


Почему социальные сети разрушают вашу жизнь



ТО, ЧТО СОЦСЕТИ ДАЮТ,
ОНИ ЖЕ И ЗАБИРАЮТ

Кэтрин Ормерод



Цифровой социум (Феникс)

Кэтрин Ормерод

**Почему социальные сети
разрушают вашу жизнь**

«Феникс»

2018

УДК 159.9
ББК 88.53

Ормерод К.

Почему социальные сети разрушают вашу жизнь / К. Ормерод — «Феникс», 2018 — (Цифровой социум (Феникс))

ISBN 978-5-222-35271-7

В своей книге «Почему социальные сети разрушают вашу жизнь», удостоенной высших рейтингов Amazon и Barnes&Noble, Кэтрин Ормерод, успешный журналист, консультант и создатель онлайн-проектов, раскрывает, как пристрастие к социальным сетям изменило наши поведенческие модели, разрушило нашу уверенность в себе, сделало нас тревожными и снизило способность концентрировать внимание, и предоставляет знания и инструменты для осознания и борьбы с самой сильной зависимостью, которой сейчас подвержено человечество, – зависимостью от социальных сетей. Книга рассказывает, как уберечь свое здоровье, отношения и карьеру, как научиться анализировать то, что видишь на картинке, и разделять правду и вымысел. Автор подчеркивает, что соцсети принесут пользу, если правильно ими пользоваться. Пандора Сайкс, пишущий редактор Elle и ведущая подкаста #1 в Великобритании The Low High, призывает: «Прочтите эту книгу: она поможет вам сориентироваться в мире соцмедиа и превратить их из оружия, направленного на вас, в полезный инструмент».

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-222-35271-7

© Ормерод К., 2018

© Феникс, 2018

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Кэтрин Ормерод

Почему социальные сети разрушают вашу жизнь

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

Text copyright © Katherine Ormerod 2018

© Елена Сибуль, перевод, 2020

© ООО «Феникс», оформление, 2023

© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии *Shutterstock.com*

Ростов-на-Дону



2023

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 пережили такой же бум развития, что и мобильные телефоны. У 95 % американцев есть телефон², 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, предвещала изоляцию, отчуждение и отрыв нового поколения от общества 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 получение поощрения, чтобы «подсадить нас». Некоторые называют это «взломом мозга»³. 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 лучше присмотреться к тому, как мы их используем.

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*⁴ (принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ) и *Pinterest*⁵, а также в *Facebook*⁶ (принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ) и *Twitter*⁷. 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 женщин⁸, 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 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, самосознание 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 луддитов⁹, 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 день¹⁰, 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*¹¹ даже обвинила соцсети в резком скачке количества детей, попавших в больницу из-за нанесения себе увечий¹². Тут нет пространства для манёвра: соцсети 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 года¹³?

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* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*) и *Facebook* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*) «испытывают больше давления в связи с задачей быть идеальной мамой»¹⁴, а Терри Смит, исполнительный директор австралийской организации по борьбе с перинатальной депрессией *PANDA*, высказалась о вреде, наносимом «образами идеальных семей в соцсетях»¹⁵. 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 чаще всего сравнивают себя с другими¹⁶ 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 контактам»¹⁷, 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* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*) пришлось нехотя признать, что «пассивное» использование соцсетей¹⁸ (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.

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 сетях¹⁹ 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.

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? беспрерывно 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 телефона²⁰ 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 блокировку²¹ со своего устройства каждые 11 минут 15 секунд. Большинство из нас проводят много времени – целых семь лет жизни²² – в телефоне. Всем считающим, что проблема чрезмерного использования телефона преувеличена, я дам около 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 туалете²³? 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 обоняние²⁴, 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 Qualtics*, показал, что 79 % миллениалов держат телефон рядом с кроватью или берут с собой в постель²⁵ 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 пробуждения²⁶ 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 дней в неделю значительно вредит вашему здоровью. Уже доказано, что, чем дольше вы смотрите на экран²⁷ в течение дня, тем хуже вы спите ночью. А нехватка сна не только оказывает сильное влияние на качество вашей жизни, но и связана с такими проблемами, как набор веса, высокое артериальное давление и сокращение продолжительности жизни. Ни один разумный человек, думающий о своем здоровье, не стал бы брать телефон с собой в спальню.

