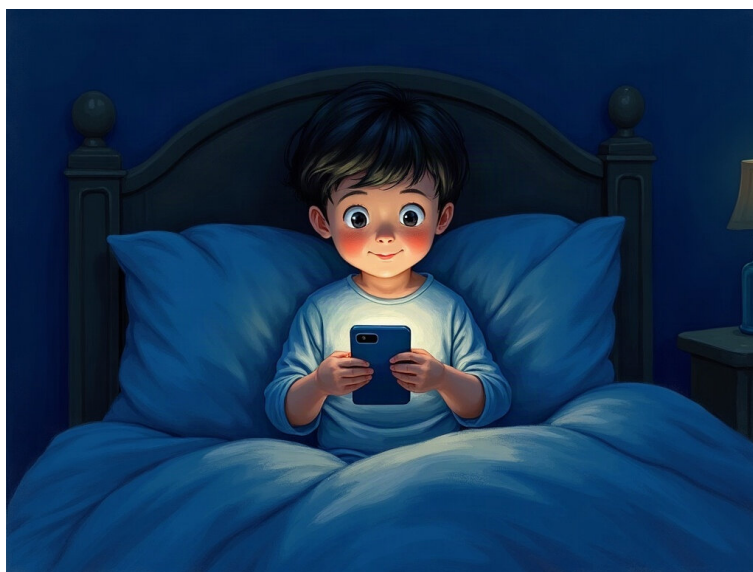




Лента устроена не для тебя

Что именно подбирает то, что ты видишь, какой показатель оно улучшает и почему злость работает лучше радости



Взросление · 13–17 лет · 15 минут

Никто не решал показывать тебе именно это. Решала программа, обученная увеличивать одно число — время, которое ты проводишь. Всё остальное, включая то, что ты чувствуешь, для неё побочный эффект.

Кто решил, что ты это увидишь

Открой любое приложение с лентой. Первое, что ты видишь, — не самое новое, не самое важное и не то, что выбрали твои друзья.

Это то, что выбрала программа.

Она сравнила тысячи возможных записей и выставила их в том порядке, в котором, по её расчёту, ты дольше задержишься. Не полезнее, не приятнее, не правдивее — **дольше**.

Понимать это стоит не ради тревоги, а ради точности. Лента — не окно в мир и не зеркало того, что происходит. Это подборка, сделанная с определённой целью, и цель эта тебе не принадлежит.

Что именно улучшают

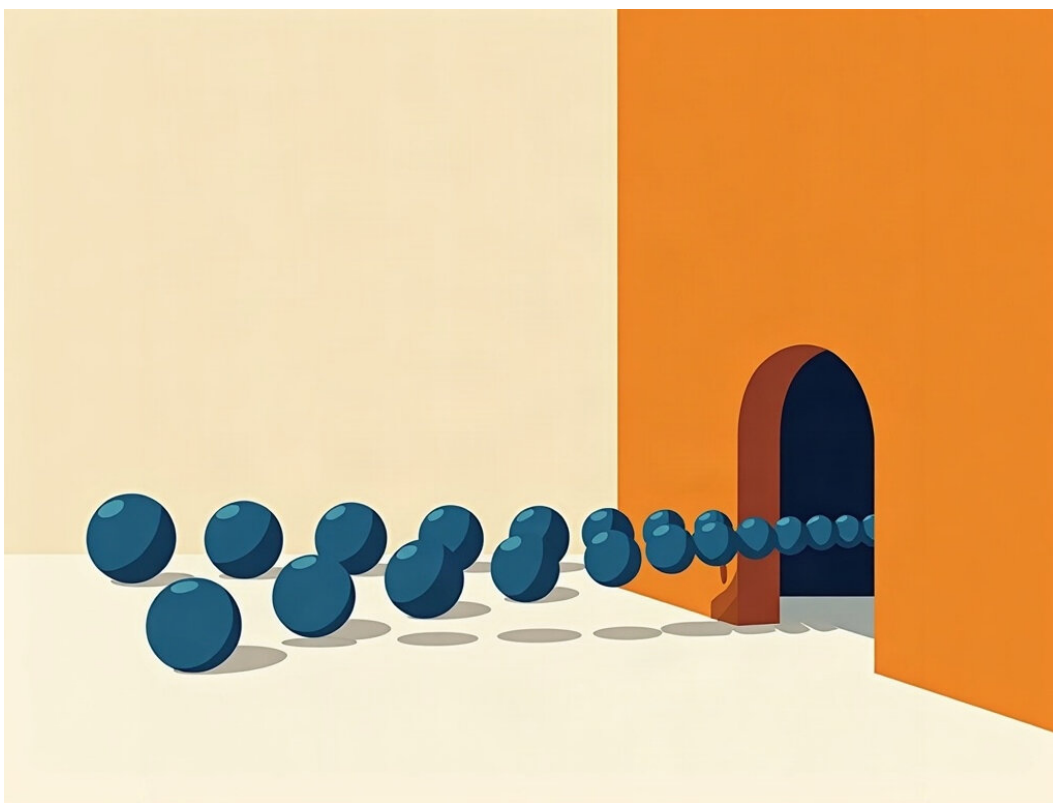
В предыдущем разговоре о бесплатных приложениях мы разобрали денежную сторону: платит рекламодатель, товар — доступ к твоему вниманию. Теперь посмотрим на техническую.

