

Оглавление

Введение.....	7
Глава 1 Почему социальные сети разрушают вашу личность	43
Глава 2 Почему социальные сети искажают ваше восприятие собственного тела	71
Глава 3 Почему социальные сети наносят вред вашему здоровью	99
Глава 4 Почему социальные сети разрушают ваши отношения	141
Глава 5 Почему социальные сети мешают наслаждаться материнством	171
Глава 6 Почему социальные сети мешают вашей карьере и получению доходов	211
Глава 7 Почему социальные сети негативно влияют на ваши политические взгляды	241
Эпилог Как социальные сети меняют ваше будущее	269
Соавторы.....	285

*Посвящается Бет, Лорен, Эшли, Хлое и Ники.
Спасибо, что вдохновили на эту книгу.*

Введение

*Не желай дома ближнего твоего;
не желай жены ближнего твоего; ни раба
его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла
его, ничего, что у ближнего твоего.*

Исход 20:17

Вы когда-нибудь были помешаны на своем теле? Жаловались ли на объем талии и отсутствие просвета между бедрами? Лежите ли вы иногда ночью без сна, раздумывая над своей карьерой? Кажется ли вам, что остальные словно пребывают в вечном отпуске и живут в идеальных домах, которые вы себе позволить не можете, с идеальным интерьером и идеальными-преидеальными детьми? Разве вам не кажется, что все остальные живут лучше, чем вы? Вы когда-нибудь чувствовали подобное? Я уж точно да, а правда в том, что у такого всестороннего недовольства жизнью имеется веская причина.

Затроньте тему социальных сетей в разговоре с любой группой женщин: с мамами по дороге в школу, девушками в комнате отдыха или сотрудниками офиса, заскочившими в бар после работы, — и услышите одно и то же: «Жаль, что не могу перестать листать их». С самого их появления в 1990-х годах социальные сети стали такой же неотъемлемой частью быта, как мебель, охватив все поколения и все стороны нашей жизни. Исследования прогнозируют рост аудитории пользователей социальных сетей до 4,41 миллиарда человек к 2025 году¹. Такова же была в свое время судьба радио и телевидения. Мы пригласили эти платформы в наши дома, офисы и общественные места и, не подумав, ускорили приход новой эры сообщества и социальных структур. Новые приложения социальных сетей

¹ <http://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

пережили такой же бум развития, что и мобильные телефоны. У 95% американцев есть телефон¹, а у 85% — смартфон. Мы стали свидетелями глобальной революции потребления новостей, продуктов и, что важнее всего, общения друг с другом. Мы не стали ждать или останавливаться даже на мгновение, чтобы изучить эффект такого значительного изменения. Никто не проводил «вскрытие» долговременного влияния социальных сетей — ни медики, ни ученые. Социальные сети ворвались в нашу жизнь не так давно, их воздействие все еще свежо и вездесуще. При этом мы уже на той стадии, когда отключение от системы большинству кажется невозможным. Одно точно: того, что сделано, не вернуть, и теперь соцсети — часть современной жизни.

С одной стороны, социальные сети предлагают много возможностей, знания и шанс завести новые знакомства, а с другой — провоцируют самокритику, одиночество и потенциальный кризис психического здоровья. Они — обоюдоострый меч, который режет обеими сторонами. И хотя использование соцсетей вызывает тревогу из-за риска потерять культурную идентичность, исследования были такими непоследовательными и ограниченными, что не смогли убедить большую часть из нас изменить стиль своего поведения.

Люди сталкивались с трудностями всегда, когда технологические изменения происходили за слишком короткий промежуток времени. А сейчас мы застряли меж двух огней: громкими лозунгами, предсказывающими цифровой конец света, и неубедительными исследованиями, разделяющими экспертов на разные лагеря. И все-таки существует множество работ, установивших, что соцсети изменили наши жизни — в лучшую и худшую стороны одновременно.