Соцсети могут также стереть нашу способность быть, если можно так выразиться, «социальными». Шерри Тёркл, ведущий профессор в сфере влияния технологий на общество, предупредила об «утрате эмпатии»²⁸, когда молодые люди не смогут развить социальные навыки сочувствия из-за потребности в постоянном стимуле и все более редкого общения в семье. *«В наше время мы находим способы избежать разговоров, – объясняет она в статье «Возрождающая разговоры: сила общения в цифровую эру». – Мы прячемся друг от друга, даже находясь постоянно на связи».*

В опросе, проведенном в 2015 году, 89 % американцев признали, что доставали телефон на последней встрече с друзьями²⁹, а 82 % заявили, что почувствовали, как после этого качество общения ухудшилось³⁰. Исследование доказало, что даже тихо и невинно лежащий на столе телефон мешает разговору. Тёркл также связывает использование цифровых технологий с «симуляцией», то есть они предлагают нам «иллюзию дружбы без сближения».

Отрицание – мощная сила, когда речь заходит об использовании соцсетей, но кто не грешил, иногда вечером в субботу заходя на любимые платформы? Но важно то, как часто лично вы заходите в свои профили и как это влияет на ваше самочувствие. Даже если я осознанно использую соцсети и пытаюсь распространить идею об их вреде при любой возможности, мне не чужд соблазн пролистать ленту. Я согласна с утверждением, что использование соцсетей – это бессмысленная трата времени, которая лишает меня возможности заняться делами. Иногда я думала: «Так, мне нужно меньше смотреть на все эти картинки», но мне никогда не удавалось полностью отказаться от них, даже если я понимала, что из-за этого чувствую себя плохо. Одна из причин, по которой мы все время возвращаемся в соцсети, состоит в том, что мы верим: они могут улучшить наше самочувствие. Но в действительности, когда вы и так в тупике, вам становится лишь хуже, и всё это превращается в порочный круг. Как и все остальные, я понимаю, что пришло время сделать перерыв, но при этом словно не могу заставить себя отключиться.

История социальной меня

Моя история в соцсетях обусловлена многими факторами, включая возраст и работу. Помню, как впервые, еще в марте 2006 года, услышала о *Facebook* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*). Я училась на последнем курсе университета в Эдинбурге, писала диссертацию, когда внезапно пошли слухи о новом «эксклюзивном» онлайн-клубе *Facebook* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*). В начале целевой аудиторией сайта стали ученики колледжа, а для распространения информации были выбраны популярные личности определенных социальных кругов. Если я все правильно помню, первым меня познакомил с этим сайтом парень, который устраивал вечеринки в городских клубах. Чтобы присоединиться, нужно было ввести адрес электронной почты университета. Тогда *Facebook* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*) казался скорее сайтом для студентов колледжей, чем платформой, которая вскоре привлечет внимание всех мам и их кошек. Мои друзья активно обсуждали позитивные и негативные стороны регистрации – в то время к минусам мы относили вопрос приватности. К тому же хвастаться своей жизнью тогда считалось «не круто». Как странно и несовременно все это звучит сейчас. Это показывает, насколько мир изменился с приходом социальных сетей или как сильно они изменили его.

Я сразу же пристрастилась. Если мне нужна была передышка от десяти тысяч слов диссертации, посвященной взаимосвязи второй и третьей волн феминизма, я заходила на *Facebook* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*). Вскоре я начала бояться тех дней, когда сидела в библиотеке и не имела доступа к интернету (это был «каменный век», также известный как эра до *Google* на телефоне). Предложив кратковременный, но эффективный отдых от напряженной работы мозга во время написания диссертации по истории, *Facebook* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*) вскоре стал одним из моих любимых способов времяпровождения. Будучи одним из первых приверженцев сайта, я часто встречала людей, никогда не слышавших о нем, у которых не было подходящего электронного адреса университета, но они очень хотели завести аккаунт. Поэтому мне было приятно принадлежать к кругу избранных. Вначале казалось, что этот сайт – дневник наших ночных эскапад, и туда мы загружали сомнительные и уж точно не обработанные фотографии. Первые сообщения писались прямо на «стенах» друзей, чаще всего это были приглашения на мероприятия с дешевой или бесплатной выпивкой. *Facebook* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*) был в целом «чистым» и нефiltroванным с точки зрения визуальной составляющей и контента – смесь забавных сообщений и непостановочных фотографий, снятых на телефоны *BlackBerry*. Лишь позже, выстраивая карьеру, я начала осознавать, какое впечатление создавалось обо мне у мира, и решила тщательнее подбирать контент.

