимые группы населения становятся объектами манипуляций, в том числе политических и коммерческих.

## Список использованных источников:

1. Альтер, А. Неотразимый. Психология зависимостей и как с ними бороться. – Москва: Эксмо, 2018. – 416 с.
2. Владимирова, Т.В. Влияние персонализированных рекомендаций на когнитивные процессы пользователей / Т.В. Владимирова // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2024. – № 2. – С. 45–58.
3. Цифровая зависимость: природа и последствия / А.Г. Асмолов [и др.]; под ред. А. Г. Асмолова. – СПб.: Питер, 2023. – 288 с.
4. Белинская, Е.П. Социальные сети и психологическое благополучие молодежи / Е.П. Белинская, А.Е. Жичкина // Психологические исследования. – 2025. – Т. 18, № 3. – С. 12–24.