



ИНСТАБОЛЬ

Мини - книга о зависимости нашего времени



НАПИСАНА АНАСТАСИЕЙ ШВАЙКОВСКОЙ

2024 год

Анастасия Швайковская

Инстаболь

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70606294
SelfPub; 2024*

Аннотация

Книга рассматривает важность осознания влияния социальных сетей на наше поведение, самооценку и эмоциональное состояние. Автор предостерегает от потенциальных опасностей, связанных с постоянным присутствием в виртуальном мире и отсутствием реальных связей. Важным аспектом книги является акцент на различные стратегии и методы, которые помогут контролировать время, проведенное в социальных сетях, и установить здоровые границы в использовании онлайн-платформ. Читателю предлагается исследовать причины зависимости от социальных сетей, обсуждение эффективных способов преодоления этой проблемы и внесения позитивных изменений в свою жизнь. Книга призвана побудить читателя задуматься над своим отношением к цифровым технологиям, помочь осознать последствия постоянного пребывания в онлайн-пространстве и найти баланс между виртуальным и реальным миром.

Содержание

Введение	4
История инстаграм	9
От основания до наших дней	12
Плюсы и положительные стороны	17
Почему я так не живу? Вечное сравнение	19
Кинофильмы по теме	44
Заключение	60
Ссылки на используемые материалы	65

Анастасия Швайковская

Инстаболь

Введение

«Нам нужен антивирус для мозга, чтобы он подсказывал, когда нашим сознанием пытаются манипулировать, и блокировал эти манипуляции».

Юваль Ной Харари

Сразу предупреждаю – я не хочу никого обидеть или оскорбить в этой книге. Предлагаю меньше принимать на личный счет и мыслить шире. А так же сразу говорю, что деятельность Instagram¹ и Facebook² в России признана экстремистской и запрещена.

Книгу я написала еще в 2022 году, немного отредактировала в 2024 г.

Популярность и ценность книгам придают читатели своим выбором и рецензиями. Нам ведь всем есть, что расска-

¹ Деятельность Instagram и Facebook в России признана экстремистской и запрещена

² Деятельность Instagram и Facebook в России признана экстремистской и запрещена

зять, чем поделиться. Не так ли?

Меня всего лишь задело и вдохновило видео из интернета, где люди в комментариях высказывали свое мнение относительно вреда социальных сетей и зависимости от гаджетов. И огромное количество, к сожалению, считало в комментариях под видео, что это бред, ведь они там развлекаются и отдыхают.

Ну а в свете последних событий, в России инстаграм вообще заблокировали. Кто-то начал страдать и плакать – там вся жизнь, кому-то вообще нет дела до этого, у некоторых там был бизнес. Хочу отметить, что в Китае продукты Meta и Google довольно давно запрещены, взамен они пользуются собственными разработками (напр.: WeChat развлечение + общение). Китай считает, что цифровые продукты Meta (в 2003 г. еще Facebook) используются террористическими организациями для обмена информацией и в целом оказывают негативное влияние на людей. В Китае жесткая цензура и для информационно-цифровой защиты был разработан проект «Золотой щит». Так что, как видите и без инстаграм, прекрасно живет более миллиарда человек.

Теперь, я вас приглашаю прогуляться по «идеальной» жизни социальных сетей, посмотреть на виртуальные витрины (товары/услуги). А потом сделать выводы.

Итак, мы люди – существа социальные и нам никак не обойтись без таких же, как мы. Нам хочется делиться чувствами, переживаниями, мнениями и привлечь единомыш-

ленников. Мы естественным образом оцениваем свою ценность, сравнивая себя с другими. Самоуважение включает в себя непрерывный процесс самоутверждения и борьбы с угрозами самооценке. Так заложено природой, что мы думаем о том, как нас воспринимают люди из нашего племени, но хочу заметить не десятки тысяч людей.

Интернет, по сути, дал нам огромный подиум. Здесь миллионы людей позируют для нас каждый день. В социальных сетях сплошные соревнования по демонстрации жизни.(1)

Инстаграм (лидер), как и другие соцсети – это отличная идея объединить в себе общение, новости, развлечение и продажи. Вконтакте например можно еще плюс ко всему слушать музыку онлайн, аудио-книги, скачивать файлы различного формата, пересылать документы. В остальном все соцсети схожи, они уже – данность. Особенно для молодёжи. Самая обширная база пользователей Instagram в мире – это молодые люди до 34 лет.

Цель этой книги – донести до той маленькой понимающей доли людей ценность личного времени, проблему современного общества – зависимость от социальных сетей со всеми вытекающими последствиями и манипулирование.

Ведь так забавно выходит, что в социальных сетях нам предлагают взять жизнь в свои руки и спланировать её. Но конечно с помощью уникального планера, курса, марафона – ты только купи и вся жизнь сразу изменится.

Какой засер мозга только не встретишь в Instagram, теперь

и в TikTok (они ведь знают, что вы все поглотите, они не глупые – они развиваются). Уклон в книге будет на Instagram, так как у нас – это самая популярная социальная сеть. TikTok немного отдельная песня, там видео-формат, не особо похожий на социальную сеть. Но стоит отметить, все это применимо, по сути, к любой социальной сети.

Вот Вы сейчас уверены в том, что ваши мысли – это действительно ваши мысли?

Вы уверены, что вам нужно обязательно купить эту деревянную карту; а курс по женственности или для улучшения потоков энергии, чтобы ваш мужчина мог разбогатеть; расчет нумеролога/астролога, ведающего таролога, ведь без него вы занимаетесь не тем и не знаете кто вы? А может с вашими волосами, бровями, бородой, самооценкой или поколением по мужской линии что-то не так?

Вы действительно считаете, что пиявки и баночки на спине спасут вас от болячек? А марафон желаний поможет вам сразу исполнить все хотелки, словно джин из лампы Алладина? Еще и родологи появились, пока я писала книгу. Может хотите излечить свой род? Ну а если вы мужчина, то вам давно пора быть богатым, тоже научат как. А если вы – женщина, почему без богиньской энергии?

Не переживайте тут помогут, тут все – эксперты. Вы тут все «важны».

Вас не пугает огромное количество информации, которая врывается в вашу голову, через социальные сети в том чис-

ле, в тот момент пока, как вы считаете, что отдыхаете и развлекаетесь?

Как вы себя чувствуете, как там ваша осанка, головные боли, боли в спине, шее, руках? Люди ищут ролики и ходят по врачам, как решить проблему с телом, не понимая, что не видят свой образ жизни, нет ежедневной активности и полезности. Наше тело очень умное и оно просто подстраивается под условия повседневности, компьютерная (смартфонная) шея и позвоночник, как вопросительный знак – живой пример. Я занимаюсь йогой более 5 лет и вижу, что даже йога стала потоковой коммерцией.

Наш мозг приспособлен для жизни в пещере, а не для обработки безостановочных потоков информации – исследования показывают, что он остановился в своем эволюционном развитии 40–50 тысяч лет назад. Мы вошли в зону, когда мозг начал подавать сигналы о том, что созданная нами же среда для него бесполезна. Она стала сложнее той, что может нам обеспечить мозг, если говорить об адаптации. Запас заточенного для пещеры инструментария начал исчерпываться. Доля людей с неврологическими заболеваниями становится очень значительной, и это говорит о том, что процесс пошел в нехорошую сторону.