Любая такая система устроена вокруг одного числа, которое надо увеличить. Обычно это время в приложении, иногда число возвратов, иногда действий — но всё это разновидности одного.

Дальше работает обучение. Программе показывают миллионы случаев: вот человеку показали это, и он остался; вот показали то, и он ушёл. Она находит закономерности и начинает подбирать точнее.

Важно понять: **никто не писал правил**. Никто не решал «давайте показывать подросткам то, от чего им плохо». Программе дали число и велели его увеличивать. Всё остальное она нашла сама.

И вот тут возникает то, что инженеры называют неверной целью. Число выбрали как **замену** тому, что на самом деле нужно, — предполагалось, что если человек задерживается, значит, ему интересно. Но замена и оригинал расходятся: задержаться можно и от злости, и от тревоги, и от невозможности оторваться. Для счётчика все три случая выглядят как успех.



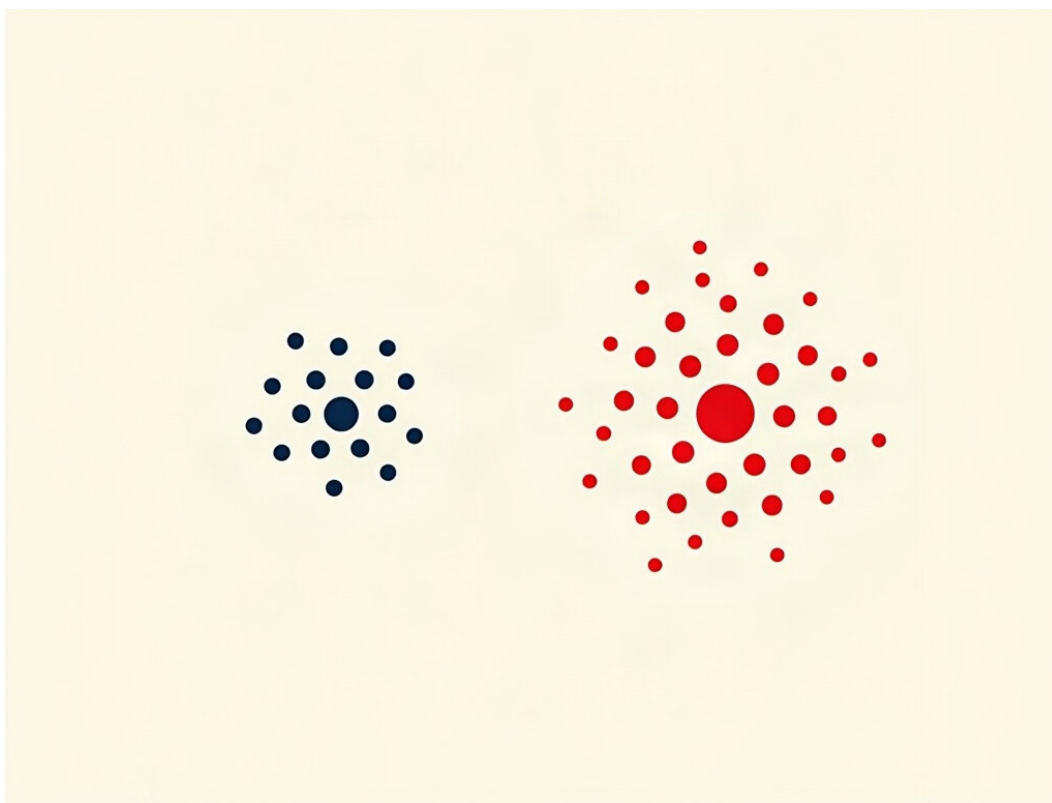
Из огромного потока до тебя доходит отобранная горстка

Подмена цели

Положение, при котором систему настраивают на измеримый показатель вместо настоящей цели, и она начинает улучшать показатель в ущерб цели. Английский экономист сформулировал это как закон: как только мера становится целью, она перестаёт быть хорошей мерой. Примеры повсюду: школа, которую оценивают по баллам за тест, начинает натаскивать на тест; больница, которую оценивают по времени ожидания, находит способы не ставить пациента в очередь.

