

Социальные сети меняют не интеллект, а отношение к умственным усилиям — новая теория ученых



Дата публикации: 03.07.2026

Почему после нескольких минут в социальных сетях становится сложнее сосредоточиться на чтении книги, изучении нового материала или решении сложной задачи? Этот вопрос давно волнует психологов, педагогов и нейробиологов. Новая научная концепция, опубликованная в журнале *Nature Human Behaviour*, предлагает неожиданное объяснение. По мнению исследователей, проблема заключается не в том, что цифровые технологии делают человека менее умным или ухудшают его когнитивные способности. Гораздо важнее другое: постоянные цифровые вознаграждения постепенно меняют наше отношение к самому процессу умственного труда.

Авторы новой работы называют этот процесс «перекалибровкой усилий». Согласно предложенной модели, мозг начинает иначе оценивать соотношение между затраченными усилиями и ожидаемой наградой. В результате сложные интеллектуальные задачи не становятся объективно труднее, но начинают субъективно восприниматься как менее привлекательные по сравнению с

деятельностью, которая приносит удовольствие практически мгновенно.

Современные цифровые платформы построены таким образом, чтобы постоянно поддерживать внимание пользователя. Новые уведомления, короткие видеоролики, бесконечная прокрутка ленты, лайки, комментарии, персонализированные рекомендации и постоянно обновляющийся контент создают поток небольших вознаграждений, которые мозг получает практически без каких-либо усилий.

С точки зрения эволюционной психологии подобная система оказывается чрезвычайно привлекательной. Человеческий мозг всегда стремился экономить ресурсы и выбирать наиболее выгодный путь достижения результата. Если удовольствие можно получить быстро и без значительных затрат энергии, такая стратегия кажется наиболее рациональной.

Именно поэтому после продолжительного использования социальных сетей многим становится сложнее переключиться на деятельность, требующую длительной концентрации внимания. Сам интеллект при этом не исчезает. Человек по-прежнему способен анализировать информацию, решать сложные задачи и глубоко размышлять. Однако внутренняя система оценки начинает считать подобную деятельность менее выгодной.

Авторы исследования предлагают отказаться от привычной дискуссии, в которой цифровые технологии либо объявляются главной причиной снижения интеллектуальных способностей, либо полностью оправдываются как нейтральный инструмент. По их мнению, реальность значительно сложнее.

На протяжении последних лет исследования влияния смартфонов и социальных сетей часто давали противоречивые результаты. Одни работы демонстрировали ухудшение концентрации внимания, другие практически не находили отрицательного влияния. Новая концепция объясняет, почему подобные выводы могут сосуществовать.

Большинство лабораторных экспериментов проверяют, способен ли человек выполнить определенную когнитивную задачу в специально организованных условиях. Как правило, участники успешно справляются с подобными заданиями. Однако в повседневной жизни возникает совершенно иной вопрос — захочет ли человек вообще приступить к этой задаче, если рядом существует значительно более легкая альтернатива.

Именно здесь авторы видят главное воздействие цифровой среды. Она меняет не возможности мозга, а предпочтения при выборе деятельности.

Для объяснения этой идеи исследователи используют различие между двумя

фундаментальными типами поведения — исследованием и освоением.

Исследование связано с постоянным поиском новой информации. Это просмотр различных источников, знакомство с новыми темами, быстрый переход между идеями и получение новых впечатлений. Освоение, напротив, требует длительного сосредоточения на одном объекте: чтении книги, изучении иностранного языка, решении математической задачи, написании научной статьи или освоении музыкального инструмента.

Оба типа поведения жизненно необходимы. Исследование позволяет находить новые возможности, а глубокое освоение превращает знания в настоящее мастерство. Однако именно второй процесс требует значительных умственных усилий и не приносит мгновенного результата.

Современные цифровые платформы практически идеально оптимизированы именно под исследование. Каждое движение пальцем открывает новый поток информации. Алгоритмы непрерывно предлагают следующий интересный материал еще до того, как пользователь успел задуматься о поиске самостоятельно.

Такой формат взаимодействия чрезвычайно эффективен для удержания внимания, однако одновременно он снижает готовность переходить к длительной и сложной интеллектуальной работе, награда за которую наступает значительно позже.