Мы об этом пока, не особо задумываемся и теперь наша рука, так и тянется взять смартфон – проверить есть ли там уведомления для нас?

История инстаграм

Помните желание зайти на свою страничку и посмотреть, что там новенького у родных, друзей, одноклассников, коллег, однокурсников, знакомых? Листаешь и видишь, этот машину купил – делится радостью, та – в отпуске на Гоа, коллега – весь в спорте, троюродный брат – колледж окончил, а Даше кто-то цветы подарил, тетя Света суши заказала под вино, а Ксюшка с Каринкой детей фотографируют наперебой; Ира со своими любимыми собаками и джипом. И вот в реальной жизни увидеться получается не с каждым, а здесь их жизнь, хотя бы ее кусочек, перед глазами. Далеко друг от друга или нет, а как бы в курсе всего ценного и яркого по их мнению. Здесь можно поделиться красивым пейзажем, видами, необычными предметами, едой, роскошью. Красивым и удачно запечатленным моментом (возможно с 10-го раза). Конечно же, всеми ими движет желание выделиться, отличиться ото всех. Есть и одноклассница с колледжа, у которой каждый день новое фото себя то в белье, то на любимой работе. Людям хочется создать фотоальбом идеальной жизни, задокументировать события. Все это захватывает внимание так, что можно отвлечься от своей рутины, отдохнуть, получить легкий дофамин, ничего не пропустить из жизни других людей, а заодно и развлечься.

Давайте посмотрим на статистику:

Сейчас, на 2022 год в инстаграм зарегистрировано более 2 млрд. пользователей.

Последний отчет указывает на 1,22 миллиарда активных пользователей, поэтому он по-прежнему остается одной из самых быстрорастущих платформ, лишь недавно уступив место TikTok.

Instagram имеет 500 миллионов ежедневно активных пользователей.

Существуют 4.2 миллиарда лайков в Instagram в день.

Пицца – самая популярная еда в Instagram, за ней следуют гамбургеры и суши.

60 % пользователей заходят в Instagram ежедневно.

42% пользователей заходят в Instagram несколько раз в день.

Средний пользователь в США тратит 29 минут в Instagram каждый день (это та страна, где на статистику можно опираться действительно). Средний россиянин проводит вне работы 3 часа в сутки у монитора или со смартфоном (данные 2021 г. <https://trends.rbc.ru/trends>).

Топ 5 стран с наибольшим количеством пользователей Instagram: Индия, Соединенные штаты Америки, Бразилия, Индонезия и Россия.

100 миллионов фотографий загружается каждый день.(2)

В зависимости от страны, как думаете, кто больше всего использует Instagram?

Оказывается это – Казахстан. Казахстан имеет самый зна-

чительный охват Instagram с уровнем проникновения 78,5%. Несмотря на то, что Казахстан не входит в топ-10 по количеству пользователей, охват Instagram ошеломляет. Статистика Instagram показывает, что Исландия занимает второе место с 76,9%, а Швеция – третье с 74,5%. Следующие две страны – Кипр с 74% и Бруней с 73,1%.

Список других стран, где охват аудитории Instagram превышает 60%, выглядит следующим образом: Турция (69,7%), Кувейт (68,3%), Андорра (66,8%), Норвегия (66,7%), Каймановы острова (65,9%), Бахрейн. (63,1%), Панама (62,5%), Чили (62,4%), Гуам (61,5%), Ирландия (61,2%) и Португалия (60,7%). (3)

От основания до наших дней

Instagram – приложение, которое впоследствии захватило большую часть пространства социальных сетей и стало настолько популярным, что изменило мир вокруг нас – дизайн музеев и кафе, расположение еды на тарелках, места, куда люди ходят, – было выпущено в App Store без лишнего шума 12 лет назад, 6 октября.

Это – социальная сеть для обмена и оценки фотографий и коротких видеороликов, основанная Кевином Систромом и Майком Кригером в 2010 году изначально (Burbn) для Apple. В апреле 2012 года была выпущена версия приложения для платформы Android, которое за сутки было скачано более миллиона раз. Популярность приложения спровоцировала появление множества разработок, так или иначе связанных с Инстаграмом. Из дополнительных функций, в приложении сначала появились хештэги в 2011 году, затем кнопка поиска (исследовать), еще позже 2013-м – видео и direct, в августе 2016 г. запустили Stories (аналогично Snapchat), после стало доступно IGTV (переняли у YouTube), а в конце 2019 появляется Reels (копирование TikTok). Здесь стоит отметить, что сначала все дополнения появлялось в США и затем становилось доступным в других странах. Мы не будем вдаваться, когда появились стикеры, когда видео стали длиннее и тому подобное.

Параллельно развивалась реклама и бизнес-аккаунты. В последнее время Instagram возымел популярность не только среди обычных пользователей. Большинство предпринимателей, компаний, и брендов запускают свою рекламу в преддверии потока аудитории. Удобной данная площадка стала потому, что её посетители все ещё восприимчивы к рекламе. Также Instagram обладает всей необходимой функциональностью, особенно, когда профиль ведётся в режиме бизнес-аккаунта, так как есть доступ к статистике, такой, как вовлеченность, охват и т. д. (4)

«Instagram look» для населения Запада создавал проблемы еще в 2011 году. Как быть уникальным и «аутентичным», когда 500 миллионов пользователей публикуют фотографии, которые выглядят почти одинаково? Около четырех лет назад многие начали замечать рост пространств, предназначенных для Instagram, таких как Музей мороженого в США – пространств, где все спроектировано так, чтобы хорошо выглядеть в Instagram. Это привлекает многих из тех эстетиков, которые на тот момент уже стали клише.

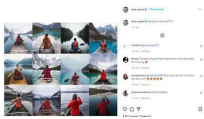
По словам доктора Ливьера из Австралии, Instagram почти покончил с собственной популярностью. «Основной канал становился настолько отполированным, что люди чувствовали, что на самом деле не могут внести в него свой вклад, потому что их материалы недостаточно хороши», – сказал он. Блогерство было развито и до Инстаграм, но теперь он стал идеальной площадкой для блогеров. Знайте од-

НО – видимость по своему обычаю обманчива.



Наглядный пример клише

Обратная сторона гипервизуального мира социальных сетей оказалась конформизмом и клише – серией безвкусных изображений, продвигающих продукты. Первые 10 лет существования Instagram показывают, что платформа борется с этой тенденцией, добавляя новые функции.



Наглядный пример клише

Другой урок этих лет заключается в том, что приложение не всегда используется так, как задумали его создатели. Часто именно пользователи толкают его в новых направлениях. В прошлых годах Instagram все чаще использовался для протестов и политической организации – роли, которые обычно выполнялись Facebook или Twitter. Сообщения на такие темы, как Black Lives Matter, получили широкое распространение в 2020 году.

«Мы видели, что это то, что произошло в прошлом году, особенно появление этих эстетически привлекательных практических руководств, информационных листов, инфографики и вещей, которые ни в малейшей степени не являются фотографиями», – сказал доктор Хайфилд. (5)

Происходит отход от того, чтобы просто делиться своими личными фотографиями, и теперь это своего рода многоуровневое хранилище различных способов визуального

представления и реагирования на события. Но это делается таким образом, что это было бы совсем не то, что задумали первоначальные разработчики.