Почему всплывает возмущение

Теперь самое неприятное следствие, и оно вытекает из устройства, а не из чьей-то злой воли.



Возмущение передаётся дальше охотнее, чем согласие

Если система подбирает то, что удерживает и распространяется, она неизбежно найдёт, что одни чувства работают лучше других.

Возмущение передаётся дальше охотнее всего. Записью, которая злит, делятся чаще, чем той, которая радует: хочется, чтобы возмутились и другие, хочется высказаться, хочется найти согласных.

Несогласие удерживает дольше согласия. Прочитав то, с чем согласен, ты киваешь и листаешь дальше. Прочитав то, с чем яростно не согласен, застреваешь: читаешь комментарии, сочиняешь ответ, возвращаешься проверить.

Крайность заметнее середины. Взвешенное высказывание с оговорками не цепляет. Резкое цепляет.

Сложи это. Система, ищущая то, что удерживает, будет систематически поднимать наверх **самое резкое и самое возмутительное** — и вместе с ним самых крайних участников любого спора.

Отсюда важнейшее практическое следствие: картина мира, которую ты получаешь из ленты, **смещена по устройству**. Тебе кажется, что вокруг полно людей с дикими взглядами, потому что именно их высказывания лучше всего удерживают внимание. Спокойное большинство молчит и не набирает откликов, а значит, для системы его не существует.

Пузырь, который не совсем пузырь

Про ленты принято говорить, что они запирают человека в пузыре, где все согласны.

Картина отчасти верная и отчасти нет, и стоит уточнить.

Верно, что система показывает больше того, на что ты откликался. Постепенно набор источников сужается, и складывается впечатление, будто все думают примерно как ты.

Неверно, что ты видишь только согласное. Как мы разобрали, несогласное удерживает лучше — поэтому противоположные взгляды попадают к тебе постоянно, но в **худшем** виде: самые нелепые высказывания самых крайних представителей.

Получается устройство хуже пузыря. Ты видишь своих в лучшем виде, а чужих — в худшем. И заключаешь, что по ту сторону одни безумцы.

Исследования, кстати, дают картину сложнее популярных страшилок: в ряде работ пользователи лент сталкиваются с чужими взглядами даже чаще, чем те, кто ленты не читает. Вопрос не в количестве встреч, а в их качестве.

Бесконечность и остановка

Отдельно про устройство самого потока.

У любого прежнего носителя был конец. Газета кончалась, передача заканчивалась, кассета доигрывала. Конец служил естественной точкой остановки: ты не решал закончить, за тебя решала форма.

У ленты конца нет. Останавливаться приходится **усилием воли**, причём в состоянии, когда воля ослаблена: поздно, устал, только что получил очередную небольшую награду.

Добавь сюда непредсказуемость. Ценное попадает не каждый раз, а изредка и без всякого правила, — и это, как ни странно, тянет сильнее, чем гарантированная награда. Механизм изучен на животных ещё в середине прошлого века, и он же лежит в основе игровых автоматов.

Вывод отсюда простой и неромантичный: **ты проигрываешь не силой воли, а по устройству задачи**. Требовать от себя останавливаться силой характера — примерно то же, что требовать не соскальзывать со льда.

Что делать, кроме «удалить всё»

Совет выбросить телефон бесполезен: ни один подросток его не выполнит, да и незачем — через ленты идёт и хорошее: друзья, интересы, учёба.

Работает другое. Ниже — приёмы, каждый из которых меняет **устройство**, а не требует силы воли.

Вернуть конец. Там, где можно выбрать ленту по времени вместо подобранной, выбрать её: она кончается. Там, где нельзя, — заводить внешний ограничитель: таймер, будильник, обещание кому-то.

Убрать входы. Приложение не на первом экране, уведомления выключены. Большая часть заходов не решение, а реакция на значок. Убери значок — исчезнет половина заходов, безо всякой борьбы.

Заходить с целью. Вслух или про себя: «я захожу ответить N». Разница между заходом с целью и заходом «посмотреть» — сорок минут.

