

Учёные объяснили, как меняется наше поведение, когда за нами наблюдают

Мы живём в эпоху постоянного наблюдения. Информация о том, кто мы, что мы делаем, покупаем и куда ходим, становится всё более доступной для анонимных третьих лиц. Миллионы фактически невидимых камер видеонаблюдения (CCTV) и умных дверных звонков наблюдают за нами в общественных местах. Известно, что распознавание лиц при помощи ИИ может сопоставлять эти лица с именами.

Десятилетия исследований показывают, что постоянное наблюдение может повлиять на наш разум и на то, как мы думаем. Новое исследование продемонстрировало, как наблюдение влияет на бессознательную обработку в нашем мозге.

Когда на нас смотрят, это привлекает наше внимание. Происходит это потому, что зрительный контакт – мощный социальный сигнал, который помогает нам воспринимать намерения других и предсказывать их поведение.

Даже в младенчестве прямой взгляд быстро привлекает наше внимание. Вероятно, эта способность развилась, чтобы мы быстро обнаруживали хищников. Также это может объяснить, почему наблюдение вызывает у нас психологический дискомфорт и физические реакции «бей или беги».

Учёные объяснили, как меняется наше поведение, когда за нами наблюдают



Andriano\_cz/Getty Images

Когда за нами наблюдают, на сознательном уровне мы ведём себя по-другому. Мы становимся более просоциальными, то есть мы больше склонны давать и меньше – обманывать или мусорить. Некоторые учёные даже полагают, что уменьшить проявление воровства или разбрасывания мусора можно, если разместить фотографии глаз рядом.

За последние несколько десятилетий учёные также выяснили, что наблюдение влияет на память и внимание. Прежде всего, это может сильно отвлекать. В рамках одного исследования участники хуже справлялись с заданием на рабочую память, когда им показывали фотографии людей, смотрящих на них, по сравнению с тем, когда им показывали снимки людей с отведёнными глазами. Другие исследования продемонстрировали, что ещё больше функций (начиная от пространственного познания и заканчивая способностями обработки языка) нагружаются под пристальным взглядом.

Все права защищены

save pdf date >>> 06.12.2025

Учёные объяснили, как меняется наше поведение, когда за нами наблюдают

Результаты работы, опубликованной в декабре 2024 года, показали: наблюдение ускоряет бессознательный анализ лиц у участников.

Кроме того, выяснилось, что эффект наблюдения возникает, даже когда на участников направлены рты, а не глаза. Оказалось, что изображения таких ртов негативно влияют на рабочую память. Подобные эффекты учёные называют «контакт разума». Речь идёт о том, чтобы быть объектом чьего-то внимания.