Пока я писала книгу, произошли события на Украине. И знаете, не в одной соцсети не было сначала цензуры на жестокость, никто не остановил поток фейковой информации. Люди просто испытали огромный стресс там, где хотели отвлечься. Все превратилось в информационную войну, агитации, призывы, в том числе и к убийствам (лично мне попался призыв к убийствам на площадке для преподавателей йога-курсов). Стали навешивать ярлыки, банить, ограничивать, пропала всякая толерантность и свобода слова, все политизировалось. Так было и до этого, я уверена. В Америке с этим даже сам Дональд Трамп столкнулся. Там теперь вообще свободы стало меньше, а ограничений больше.

Правда не нужна не кому, каждый ищет ту информацию, которая подкрепляет и соответствует его ожиданиям, вере и ценностям. В наше время уже нельзя ни кому верить.

Кстати, если вы зайдете на сайт энциклопедии (Википедия самая популярная), то нам будут показывать всем одно и то же определение. А представьте, что теперь каждому будут показывать персональное определение, плюс за это будут платить рекламодатели.

Плюсы и положительные стороны

Начнем искать плюсы такой популярной социальной сети, как инстаграм. Если ввести в поисковую строку вашего браузера польза социальных сетей, то очень много пунктов будут как раз именно про бизнес.

С точки зрения бизнеса, через инстаграм, да и любую социальную сеть можно привлечь аудиторию к своим товарам или услугами, использовать как интернет-магазин, рекламировать себя и свои услуги.

Со стороны обычного пользователя, плюсы я вижу такие:

- воссоединение семьи;
- избавление от одиночества;
- новые знакомства;
- чувство нужности и интересности другим;
- социальное одобрение через самовыражение и ощущение значимости;
- можно делиться впечатлениями;
- оказывать влияние своей популярностью на мнение и настроения (если ты – известный человек);
- наблюдать и узнавать, как живут другие люди и их мысли;
- находить единомышленников;
- получать информацию по интересам, новости;
- находить доноров;

– развлечься, повеселиться и тут же пообщаться, поделиться постом;

– мгновенные сообщения в любую точку мира;

– полезно для правоохранительных органов, при раскрытии преступлений (пример: пару лет назад случилась ужасная история – одна женщина оставила в квартире детей одних и заперла, а сама уехала строить новую жизнь. Но именно в Инстаграм она выложила фотографию с подписью, что у ее дочери день рождения и как она счастлива, а в это время дети страдали и погибали одни в запертой квартире без еды. Это до боли бесчеловечно, но это реально и оно происходит в нашей жизни).

Ну и ещё один плюс – рабочие места для маркетологов, СММ-специалистов.

Правительство же и общественные организации, фонды, различные сообщества могут доносить новости и принимать обращения, перенаправлять на сайты и в мессенджеры, получать пожертвования.

Давайте сделаем вывод – все, что так нас цепляет и кажется плюсами, на самом деле – отличный инструмент управления и манипулирования нашим вниманием. Самая настоящая трата нашего времени из приключения под названием жизнь.

Как считаете, стоит задуматься?

Я – не блогер, не известная личность, я – просто человек, такой же, как и вы.

Почему я так не живу?

Вечное сравнение

«А моя мечта такая – как ваша, но другая»

Песенка из мультфильма Рапунцель.

Какие ощущения вы испытываете, погружаясь в мир красивых картинок и текстов под ними? С какой целью вам хочется зайти в приложение?

Я даже провела исследование среди своего списка контактов и знакомых на тему влияние социальной сети на их жизнь.

Но начну я со своей истории погружения в инстамир. Както 2017 году мой муж сказал мне:

– зарегистрируйся в инстаграм! Там все есть уже. Отстаешь от жизни, динозавр. Будешь фоточки выкладывать, блогером станешь каким-нибудь (он идею о моем блогерстве не бросает, при любом удобном случае скажет, почему я ничего не снимаю и не вещаю).

– ну давай, я посмотрю твой инстаграм и заодно есть ли там мои знакомые.

Сначала я не особо понимала, что нужно делать в инстаграм, есть же Вконтакте и Одноклассники, когда-то до них

был Мой мир от mail.ru и nrg.kz, да я родом из Казахстана.

Зарегистрироваться было просто, Facebook у меня тоже был уже, но я им не пользовалась совсем. Я ничего не испытывала в первое время от сделанных мною публикаций. Просто подписалась на тех, кого нашла, а они на меня. Я листала разных пользователей: знакомых и просто из рекомендаций. И тут меня осенило, их фотографии из инстаграма почему-то отсутствуют в других, выше упомянутых соцсетях. Словно здесь в инстамире все лучше, все красивее, чувственнее, все пишут под фото мысли и сами фотографии хорошего качества. Создалось впечатление – здесь собраны лучшие моменты из жизни, которые должны увидеть другие.

Куда ж я без общественного мнения, все же так делают, большинство уж точно? Мне тоже так захотелось. Пусть все смотрят на мои лучшие и удачные моменты, я ведь не выкладываю туда все без разбору, лишь бы выложить. Через какое-то время стали подписываться разные незнакомые люди не в огромном количестве, а так малость. Появлялись вопросы на подобие – а зачем им это, они меня не знают даже? – подозрительно. Но все равно чувство «О! я – интересна!» победило. Только сделаешь публикацию и всё, все ставят лайки, комментируют, шлют смайлики, а мне радостно и приятненько. Эх, как я изощрялась показать им, что мыслю не так, как все. Писала под постами какие-то мысли, цитаты, фразы из песен, кино имеющие смысл по-моему мнению. Накладывала фильтры, ведь фото кажется не достаточно хо-

рошим. Даже фото детей своих иногда выкладывала.

Инстаграм развивался, а я поглощала больше информации от блогеров-врачей, психологов, лидеров мнений по моим интересам. Как хорошо, что на всяких лиц из шоу-бизнеса, я не считала нужным подписываться уже в то время, зато мне нравилось смотреть публикации от National Geographic по темам (животные, путешествия, снимки фотографов), Nassa о космосе, GreenPeace и WWF показывали проблемы планеты.

Только испеку вкуснятину или приготовлю – сразу делаю фото, только куда-нибудь поедем/пойдем – фото. Это же событие и достижение, блин! Все, что бы ни случилось, важное и не очень должно было быть запечатлено. Потом проходило через мой фильтр одобрения и соответствия стандартам красоты инстаграм. Доходило до фото ради фото. Я находилась дома с маленькими детьми, мой мир вращался вокруг них и интересы тоже. Соответственно алгоритмы подбирали для меня рекламу и рекомендации. Мы с подругами обменивались мнениями тех, кого читали. И количество подписок росло. Хотелось вещать полезное и набрать больше подписчиков, которым интересно будет читать мои мнения и мысли, восхищаться снимками. Как же я заблуждалась! Не могут быть все интересны – всем!

Несомненно, есть полезные люди в инста-пространстве. Исключительно мое мнение: это врачи (от них я узнала о доказательной медицине), детские психологи (многие сове-

ты и книги действительно помогают в жизни родителя), активисты (подпись петиций, набор голосов для привлечения внимания к проблеме Байкала, экологии). Я даже удалила все фотографии детей и геолокационные метки, чтобы не привлекать внимание к ним нежелательных лиц и не оказывать им медвежью услугу (прим. Авт.: фото/видео с ребенком можно скачать, а потом использовать как угодно, а по метке знать где найти жертву) благодаря одной такой полезной публикации от Нины Литвинцевой детского психолога.