Не стоит забывать, что еще до появления соцсетей сам интернет считался бичом современной жизни. Эта новая технология, как предполагалось, сулила конец привычной нам жизни, предрекала изоляцию, отчуждение и отрыв нового поколения от общества

¹ <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>

и самих себя. Впрочем, несмотря на действительно мощное влияние интернета на всех нас, пока что он не стал предвестником конца человечества. Со временем законодательство стало сдерживать (хотя и не полностью) его худшие стороны, а школьные правила и понимание о безопасности в интернете встали на защиту молодежи от глубочайших выгребных ям Всемирной сети. Проще говоря, мы поняли, что интернет предлагает и хорошее, и плохое. До его появления мозги детей чахли из-за телевидения, а компьютерные игры делали их нечувствительными к жестокости... Вне зависимости от технологий, изменения всегда сопровождаются страхом и преодолением подводных камней. Не существует такой вещи, как идеальная технология, потому что именно мы, несовершенные люди, пользуемся ею. Но нельзя забывать, что мы же ее и контролируем.

Как и в случае с большинством СМИ или технологий, легко говорить, что соцсети скорее подобны зеркалу сложной человеческой психики и не являются фундаментально разрушительными. Однако сама идея о нейтральности новой технологии медленно подрывается; часто это делают «доносчики» из мультимиллиардных компаний соцсетей. Техинсайдеры рассказали, как программисты используют нашу естественную систему мозга, направленную на получениеощерения, чтобы «подсадить нас». Некоторые называют это «взломом мозга»¹. А непреодолимое желание оставаться на связи настолько глубоко проникло в нашу жизнь, что миллиарды людей по всему миру страдают от «номофобии» — страха потерять свой телефон или отключиться от аккаунта даже на несколько часов. Вследствие этого наша жизнь полностью изменилась, включая такие аспекты, как выстраивание отношений, самооценка и планы на будущее. Независимо от того, направлены новые технологии на манипулирование человеческой психикой или нет, стоит получше присмотреться к тому, как мы их используем.

¹ Термин придумал Тристан Харрис. https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=JgkvTRz_Alo&app=desktop

Это женский мир

Как и следовало ожидать, многие отрицательные эффекты использования соцсетей неизбежно связаны с гендерным признаком. Женщины составляют большую часть аудитории на всех визуальных платформах, особенно в *Instagram*¹ и *Pinterest*², а также в *Facebook*³ и *Twitter*⁴. Именно женщины публикуют больше всего селфи, делятся личными проблемами, чаще заходят в соцсети и проводят там в целом больше времени. В США соцсетями пользуется больше женщин⁵, чем мужчин — 73% и 65% соответственно. Доктор Джеймс А. Робертс, профессор маркетинга и эксперт по поведению потребителей, объясняет это следующим образом: *«У женщин возникает более глубокая привязанность к их гаджетам, чем у мужчин. Они имеют более высокие баллы по шкале зависимости. Мы обнаружили, что это связано с причинами, по которым женщины пользуются смартфонами: в отличие от мужчин, которым телефоны нужны в основном для традиционных целей, например для коммуникации, получения информации или развлечения, женщины часто обращаются к технологиям, чтобы поддерживать социальные отношения посредством соцсетей».*

Если в чем-то и можно быть уверенным, так это в том, что мы еще полностью не осознали новый миропорядок. Многие из нас пытаются разобраться с самыми сложными эффектами социальных сетей, даже не понимая до конца, как плыть по этим новым водам. Но нам

¹ Приложение для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.

² Социальный интернет-сервис, фотохостинг, позволяющий пользователям добавлять в режиме онлайн изображения, помещать их в тематические коллекции и делиться ими с другими пользователями. — Прим. пер.

³ Крупнейшая социальная сеть в мире и одноименная компания (*Facebook Inc.*), владеющая ею. Была основана 4 февраля 2004 года Марком Цукербергом и его соседями по комнате во время обучения в Гарвардском университете — Эдуардо Саверином, Дастином Московичем и Крисом Хьюзом. — Прим. пер.

⁴ Социальная сеть для публичного обмена сообщениями. — Прим. пер.

⁵ <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/>

приходится разбираться с этим в одиночку, поглощая контент соцсетей сразу после пробуждения и до отхода ко сну. Мы позволяем их худшим сторонам медленно уничтожать нашу самооценку, самознание и ощущение счастья.

Хотя наедине с собой и среди друзей мы, женщины, можем обсуждать влияние соцсетей на нас и то, как они изменили наши взгляды и общение друг с другом, на культурном уровне мы не готовы так уж открыто признавать ряд проблем. Мы не хотим походить на луддитов¹, не желаем принимать тот факт, что, рассматривая фотографии других людей, начинаем хуже думать о себе. Нам не хочется, чтобы другие знали, как много времени мы проводим, листая свою новостную ленту. И конечно же, за всем этим скрывается стремление не замечать любые признаки того, что уже давно пора остановиться.