Со временем, конечно, ситуация изменилась и соцсети получили дальнейшее развитие. Судя по фотографиям в моей ленте, изменения начались, когда я получила работу в журнале *Grazia* в 2012 году (спустя пять лет после начала карьеры в сфере моды) и мой редактор посоветовал мне перейти на *iPhone* и завести аккаунт в *Instagram* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*). С тех пор я выставляю все меньше и меньше фотографий с друзьями или другими людьми и все больше и больше изображений самой себя в экзотических или эксклюзивных местах. Мои фотографии стали гламурнее и амбициознее. Я начала меньше общаться на *Facebook* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*) и перешла в *Instagram* (*принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ*). Теперь я редко захожу в интернет поболтать с друзьями или даже проверить их ленту, поскольку поддерживаю с ними связь в *WhatsApp*³¹. Я использую социальные сети не для общения, а для

установления рабочих контактов, формирования сообществ вокруг действительно интересующих меня тем и для заработка в качестве инфлюенсера.

Несомненно, рост числа подписчиков в Instagram (принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ) сильно повлиял на мое видение себя и отношение к своей жизни.

Изначально мне очень не хотелось всем этим заниматься и было некомфортно выкладывать любые свои фотографии. В то время мой партнер выступал против соцсетей в общем и постоянно ругал меня за тщеславие и заикленность на самой себе. Еще больше меня волновало мнение, распространенное среди инсайдеров индустрии моды, что редакторы «удешевляют» себя, делаясь личной жизнью. И опять же, сейчас в это сложно поверить, но любой человек, серьезно занимавшийся своей карьерой в сфере модной журналистики в 2012 году, должен был хорошо подумать, стоит ли «рисковать» своей безупречной репутацией, загружая в интернет собственные фотографии. Тогда считалось, что этим занимаются блогеры (в то время все еще грязное словечко), а не журналисты из уважаемого журнала. Коллег, которые начали этим заниматься, часто высмеивали за их посты, а контент, содержащий саморекламу, сравнивался с крайним нарциссизмом. Такое мнение все еще бытует в некоторых сферах индустрии, но очевидно, что контекст немного изменился.

Моим первым аккаунтом был *@katherine_grazia* – сразу понятно, насколько моя работа была связана с контентом. Настораживающе большое количество людей считало, что название журнала – это моя фамилия, но это также защищало меня от неловкости: эти посты **были частью моей работы**, я их публиковала не потому, что красиво выглядела или хотела, чтобы другие люди поняли, какая чудесная у меня жизнь. Это дало мне карт-бланш для создания базы подписчиков. При этом я не чувствовала себя неуютно, думая, что выделяюсь. Поколению Z и младшим миллениалам сложно осознать, что создание аккаунта в социальных сетях – это отнюдь не обряд посвящения, но для старших миллениалов вроде меня, делавших первые шаги в традиционной школе, но вынужденных адаптироваться к новым технологиям, это стало источником множества тревог и волнений.

С тех пор соцсети подарили мне много #радости. Обеспечили независимым заработком и помогли познакомиться с тысячами других людей и поговорить с ними напрямую в одном из самых доброжелательных и искренних сообществ, когда-либо виденных мной. Иногда мне действительно **нравилось** делать фотографии, я чувствовала креативный вызов и удовлетворение и испытывала искреннюю радость, потому что наконец нашла, где могу выразить себя, и никто не станет говорить мне, что я сделала не так. Однако мне также пришлось справляться с целой гаммой эмоций, связанных с соцсетями. Я стала волноваться из-за таких вещей, как заинтересованность подписчиков и алгоритмы, стала сомневаться в себе и гадать, что со мной не так и почему я не нравлюсь людям. Мне захотелось покупать вещи, которые я не могла себе позволить. Я стала казаться себе ленивой по сравнению с другими, а иногда чувствовала себя очень подавленно. Мне стало казаться, что у меня лишний вес, что я некрасивая, бедная, нестильная, одинокая, отверженная, непопулярная и действительно лишенная чувства юмора.

Сколько бы вы ни знали о «системе», сколько бы вы ни пользовались социальными сетями для бизнеса и как бы много ни говорили себе, что на вас не повлияет увиденное онлайн, иммунитета нет ни у кого.

Неважно, случайный ли это укол зависти, или удар по самооценке, вызванный одной-единственной картинкой, или неослабевающая мания листания ленты вечером в субботу, социальные сети могут заставить даже уравновешенного и умственно здорового человека пережить жестокие мгновения тревоги и сомнений в себе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.