Особое внимание исследователи уделяют понятию «стоимости усилий». С точки зрения нейронауки мозг постоянно оценивает, стоит ли продолжать выполнять ту или иную задачу. Он сравнивает ожидаемую пользу с предполагаемыми затратами энергии.

Если цифровая среда ежедневно демонстрирует человеку десятки или сотни примеров деятельности, приносящей удовольствие практически мгновенно, внутренняя система оценки постепенно начинает считать любые длительные интеллектуальные усилия неоправданно дорогими.

Подобный механизм хорошо объясняет ситуацию, знакомую многим студентам, школьникам и специалистам интеллектуального труда. Человек открывает научную статью, учебник или профессиональную литературу, но уже через несколько минут испытывает сильное желание проверить телефон. При этом проблема заключается не в отсутствии способности понимать сложный материал, а в изменившейся субъективной оценке того, насколько выгодно продолжать чтение.

Интересно, что авторы исследования рассматривают пользователя не как

пассивную жертву технологий. Смартфон способен быть инструментом обучения, научной работы, общения, творчества, изучения иностранных языков и организации совместных проектов. Само устройство не определяет характер деятельности.

Ключевое значение приобретает архитектура цифровых платформ. Одни приложения поощряют длительную сосредоточенную работу, другие максимально стимулируют частое переключение внимания и постоянный поиск новых стимулов.

Новая теория также предлагает вполне конкретную модель, которую можно проверить экспериментально. Исследователи предполагают изучить, действительно ли регулярное получение мгновенных цифровых вознаграждений уменьшает настойчивость при выполнении сложных интеллектуальных задач, ускоряет отказ от них и повышает вероятность переключения на более легкие виды деятельности.

Если эта гипотеза подтвердится, она может оказать влияние на образование, разработку цифровых сервисов, психологию обучения и даже государственную политику в сфере цифровой среды.

Особенно актуальной проблема становится для детей и подростков, поскольку именно в раннем возрасте формируются привычки, связанные с концентрацией внимания, преодолением трудностей и длительным обучением. Однако авторы подчеркивают, что описанный механизм потенциально может затрагивать людей любого возраста.

При этом исследование не призывает отказаться от смартфонов или социальных сетей. Напротив, ученые считают более перспективным создание цифровых продуктов, которые смогут сочетать удобство современных технологий с поддержкой длительной концентрации внимания и постепенного обучения.

Некоторые специалисты уже предлагают использовать так называемый «медленный дизайн» цифровых сервисов, уменьшая количество отвлекающих уведомлений, ограничивая бесконечную прокрутку контента и создавая интерфейсы, поощряющие вдумчивое взаимодействие с информацией.

С точки зрения когнитивной науки работа представляет особый интерес еще и потому, что переносит внимание исследователей с вопроса «ухудшают ли технологии интеллект» на значительно более глубокую проблему — каким образом окружающая цифровая среда ежедневно формирует наши предпочтения, мотивацию и готовность прилагать интеллектуальные усилия.

Основные идеи новой концепции: цифровые вознаграждения не обязательно

снижают интеллект; мозг постоянно оценивает соотношение усилий и ожидаемой пользы; мгновенные цифровые стимулы могут повышать субъективную стоимость сложной умственной работы; способности человека сохраняются, но меняется готовность использовать их в повседневной жизни; будущие исследования должны определить, можно ли изменить дизайн цифровых платформ таким образом, чтобы поддерживать глубокое мышление.

Авторы подчеркивают, что предложенная теория пока остается научной моделью, требующей дальнейшей экспериментальной проверки. Однако уже сегодня она предлагает новый взгляд на взаимодействие человека с цифровыми технологиями. Возможно, главный вопрос заключается не в том, делают ли смартфоны нас менее умными, а в том, продолжают ли они ежедневно убеждать мозг, что самые ценные результаты должны приходить быстро, легко и практически без усилий.

Ссылка: «Концепция перекалибровки усилий при использовании цифровых медиа и когнитивных процессах» DOI: [10.1038/s41562-026-02500-w](https://doi.org/10.1038/s41562-026-02500-w).