Послужной список соцсетей

Так каковы же доказательства того, что у нашей коллективной привычки использовать соцсети есть отрицательные стороны? Факты очевидны: имеется ряд точных и неопровержимых исследований, подтверждающих связь между использованием соцсетей и проблемами с психологическим здоровьем, включая тревожность и депрессию. Мы подробно рассмотрим их в этой книге. Исследование 2016 года показало, что даже один час в день², проведенный в соцсетях, снижает шансы подростка почувствовать себя счастливым примерно на 14%. Ученые также определили, что девочки более подвержены негативному влиянию, чем мальчики. Хуже того, британская благотворительная организация *NSPCC*³ даже обвинила соцсети в резком скачке количества детей, попавших в больницу из-

¹ Участники стихийных протестов против внедрения машин в ходе промышленной революции первой четверти XIX века в Англии. — Прим. пер.

² McDool, Emily, Powell, Philip, Roberts, Jennifer and Taylor, Karl, "Social Media Use and Children's Wellbeing", IZA Discussion Paper No. 10412, December 2016, p.22.

³ Национальное общество предупреждения жестокого обращения с детьми. — Прим. пер.

за нанесения себе увечий¹. Тут нет пространства для манёвра: соц-сети напрямую связаны с ростом проблем с психикой и снижением уровня счастья наших детей в тревожащих масштабах. Разве удивительно, что во Франции ввели полный запрет на использование телефонов во всех начальных и средних школах в конце 2018 года²?

И такие проблемы касаются не только девочек и молодых женщин. Нельзя отрицать, что это кризис разных поколений, вызванный в основном новыми «нормами», созданными соцсетями. В 2017 году в британском опросе более 80% женщин признались, что из-за *Instagram* и *Facebook* «испытывают больше давления в связи с задачей быть идеальной мамой»³, а Терри Смит, исполнительный директор австралийской организации по борьбе с перинатальной депрессией *PANDA*, высказалась о вреде, наносимом «образами идеальных семей в соцсетях»⁴. Даже когда мы достигаем зрелости и должны понимать, что эти образы не могут полностью отражать настоящую жизнь, они все равно задевают нас и подрывают наши самооценку и самоощущение. Недавнее исследование обнаружило, что у матерей, которые

¹ Данные, полученные *NSPCC* согласно закону о свободе распространения информации показали, что 18 778 детей в возрасте от 11 до 18 лет попали в больницу в 2015/16 гг. в Англии и Уэльсе в результате нанесения себе увечий. Число возросло по сравнению с 16 416 в 2013/14 гг. на 14%. Питер Вэнлесс, президент *NSPCC*, заметил: «По тысячам звонков, поступающих на нашу детскую линию, понятно, что мы нация глубоко несчастных детей. Мы знаем, что частично это связано с постоянно ощущаемым давлением, в особенности соцсетей, побуждающих иметь идеальную жизнь и добиваться определенного образа, часто нереалистичного».

² Учащиеся в возрасте от 3 до 15 лет не могут использовать мобильные телефоны и другие имеющие подключение к интернету устройства вроде планшетов и «умных часов» в подготовительной, начальной и средней школе. Это не касается учащихся с ограниченными возможностями и использования устройств в обучающих целях. — Прим. ред.

³ Данные из приложения лондонских матерей *Mush* показали, что социальные сети, основанные на фотографиях, заставляли многих женщин ощущать себя изолированными. Более 80% участниц сказали, что, просматривая *Instagram* и *Facebook*, «испытывали давление необходимости быть идеальной мамой»; цитата из *The Evening Standard*, <https://www.standard.co.uk/lifestyle/london-life/perfect-lives-of-instamums-are-making-london-mothers-feel-inadequate-a3468426.html>

⁴ <http://www.abc.net.au/news/2017-11-14/how-social-media-is-fuelling-anxiety-perinataldepression/9143318>

чаще всего сравнивают себя с другими¹ на сайтах соцсетей, уровень депрессии выше среднего и они скорее чувствуют себя обремененными ролью родителя и менее компетентными в ней, а это меньше всего нужно любой занятой маме. Женщины могут почувствовать себя ущербными, глядя на вымышленные изображения «идеальных мамочек» на фоне не захламленных детьми интерьеров, так же, как и подростки, когда видят надутые губы Ким Кардашьян.