Насмотревшись на всех успешных, красивых и идеальных, мне захотелось стать такой же. А начать я решила с сетевого маркетинга, фирмы-новинки на рынке. Нужно было предлагать товары всеми доступными способами, ну и через инстаграм в том числе, моя цель стала – пополнить тем самым бюджет семьи, а заодно и прокачать навыки ведения бизнес-аккаунта. Кураторы классно мотивируют, есть чат-поддержка плюс общение, обучение и можно научиться слушать отказы от людей, главное упорство. Я вынесла пользу, из этого этапа – мне открылась другая сторона инстаграма и соцсетей – деловая, для бизнес-аккаунтов.

Есть те – кто продают курсы, товары, услуги благодаря своей популярности и давно набранной аудитории, а еще – те, кто обучают новичков либо ведут раскрученные аккаунты ради еще больших продаж. Они рассказывают про визуальное оформление, тренды, статистику, настройку рекламы, поведение аудитории, завлекающие фишки, естествен-

но не бесплатно. Наверняка вам попадались такие книги в книжном или на литрес, а может рассылка в директ? Еще существуют услуги по накрутке ботов либо живых подписчиков, есть чаты-активности в телеграмме, есть накрутка лайков, накрутка просмотров, организация конкурсов. Весь спектр инструментов, для ложного создания важности и нужности.

У меня даже есть такая знакомая, которая участвует во всех конкурсах от блогеров местных либо известных на всю страну, может и за пределами. А потом просит купить мужа все ништяки, которые они рекламируют. Выражение быть, а не казаться, к таким людям не относится.

Какое-то время я развивала свой бизнес-аккаунт, запускала рекламу, конкурсы, даже были продажи, но продукт меня подвёл, он не соответствовал заявленным качествам и каждый раз приезжая на встречу, при дегустации, я получала отказ. Затем, появились другие аналогичные фирмы (так и быть буду конкретнее – это духи), так называемый чат поддержки разваливался, а лидер, объединившая нас в команду, вообще перебазировалась в снова новый сетевой бизнес. Все вытекающие уроки я вынесла из этого сомнительного занятия, но за знания и опыт благодарна.

Мне стали интересны материалы по развитию аккаунтов: личного бренда, бизнеса. Я установила кучу приложений для создания и обработки изображений, выбирала единую стилистику, искала тренды и темы в Америке, Англии, Австра-

лии. Анализировала, что популярно для людей, через аналитические возможности Яндексa и Google. Сейчас популярен такой заработок, как ведение аккаунта за плату. Когда в этом варишься, то подмечаешь, что нет никакой искренности уже. Кто и что бы ни вещал через постинг/сторис/reels -подобие ТикТока, он стремится заработать на вас. Ничего не бывает бесплатно. Цена есть у всего. Самая главная цена – мое время, потраченное на все это. Даже если это бесплатно для вас – за это кто платит всё равно.

Примечательно ещё и наше запоздалое развитие, как общества. Если это популярно в Америке, то до нас дойдет через десятилетия. Блогеры, коучи, сайты информационные, издательства умело пользуются этим разрывом во времени. Порой чужие мысли достаточно перевести и выдать, как свои. Не многие будут заморачиваться, откуда ноги растут.

Для наглядности отсталости – вот только недавно стала доступна функция музыки в сторис, кнопка товары на фотографиях. Коучи и мотиваторы, продажа курсов появились не так давно в нашей стране, как на Западе (инфоцыгане довольно-таки неплохо смогли заработать). Здесь конечно и замешана наша демографическая ситуация (старение населения и естественная убыль) и законодательство.

Как обучаться, вдохновляться, мотивироваться или обманываться – самостоятельный выбор каждого.

Спустя лишь 3 года, я стала замечать за собой постоянное желание проверить телефон, кто поставил мне лайк и на-

писал комментарий, кто отреагировал на историю, увидеть больше информации очень хотелось. До этого, все было нормой без заострения внимания. Несомненно, это перенимают мои дети, они ведь впитывают мою модель поведения. Мама с телефоном – это видимо важно, я хочу так же. Мужу тоже было неприятно мое зависание в смартфоне и это вечное желание сфотографировать, затем выложить событие в сторис или пост. Он – молодец, всегда мне задавал вопросы:

– Для чего ты это делаешь?

– Какую цель ты преследуешь?

– Что ты надеешься от этого получить?

– Зачем ты выносишь свою и нашу жизнь на общее обозрение?

– Тебе не хватает внимания и хочется одобрения со стороны?

Я остро реагировала на такие вопросы, считала, что он просто не понимает, – ведь это самовыражение. И мне нравится создавать подборку фотографий из моментов нашей жизни, пересматривать их с приятным наслаждением, ну и конечно я сама выбираю информацию, которая мне интересна: там много психологов, врачей, сообществ, рецептов, советов, а еще и делиться можно через сообщения тут же, мне важно знать, что происходит у родственников и друзей, одноклассников и одногруппников. Мне и невдомёк было о времени потраченном мною в пустую.

Все течет, все меняется. Инстаграм тоже. Стали появлять-

ся просьбы ознакомиться и принять новые соглашения пользователя. Рекламы становилось все больше и больше, она даже начала раздражать. Если хочется найти инструктора йоги, тебя потом завалят разными курсами и инструкторами в рекламе, а еще боты будут отправлять в инстаграм разные предложения. В Вконтакте сейчас аналогично по наличию огромного количество рекламы.

Потом мне все меньше хотелось выкладывать фотографии, все меньше становилось удовлетворения от собственной жизни. Контент, подобранный мною же, давил. Я испытывала чувство неполноценности, неудовлетворенности жизнью, мне казалось, что я – неудачница, лентяйка, все путешествуют, создают успешный бизнес, а я – не могу. В моей голове нарисовалась картинка идеальной жизни. Сравнивая себя со всеми людьми, я обесценила все то, чем владела, что переживала, что делала. Казалось мне, там не место и все поняли секрет успеха, купили его, продали душу дьяволу в конце концов, а я – нет. И снимки у меня не профессиональные, без фотосессий, суперских обработок, пресетов (кстати, их тоже я скачивала, пыталась стилизовать свой аккаунт). Началось типичное самокопание, и я стала забывать о том, в чем преуспела в собственной жизни. А фотографировать свою попу и обнажёнку – для меня это днище, хоть и это приносит хорошую статистику.

Да, теперь я понимаю, важна здоровая самооценка, психологическая зрелость, самодисциплина, умение расставлять

приоритеты и фильтрация потока информации, дозирование экранного времени. Но не все люди со стойкой психикой и хорошей самоорганизованностью, уверенных и здоровых единицы. Каждый человек о чем-нибудь переживает, он занят своими личными проблемами. Все приходит с пережитым опытом. Спасибо мужу, что замечал мои настроения. Он чутко выслушивал меня и мягко указывал на пути решения проблем. Спасибо участникам, выступавшим на TED, книгам, попавшим вовремя в мои руки, фильму «Социальная дилемма».