Отписаться по самочувствию, а не по содержанию. Правило простое: если после конкретного источника стабильно становится хуже — отписаться, не объясняя себе почему. Ты никому не обязан обоснованием.

Учить систему. Она реагирует на твои действия. Прокручиваешь мимо злящего, не открываешь комментарии под скандалом — со временем такого становится меньше. Это работает медленно, но работает.

Не считать себя слабым. Против твоего внимания работают люди, которые занимаются этим профессионально и проверяют решения

на миллионах. Проигрывать им в силе воли — не позор, а ожидаемый исход.

Виноваты ли площадки

Виноваты. Они знают, как устроено, и продолжают. Внутренние исследования самих компаний, ставшие известными, показывали, что отдельные механики ухудшают самочувствие подростков, — и механики не убрали, потому что они работали на главный показатель. Знать о вреде и не менять — это и есть ответственность.

Не совсем. Никто не ставил цели навредить, и злой воли нет: есть система, улучшающая число. К тому же люди хотят того, что им показывают: попытки показывать «полезное» вместо интересного кончаются оттоком пользователей к тем, кто такой щепетильностью не страдает. Обе стороны сходятся на том, что одной доброй волей это не чинится: нужны либо внешние правила, либо другой способ считать успех. Спор — о том, кто должен это сделать.

Что изменилось со временем

Полезно понять, чем нынешнее устройство отличается от предыдущего, — это объясняет, почему опыт взрослых тут мало помогает.

Раньше подбирал человек. Редактор газеты решал, что на первой полосе. Его можно было назвать по имени, спросить, обвинить, уволить. Теперь подбирает программа, у которой нет намерений и с которой нельзя спорить.

Раньше подборка была одна на всех. Все читали одну газету и смотрели одну передачу, и поэтому спорили об одном и том же. Сейчас у каждого своя лента, и разговор часто рассыпается: люди обсуждают разные события, не подозревая об этом.

Раньше поток был конечен. См. выше.

Отсюда и разрыв поколений в этом вопросе. Взрослому кажется, что ты «сидишь в телефоне» по слабости характера. У него самого такого опыта не было: в его юности поток кончался сам.



Выйти из ленты — не подвиг, а смена обстановки

Что происходит с тем, кто выкладывает

Мы говорили о том, каково смотреть. Стоит сказать и о другой стороне, потому что она касается тебя не меньше.

Как только у записи появляется счётчик откликов, у человека появляется обратная связь — и он начинает подстраиваться под неё, обычно сам того не замечая.

Выкладывается то, что заходит. Не то, что было важным в этот день, а то, что, по опыту, соберёт отклик. Постепенно само представление о том, что стоит запоминать, сдвигается.

Момент переживается ради кадра. Знакомое каждому: событие ещё идёт, а ты уже думаешь, как его показать. Это не тщеславие — это работа обратной связи, которая вмешивается в само переживание.

Молчание ощущается как оценка. Выложил и не получил отклика — и это читается как суждение о тебе, хотя означает обычно лишь то, что подборка не показала твою запись никому.

Последнее стоит проговорить отдельно, потому что это прямое следствие всего разобранного. **Ты не знаешь, кто видел твою запись.** Между тобой и твоими знакомыми стоит та же система отбора, и она показывает им тебя ровно в той мере, в какой это полезно её показателю. Отсутствие откликов гораздо чаще означает, что запись не была показана, чем что она не понравилась.

Понимать это полезно: значительная часть обид, связанных с лентами, выстроена на молчаливом допущении, будто все видели и промолчали. Скорее всего, не видели.

Главное в трёх строчках

- Ленту подбирает программа, обученная увеличивать одно число — обычно проведённое время; всё остальное, включая твоё самочувствие, для неё побочный эффект.
- Возмущение удерживает и распространяется лучше согласия, поэтому навстречу систематически поднимается самое резкое, и картина мира из ленты смещена по устройству.
- Проигрыш тут не в силе воли, а в устройстве задачи, поэтому работают не обещания себе, а изменения обстановки: убрать уведомления, вернуть поток с концом, заходить с целью.

Вопросы для размышления

- Почему показатель «сколько минут провёл» плохо заменяет то, что на самом деле хотели измерить?
- Тебе кажется, что вокруг полно людей с дикими взглядами. Какая часть этого впечатления — свойство мира, а какая — свойство подборки?
- Что в твоей ленте изменилось бы, если бы система улучшала не время, а «стало ли тебе лучше через неделю»?