В статье *Harvard Business Review* 2017 года была проанализирована научная литература и сделан вывод, что соцсети могут «мешать личным контактам², снижать уровень вовлеченности в действительно имеющие значение занятия, провоцировать сидячий образ жизни... и портить самооценку». В случае мам стоит еще добавить нехватку сна, повышенный уровень тревожности, рассеянность и, как бы иронично это ни звучало, социальную изоляцию — и вот вам коктейль из паршивых побочных эффектов. И это еще цветочки.

Даже *Facebook* пришлось нехотя признать, что «пассивное» использование соцсетей³ (позже обсудим это подробнее) оказывает негативное влияние как на настроение, так и на душевное равновесие. Ссылаясь на научные изыскания и общественные опросы, исследователи соцсетей признали, что «в целом, проводя много времени в пассивном потреблении информации — читая, но не взаимодействуя с другими людьми, — респонденты сообщают, что впоследствии чувствуют себя хуже». Теперь, когда самая большая в мире платформа соцсетей согласилась, что проблема существует, и лидеры технологий признались, что запретили собственным детям пользоваться аккаунтами, пришло время спокойно проанализировать влияние наших отредактированных миров.

¹ Coyne, Sarah, McDaniel, Brandon and Stockdale, Laura A., “Do you dare to compare? Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes”, *Computers in Human Behavior*, vol. 70, issue C, May 2017, pp. 335–340.

² <https://hbr.org/2017/04/a-new-more-rigorous-study-confirms-the-more-you-use-facebook-the-worse-you-feel>

³ <https://about.fb.com/news/2017/12/hard-questions-is-spending-time-on-social-media-bad-for-us/>

Анонимные техноманы

У родителей, учителей и воспитателей по всему миру, которые давали интервью для этой книги, больше всего опасений вызывает количество времени, ежедневно проводимого нами за нашими устройствами. Мы буквально живем в наших экранах, прыгаем с ноутбука на планшет, потом на смартфон, беспрерывно переключаясь с игр на соцсети, на приложения смартфонов и сайты. Мы потребляем не только информацию из соцсетей. Опрос *Global Web Index* 2016 года, в котором участвовало более пятидесяти тысяч интернет-пользователей по всему миру, показал, что среднестатистический человек пользуется восемью аккаунтами в социальных сетях¹ и проводит час и пятьдесят восемь минут в день — то есть треть всего временипрепровождения в интернете — за их просмотром. Смартфоны и соцсети не являются синонимами, но они тесно связаны между собой, и желание включить смартфон часто означает необходимость проверить новостную ленту в соцсети.

Опираясь на свою работу, посвященную пристрастию к соцсетям и смартфонам, доктор Робертс дает следующие пояснения: *«Как правило, люди не любят думать о каком-то поведении как о зависимости. Мы запрограммированы верить, что можем пристраститься к алкоголю или наркотикам, но, когда речь заходит о нашей поведенческой активности, мы отказываемся признавать, что и здесь подходит это слово»*. С появлением соцсетей и началом массового использования смартфонов мы стали часто сталкиваться со случаями «поведенческой зависимости» — поведением, которое, как вы сами осознаете, приведет к негативным последствиям и для вас, и для окружающих. Нелогично делать то, что принесет вам вред — только если вы не зависимы. Иначе зачем столько американцев проверяют свои соцсети за рулем автомобиля? Не в их интересах ставить под угрозу себя и других, но правда в том, что они просто не могут остановиться.

¹ GlobalWebIndex, “GWI Social Summary, Q3 2016”; <http://insight.globalwebindex.net/hubfs/GWI-Social-Q3-2016-Summary.pdf>

Подчеркивая шесть основных компонентов зависимости, доктор Робертс представляет убедительное описание наших ощущений, связанных с телефоном: «*Приоритетность (насколько важную роль телефон играет в вашей жизни), толерантность (вы пользуетесь телефоном все чаще и чаще? непрерывно проверяете свои аккаунты?), эйфория (возбуждение или радостное ожидание до или после использования мобильного), конфликт (ваш телефон доставляет вам неприятности в работе или отношениях?), симптомы синдрома отмены (вы паникуете, когда телефон не с вами?) и рецидив (вы пытались меньше пользоваться телефоном, но у вас не получилось?). Рецидив — проблема, которой психиатры занимаются в первую очередь, потому что, если вы пытаетесь снизить частоту использования соцсетей, значит, вы уже осознали, что это вредит вам, но, если вы не способны остановиться, можете не сомневаться: вы — зависимы*». Если вам знакомо перечисленное выше, стоит начать анализировать свое поведение.