Ну, вот почему людям так нравится наблюдать за чужими жизнями?

Задумывались – оно вам надо?

У вас в своей жизни все настолько плохо?

Вы замечали, сколько подписчиков у лиц досконально выставляющих личную жизнь на показ? Почему люди так сильно хотят быть кем-то другим, следовать чужим советам и ищут кумира, чтобы подражать, того – кто для них пример? Есть такой мем – 7 лет тяжкого труда – 1,7 млн подписчиков и 1,5 года кривляний на камеру -16,2 млн подписчиков. Нет аудитории у научного контента, познавательного, полезного. Все внимание там, где кривляются, есть скандалы, едят собачий корм и пр.

Наше внимание удерживают и привлекают с помощью триггеров: материальные (триггер богатства/бедности), эмоциональные триггеры, ценностные триггеры, социальные

триггеры. Это же говорит о чем-то нам. Мы даже привязываемся к ним, считаем должным потратить часть времени из своей жизни на это инста-риалити. Нам не вдаем о манипуляциях нашим вниманием, нам весело, забавно, противно и иногда завистливо. Если подытожить – это все связано с эмоциями. Если задеть эмоцию – всё, мы поглощены. Хочется высказать свое мнение или сцепится в комментаторских баталиях. Как будто бы всем и вправду есть до вас дело.

Хочется отдельно выделить эмоцию зависти. Она движет огромным количеством людей, создающих контент. Потому что ответная реакция будет. Ведь зависть сопровождается болезненным и неприятным чувством. Поэтому мы так остро реагируем и заостряем свое внимание, мучаемся или обсуждаем с другими. Зависть часто является бессознательным состоянием ума, вследствие чего она очень болезненна.

Слишком много времени, проведенного в Instagram, может привести к чувству беспокойства или депрессии (сейчас на Ютуб есть ролики у Андрея Курпатова, он все подробно объясняет). Я это ощутила на себе. Поскольку пользователи Instagram обычно курируют жизнь, которую представляют другие в социальных сетях. Обычно же все предпочитают публиковать только самые яркие моменты. Например, любой пользователь Instagram может опубликовать фотографии с вечеринки в дорогом клубе пусть будет из Москвы, но, скорее всего, не будет публиковать изображения своего растущего долга по кредитной карте (что, вероятно, являет-

ся прямым результатом такого экстравагантного образа жизни). Таким образом, виртуальный мир Instagram может представить нереалистичное представление о том, на что похожа жизнь большинства людей, и те, кто просматривает эти изображения, могут испытывать депрессию или тревогу, когда их собственная жизнь кажется им несоответствующей. Многих людей раздражают красивые видео и посты в формате «я не привязан к месту, работаю откуда хочу, зимую в теплых краях». Явно это выглядит, как обычное хвастовство и выпендрож, задевая эмоции. Зачем они это делают? Ну, давайте по логике – живите и радуйтесь сами, наслаждайтесь своей жизнью. А вот если вы одиноки и только интернет спасает – это печально. Итак, обществу понятно, что дело в деньгах, навыках, происхождении человека, его опыте жизни и знаниях.

К примеру, возьмем миллиардера Илона Маска, я не вижу, чтобы он хвастался, постил фоточки или что-либо ещё, кроме Twitter (в нем у него мемы и краткие выражения). Он удалил свой аккаунт из Instagram в 2018 году с 8 млн. подписчиков, объяснив тем, что ему это не нравилось. У человека есть миллиарды, и он не заявляет: вот я у пальмы, вот с крутой тачкой, вот мои покупки давайте их распакуем, вот я в спортзале, а это мои пачки долларов. Он выглядит простым, он всегда на своем заводе, он среди коллектива, у него много идей. И вообще он очень крут. Этот человек с миллиардным состоянием себе даже новый матрас покупать не хотел, ему просто все равно на вещи, хотя он – самый богатый

человек в мире.

Получается среди товаров, человек и сам хочет быть как товар, пакует себя, как бренд. Происходит самоутверждение и самоудовлетворение за счет одобрения другими.

Я не говорю другим, как живу сама, я – этакий нейтральный человек с планеты Земля со своим опытом в жизни и уровнем развития. Мне хочется, чтобы не задавали много вопросов и не интересовались моей жизнью. Мой максимум, чем поделиться – это увлечения, которые постоянно меняются и никакой личной жизни.

Выбирая определенную категорию интересных нам тем, создается своего рода информационный вакуум. Мы начинаем вращаться только в одной плоскости, не берем в расчет мнения и информацию абсолютно противоположную нашим убеждениям, а других тем и интересов получается, словно не существует. Начинает казаться, что вокруг нас одни единомышленники (блогеры любят напоминать и благодарить за это). Искусственный интеллект прекрасно выполняет свою функцию при персональной подборке информации. А как же разностороннее развитие?

«Не может ведь быть одно мнение, совпадающее с вашим, – единственно верным.»

Вот так шаг за шагом создается ИЛЛЮЗИЯ идеальной жизни. И она есть в социальной сети. Туда хочется захо-

дить и бесконечно просматривать ленту, попутно проглядывая разную рекламу. Знаете, мне хочется донести до вас очень классную цитату из фильма «Социальная дилемма»: **ЕСЛИ ЭТО БЕСПЛАТНО, ТО ТОВАР – ЭТО ВЫ.**

Оказывается, существует рынок человеческих фьючерсов. Где все борются за наше внимание. Стараясь показать нам как можно больше рекламы. В инстаграм стало до раздражения много рекламы. Она везде и через каждые 2-3 поста. Причем доходит до абсурда, стоит вбить в свой поисковик – курсы ораторского мастерства или обучение английскому языку. Всё! Вас завалят этой информацией везде (инстаграм, браузер, почта). Так портится потихоньку настроение, ведь никому не нравится, когда за ним следят и его подслушивают, вторгаются в личное пространство. По-хорошему мы сами должны искать из выпавшего списка – варианты, задействовать свой мозг, анализируя, а потом принять решение. Но на нас свалится переизбыток информации, а для нервной системы – это еще то испытание.

Пример из жизни. Однажды летом у нас с подругой Женей состоялся разговор о тибетских поющих чашах. Они есть у нас дома. Я показала, как ими пользоваться, потом мы на них поиграли. На следующий день, когда мы созвонились по обычному стационарному телефону, Женя мне сказала:

– Слушай, я вчера только с тобой о чашах поговорила, но не искала их вообще нигде, даже с мужем еще не созванивалась, а представляешь, в инсте у меня теперь в рекламе одни

часи. Походу правду говорят, что через микрофон нас подслушивают. В следующий раз буду телефон держать в сумке подальше, блин.

Потом такие случаи повторялись и лично со мной.

Чего умалчивать и стесняться сказать, многие в туалет, ванную ходят с телефоном. Мы без него не то, что поесть, даже в туалет сходить уже не можем.

Я почувствовала вокруг сплошную фальшь, уж слишком все идеально в этих аккаунтах. Мне стало не интересно смотреть на хвалы, достижения, благодарности, восхищения, прозрения. Как будто нельзя своему мужу лично сказать, как ты его любишь. И неужели всем вокруг невероятно интересно, что там умеет чужой ребенок в 7 месяцев или 3 года, а многие мамочки каждый месяц постят об этом, ещё и советы дают, словно их чадо это универсальный код подходящий всем детям без разбору. Отдыхают они в своих аккаунтах, исключительно в красивых местах, а вся бытовая жизнь и проблемы куда-то пропадают. И никто не скажет, откуда деньги, сколько они зарабатывают и как, чтобы мы не смогли так же наверное.

Но наша жизнь ведь складывается из совокупности происходящего в ней, а именно: бытовых занятий и приятного вознаграждения, работы и отдыха, интересных бесед и ссор, поездок и нежелания никуда идти, вечного выбора, учебы, эмоций, проблем, постоянного принятия решений, работы над собой, развития и пр.

А вот это вот постоянное купи, выиграй за подписку, держи совет, подпишись на спонсоров или друзей даже от ранее полезного контента (видимо у людей кончились идеи и мысли, а признать это сложно), лично меня дико раздражало. Кто давал право писать в директ мне сообщения с их предложениями неважно о чем, приглашать в группы/чаты, одним словом было постоянное вторжение в мое пространство – агрессивный навязчивый маркетинг (бесящий и отталкивающий). Лично я, сама люблю выбирать нужные мне вещи к примеру. Да я даже непрошенных гостей дома не жалую, а советы и навязывание товаров/услуг, тем более.

В этот момент мне и захотелось предпринять шаги к ограничению влияния инстаграм на свое настроение. Так как меня раздражали постоянные советы и собственные мнения по любому поводу всех и каждого, полное отсутствие норм общения, цензуры и уважения к собеседнику, особенно при дебатах. Очень заметно обесценивание таких профессий как врачи и ученые. Зато у нас в обществе – процветание инфоцыган, коучей, диванных экспертов, наставников наставников, советников по стилю, планированию, красоте, питанию, мотиваторов, сторонников теорий заговора, лжеврачей, фармацевтов и вербовщиков во всякие пирамиды. Влияет ведь не только мой выбор, но и подписки тех, на кого подписана я. Наверное, ничего так и не изменилось за 2 года моего отсутствия в инстаграм .

Для начала я отписалась ото всех, кто меня купил кон-

курсами, затем от продавцов, после от хвастливых показушников. Информационного мусора стало меньше. Благодаря цифровому благополучию, можно ограничить время работы приложения. Так я и сделала, инстаграм и Вконтакте стали доступны мне на 30 минут в день. Вы думаете я не увеличивала потом время пользования, несмотря на все умозаключения?

Признаюсь, что удалять личный аккаунт из инстаграма, мне очень не хотелось. Было жалко. Такой красивый фотоальбом получался и сторисы («истории») из моментов жизни. И это при наличии Яндекс-диска, все фотографии, видео там сохранялись сами, так или иначе.

Настоящая зависимость получилась. Появилось время или нет, а рука тянется проверить телефон. Да, можно тратить время и на благие дела, поддерживая активистов голосами для привлечения внимания правительства или пожертвований в фонд. Но нашим вниманием управляют здесь еще и политики, религиозные деятели, приверженцы различных убеждений, корпорации. Можно так подергать за ниточки, цепляющие эмоции, что готовы вы будите поступить именно так, как им угодно. Но вам так казаться не будет абсолютно. Не стоит забывать и про эффект утенка (если не знаете, то поищите в интернете). Всегда стоит информацию оценивать из нескольких источников, взвешивать её и лишь потом, выносить решение.

Окончательно на мое решение повлиял документальный

фильм с элементами игрового кино, вышедший на Netflix в 2020 году. В фильме представлены интервью со многими бывшими сотрудниками, руководителями и другими профессионалами из ведущих технологических компаний и социальных сетей, таких как Facebook, Google, Twitter, Instagram и Apple. Эти респонденты рассказывают о своём непосредственном опыте работы в технологической отрасли и вокруг нее. Они утверждают, что несмотря на позитивные изменения в обществе, платформы социальных сетей и крупные технологические компании также вызвали проблемные социальные, политические и культурные последствия. Большинство опрошенных респондентов покинули свои компании из-за различных этических опасений. (6) Сам фильм, хочу заметить, смотреть тяжело, некоторые мои знакомые не выдержали и уснули, а другие просто не смогли примериться с информацией в таком ключе. Фильм то не веселый.

Как удалить теперь свой аккаунт? Где эта кнопка? А что будет с моими фотографиями за все года?

Само удаление аккаунта замысловатое и быстро это сделать не получится. В конце книги я приложу инструкцию, как это сделать, но сделать это можно и самостоятельно через поисковик браузера. Перед удалением я написала в сторис :

– «Удаляю свой аккаунт, так как мне надоело быть товаром на рынке внимания».

Действительно заинтересованные моей жизнью люди от-

реагировали мгновенно, а в предложенные 30 дней я не зашла в свой аккаунт ни разу.

Оставив только бизнес-аккаунты, чтобы принимать заказы и продавать, поддерживать подписками товарищей начинающих и ведущих своё дело. В первые дни было жутко дискомфортно, постоянно хотелось проверить уведомления, я думала о правильности своего поступка. Наверное, можно назвать этот период стрессом. Все же понимают, что только через дискомфорт и стресс происходит развитие?

Столько много времени сразу появилось и собственных мыслей. Самое главное – время начало иметь ценность. Настроение больше не зависело от постоянного сравнения себя с другими. Я стала читать больше книг, слушать подкасты и выступления действительно умных людей. Больше взаимодействовать со своей семьей, не сбегая в виртуальное пространство. Прежде, чем сделать какую-либо фотографию, захотелось оценить момент, а иногда даже просто оставить его только при себе, как сокровенное. Зато попытки людей, сделать как можно больше снимков и фото ради фото, чтобы потом выбрать для инстаграм, бросались в глаза сильно. Нужную информацию искала я теперь только через браузер, там выбора намного больше, чем в одном приложении.

Мне хватило смелости признаться себе в неумении, контролировать экранное время, признаться вам в своих мыслях и чувствах. Я стала задавать вопросы людям из своего окружения, а для чего это делают они? Какие чувства они ис-

пытывают? Как они оценивают пространство инстаграм, есть ли у них усталость, раздражение? Какой может быть альтернатива социальной сети?

Ответы их были следующими:

– Н: Всё реже выхожу на личную страницу. Выкладываю что-то крайне редко. Почему-то делиться там особо не хочется чем-то. Когда выхожу – 90% – узнать как дела у моих друзей, 10% – полезная информация от психологов/коучей, на которых подписана. Не помню, чтобы инстаграм влиял на мое настроение. Альтернатива – жить реальной жизнью, читать и общаться.

– А: Не знаю почему? Хотя пользы то и нет особо. Ну, только магазины к примеру посмотреть и наличие товара, узнать заранее, чтобы зря не ехать. Полезного контента стало заметно меньше, ну или я просто не подписана на него. Нет искренности, когда инстаграм впервые появился, было интересно смотреть на посты, фотографии, без особо заумных подписей. Деградация получается и просто время убивать. Сейчас в личном плане – нет никакой пользы, больше пользы Вконтакте, там можно скачивать хорошие книги, материалы для обучения. Из негативных ощущений – меня раздражал мой стиль, мне казалось, что все одеваются классно, а вот у меня некрасиво всё. И уюта в доме кажется, не хватает и хочется купить стильных ништяков, поменять все, а

на самом деле – мы просто оба работаем неприлично много. С появлением функций ТикТока тоже зависаешь, листаешь, листаешь и всё. Кстати еще привычка есть просто заходить в инстаграм в любой момент и листать, как будто мне там нужно что-то посмотреть. Я даже думаю удалить на этот год инстаграм и ТикТок, заблокировать может быть. А взамен – чувствовать реальные события, попробовать рисование (оно успокаивает вроде), книги.