Согласно отчету, выпущенному исследовательской фирмой Dscout в 2016 году, типичный пользователь мобильного телефона¹ прикасается к своему устройству 2617 раз в день. Но для 10% пользователей, участвовавших в исследовании, это число составляло почти 5 427 раз в день. Эти данные подтвердила сама Apple, а это значит, что среднестатистический пользователь телефона с функцией Touch ID снимает блокировку² со своего устройства каждые 11 минут 15 секунд. Большинство из нас проводят много времени — целых семь лет жизни³ — в телефоне. Всем считающим, что проблема чрезмерного использования телефона преувеличена, я дам около

¹ <https://blog.dscout.com/mobile-touches>

² Данные отчета ABC News, подтвержденные Apple; <https://abcnews.go.com/Technology/guess-averageiphone-user-unlocks-device-day/story?id=38510812>

³ Более 50% миллениалов пользуются мобильным телефоном по три часа в день. Если умножить три часа в день на 365 дней, то к 60 годам (средняя продолжительность жизни по всему миру — 70 минус первые десять лет) получим 65 700 часов, что равняется примерно семи годам; исследование *The Smartphone and IoT Consumer Trends*, проведенное в 2017 году и опубликованное B2X в сотрудничестве с профессором доктором Антоном Мейером и профессором доктором Томасом Хессом из Института маркетинга и социальных сетей мюнхенского университета Людвиг-Максимилиана; <https://resources.b2x.com/registration-study-smartphone-and-iot-consumer-trends>

десяти минут, чтобы попытаться осознать эти сногшибательные цифры. Если бы вам пришлось честно подсчитать, как часто вы тянетесь к своему устройству, на какой отметке шкалы, по вашему мнению, вы оказались бы? Работа мешает вам пользоваться телефоном? Что насчет транспорта? Вы можете причислить себя к 75% людей, которые признались, что пользуются телефоном в туалете¹? Возможно, 11 минут 15 секунд кажутся бесконечностью?

Мы не только не можем побороть желание взяться за телефон, но мы также верим, что он чрезвычайно важен для нашей жизни. В 2011 году анализ молодежного рынка *McCann WorldGroup* показал, что 53% миллениалов в возрасте от 16 до 22 (на тот момент) скорее согласны потерять обоняние², чем доступ к технологии (телефон или компьютер). Это было десять лет назад. Спросите себя: чем бы вы пожертвовали ради возвращения связи? Представьте, что не можете зайти на сайт или в телефон. Что бы вы отдали, чтобы вернуть их?

Забудь про жизнь и выбери телефон

Вторжение телефонов в наше свободное время и последовавшее за этим глобальное снижение качества и продолжительности сна — одно из самых серьезных обвинений в адрес телефонов. Опрос 2017 года, проведенный *Accel and Qualtrics*, показал, что 79% миллениалов держат телефон рядом с кроватью или берут с собой в постель³ и проверяют сообщения посреди ночи. В то же время 55% опрошенных в Британии в статье *Deloitte* 2015 года признали, что смотрят в свой телефон уже через 15 минут после пробуждения⁴ и 28% включают его за пять минут до сна каждую ночь. Неспособность отключить его не редкий случай. Телефон начинает вмешиваться в ваше свободное время, и нахождение на связи двадцать четыре часа семь

¹ Из опроса 2000 респондентов, проведенного в 2013 году *Sony & O2* и упомянутого в *Telegraph*; <https://www.telegraph.co.uk/technology/mobile-phones/9914594/Quarter-of-men-admit-to-sitting-down-on-the-loo-so-they-can-keep-using-mobile-phone.html>

² <https://www.scribd.com/doc/56263899/McCann-Worldgroup-Truth-About-Youth>

³ <https://www.qualtrics.com/millennials>

⁴ <http://www.deloitte.co.uk/mobileuk2015/assets/pdf/Deloitte-Mobile-Consumer-2015.pdf>