– Р: Сижу чтобы посмотреть информацию какую-то нужную, необходимую, рецепты – малышу готовить. Посмотреть просто для развлечения или на людей – кто, чем занимается, блогеров. Конечно, это плохо так влияет, в принципе. Наше свободное время все забирает. Ущемление тоже какое-то есть, я думаю, почему эти люди такие же, как и я, но у них все есть?! Потом считаю, что это я все ни так делаю или же не развиваюсь достаточно, делаю мало. Жизнь бежит, а мы сидим.

– О: Чувство неполноценности, да, такое ощущение было. Мысль, что я делаю все неправильно либо мало. Даже вопрос крутится в голове – откуда столько денег на путешествия у людей? Зависти по внешности и материальным вещам не было у меня, а вот относительно работы не знаю, стоит ли верить их постам из моей сферы. Я думаю для людей с нормальной самооценкой соцсети – это развлекательный

контент. Но элементарно, мы ведь сравниваем себя с другими людьми, когда сравнивать себя нужно с собой более ранним. Конечно, со слабой психикой такие сравнения будут доводить до депрессий. Тут нужно просто дружить со своей головой. Я в соцсетях подписана на блоги о природе, по искусству, исторические статьи читаю, паблики филологические (особенно правила русского языка), на блогеров по ремонту я подписана и по реставрации мебели, личное я пролистываю. Среди моих личных знакомых звезд нет, мне интересно наблюдать за ними со стороны. Мне что не нравится в соцсетях, это – то, что каждый может дезинформировать другого недостоверной информацией, ничем не доказанной и не обоснованной, а они уверенно впаривают ее другим и выдают за истину. Люди потом страдают от этого, плюс еще и деньги теряют. Здесь курсы курсам рознь. Хотела научиться скетчингу. Но мне не лезет бесконечная информация на эту тему, это конкретный навык который можно получить. А вот этот вот успех успешный получить – не верю, эти вещи опасны. Или агитации за домашние роды, антипрививочники, вот это вот все нужно жестко пресекать на корню. Чем старше становлюсь, тем больше прихожу к выводу, что жесткая цензура нам бы была очень необходима, раньше думали люди тупые от недостатка информации, а оказывается наоборот. Информация – она для адекватных людей полезна. Соцсети и цензура не совместимы по-моему. Ну есть и полезные люди, они подтверждают свои слова ссылками и ис-

точниками, а я могу проверить их спокойно, потому что это реальные научные исследования.

– М: От инстаграм и интернета ухудшений настроения у меня не бывает, срывов и депрессий тоже. Бывает только усугубление. Я как человек с нестабильной психикой, у меня – плавающее настроение и самооценка. Самооценка зависит от настроения. Если у меня хорошее настроение – я себе нравлюсь, если нет – я себе не нравлюсь. В случае если, в этот момент я листаю инстаграм и кто-то хорошо выглядит или делает какие-то вещи, а я в этот момент себя оцениваю положительно – то у меня будет прилив мотивации и желание привести себя в порядок или подумать о проекте. Если мое настроение плохое или я в подавленном состоянии – инстаграм даже начинает бесить. Я просто выключаю его и все. Раньше года два-три назад я его даже вообще удаляла. Потому что он меня бесил своей успешностью. Хорошо, что сейчас стали об этом чаще говорить и головой уже понимаешь перед тобой просто картинка. Негативных моментов я не испытываю. Зачем я выкладываю фото и веду страницу? Смется: – Даже не знаю зачем?! Нет цели заработка, собрать кучу подписчиков тоже нет. Просто для родных и друзей, которые меня вживую редко видят, а так будут знать, как я выгляжу и меняюсь со временем, я и в одноклассники периодически выкладываю. В инстаграм мне нравится пробовать что-то новое, просто для себя, нравится ленту выстраивать, как мне нравится. Польза? Рецепты, видосики сохраняю про по-

худение, про фотографию читаю посты (цвет, свет, ракурс). Меня бесит – что, кажется все вокруг зарабатывают и когда ты начинаешь в этом разбираться, а я много за что бралась, то выясняется – все только через продажи делается (товары, знания, иногда пустышка как знания), и у них есть наглость это все продавать.

– Ю: У меня проблемы с самооценкой, поэтому я зарегистрировалась для получения информации (чего-то нового). Моя жизнь пока ограничена днем сурка, а так можно заглянуть в другие уголки мира, да и посмотреть как другие люди живут. В других соцсетях не сижу, тикток не скачивала, ВК – чисто для музыки, ОК – хранилище фотографий. Были моменты такие да, когда мои одноклассники и знакомые побывали в разных странах, выкладывали прекрасные фотографии, а под ними подписи (куда деваться мы были тут и здесь) не по себе и обидно было. Не в ключе, что я бедная и несчастная, а как мне вырваться из моего круговорота, как изменить свою жизнь то? Больше такая информация не раздражает сильно, понимаю, что мне не 90 лет и я еще всего смогу достичь в этой жизни.

– М: Мне для чего нужен инстаграм? Я там смотрю мема-сики, концерты по работе и новости, ну и просто какие-то новости. Я его не использую, чтобы следить за страничками кого-то, я равнодушен к такому, если и пролистаю, то могу

не заметить даже, как товарищ руку сломал, пока лично не встречусь с ним, хотя такой пост у него был. Фотографий я никаких не выкладываю. От постов других людей я испытываю положительные эмоции, только если это мемы, а так чувств никаких не испытываю. Мне изначально пофигу, но я чувствую на себе влияние. В том плане, что при мелькании в инстаграм (когда что-то поищешь – появляется реклама) навязчивого контента из-за поисковика, для машины что-то, путешествия. Чувства подавленности у меня нет и соцсеть не вызывает. Я просто понимаю, что это все, что там в сети есть – это обман, иллюзия, люди хотят казаться и доказать что-то кому-то, погоня. Карусель просто массовая запустилась и многие выкладывают и выкладывают, не могут остановиться. Для меня это просто развлечение, мем посмотрел и тут же поделился в директе с другом. Реклама только может не нравиться, понятно, что инстаграм воспринимает тебя как пользователя, на котором можно заработать и выкачивает рекламу, конечная цель всего – зарабатывание денег. Личное обогащение же, каждого за счет другого. Альтернатива – другие каналы информации. В инстаграм сидят большинство и поэтому, я могу делиться новостями, мемами и друзья со мной.

– Д: Захожу с определенной целью в инстаграм только. Я вообще не питаю в нем надобности. У меня на первом месте ТикТок, потом Вконтакте (для работы) и 1% инстаграм.

Первая публикация в инстаграм была в 2019 году и то из-за жены, появилось там от силы еще 5 и последняя в 2020 году. Если я стану знаменитым, то я буду использовать инстаграм для продажи ненужных вещей, идей потому что он есть у большинства. А такие платформы как kickstarter, где выкладывают идеи и организуют сбор денег, от лиц кому эта идея близка, не навязывая рекламой, популярностью (классно же когда тебе не навязывают, многие там и не были никогда) они не интересны, там сложно, там нет бесконечной ленты. Здесь ничего личного, только личное обогащение – суть капитализма. Моя мечта посмотреть все посты-фотографии каждого человека зарегистрированного в инстаграм, ведь это так интересно – жизнь каждого. Шучу, это сарказм, я же не бессмертный чтобы на это тратить свою жизнь. Да кто я вообще такой, чтобы осуждать всех?! Я никакой альтернативы не вижу соцсети, я хочу чтобы мы уже осваивали далекий космос, а не вот, это вот все. Но с метавселенной, я не уверен, что мы куда-то скоро полетим в реальной жизни.

Это были мнения абсолютно разных людей, некоторых даже и не знакомых между собой. Спасибо вам всем ребята, что откликнулись и поделились своим мнением и чувствами, я вам благодарна!

Кинофильмы по теме

«Программистам нужна этика».

Ю. Ной Харари

«Перегрузка памяти. Рынки и государства выращивают воображаемые сообщества из миллионов незнакомых друг с другом людей и подгоняют эти новые общины под государственные и коммерческие нужды». (7)

Я начала этот раздел книги с цитат современного философа и историка Ю. Н. Харари неспроста. У автора этих строк есть замечательные книги об истории человечества и возможном будущем. Он точно подметил в своём интервью с Форбс, что у врачей есть этика, а вот у программистов, которые теперь все больше оказывают влияние своими разработками на наш мир ее – нет. Кстати историк не разделяет надежды на то, что интернет сделает нас более рациональными. Интернет просто распространяет и продает информацию, а выдумка – такая же информация, как научные факты, считает Харари: «Такое происходит не впервые. Во время печатной революции люди не распространяли научные работы Галилея. Одной из самых популярных книг было руководство по охоте на ведьм».

Чтобы объединить людей – в политическом, религиозном

или социальном плане – нужно рассказать им историю, которая совершенно необязательно должна быть правдой. Самые успешные истории за все время существования человечества – вымыслы: религия, национальная идея или мировые финансы». (8)

Я уже упоминала о документальном фильме «Социальная дилемма», сейчас сделаем разбор основных моментов, касающихся нас лично. В этой части книги много взято из фильма, т.к. именно он раскрывает процессы соцсетей изнутри, в нем участвуют люди, принимавшие непосредственное участие в рабочих процессах.

Дилемма психического здоровья:

Исследование с участием 5000 человек показало, что более активное использование социальных сетей коррелирует с самоотчетами об ухудшении психического и физического здоровья и удовлетворенности жизнью.

– Американский журнал эпидемиологии, 2017 г.

Дилемма демократии:

За последние 2 года количество стран, в которых проводятся кампании политической дезинформации в социальных сетях, удвоилось. – Нью-Йорк Таймс, 2019 г.

Дилемма дискриминации:

64% людей, присоединившихся к экстремистским групп-

пам в Facebook, сделали это потому, что их туда направили алгоритмы. – Внутренний отчет Facebook, 2018 г.

Это – тот фильм, который действительно повлиял на мое отношение к социальным сетям, заставил задуматься и взглянуть на ситуацию шире, глубже и с разных сторон. Понятное дело людям хочется хлеба и зрелищ еще издавна. Поэтому зрелища так поглощают наше внимание и время, что одновременно можно нам подкинуть и несколько реклам.

Вот проблемы IT которые приходят на ум сразу многим говорит Тристан Харрис (он – бывший специалист по этике в google):

- кража данных
- зависимость от девайсов
- проблема фейковых новостей
- озлобленность и тщеславие;
- поляризация
- радикализм
- теории заговоров

Когда вы оглядываетесь по сторонам, вам не кажется, что многие словно сошли с ума? Вы задаете себе вопрос нормально ли это? Я же приведу пример из крутого подкаста «Доминируй, властвуй, унижай» автор Вениамин Рудниченко:

«Ребята трясущиеся в конвульсиях для ТикТок, словно говорят – смотрите нас таких много. На самом деле просто

у людей появился интернет, и он позволил нам увидеть, как много среди нас таких вот «чудаков». Если раньше ваш сосед Андрей просто пердел в лицо своей Маринке дома и не говорил об этом при встрече, он покажется вполне себе нормальным, но благодаря интернету сосед стал снимать видео с эмоциями Маринки во время пуканья ей в лицо и выкладывать его в интернет. А так зайдет он в лифт, об этом и не подумаешь, а чтобы еще и к себе позвал показывать тем более. Его видео увидит другой и подумает: – О! А замучу ка я такое и со своей подругой и тоже выложу, весело же. И от этого становится, страшно, потому, что такой контент как раз-таки и станет популярным. Дегранты просто перестают шифроваться. Но! В наше время люди вовсе не деградируют, просто сегодня благодаря интернету они могут показать своё истинное лицо». (1)

На самом деле человечество сейчас очень развито, мы намного умнее чем, наши предшественники. Всё зависит от того, какие новости и информацию вы предпочитаете. Может вам интересно изучение мозга, клеток или технологии, достижения в освоении космоса и медицина. Но не покидает ощущение, что общество тупеет. А дело опять просто в наших эмоциях.

Вернемся к «Социальной дилемме», посыл этого фильма – показать индустрию изнутри, чтобы все знали, как это работает. Давайте выясним, как можно удержать как можно больше внимания конкретного человека? Сколько вы потра-

тите времени? Какую часть своей жизни вы отдадите им?

Боль ответственных разработчиков это то – что 2 миллиарда людей будут думать о том, о чем не планировали думать благодаря уведомлениям и рекламе.

Здесь, в фильме, упоминается Джарон Ланье, у него есть своя книга «10 причин, чтобы удалить свои социальные сети» 2019 год. Он – отец-основатель виртуальной реальности, информатик, ученый.

Меня очень зацепила эта фраза, особенно учитывая, сколько рекламы я видела в социальной сети – «Если ты не платишь за товар, значит, ты и есть товар». К слову, товар – это постепенное, незаметное изменение вашего поведения и вашего восприятия.

Многие люди не понимают того, что поисковые системы и социальные сети борются за наше внимание. Суть бизнес-модели таких компаний как Facebook, Twitter, TikTok, Instagram, Pinterest, Youtube состоит в том, чтобы мы не отрывались от экрана.

Развитие получил надзорный капитализм, в общем, когда прибыль приносит бесконечное отслеживание действий потребителя. Это бизнес-модель компаний, цель которых сделать рекламу максимально успешной. Так появился абсолютно новый вид рынка. Рынок, который занимается торговлей... человеческими фьючерсами. Такими же фьючерсами, что торгуют на рынке свинины или нефти, металлов. И оборот такого рынка составляет триллионы долларов. Именно

это сделало интернет-компании самыми богачейшими в истории человечества.

Вы должны знать – действия в сети видят, отслеживают и измеряют, каждое ваше действие тщательно наблюдается и записывается. На каком изображении вы задержитесь, как долго вы на него смотрели и в таком роде, все зависит от информации которую вы искали, какие ссылки открывали, какие видео смотрели, на что ставили лайки. Таким образом компании создают модели, которые будут предсказывать (все лучше с каждым разом) наши действия. Естественно у кого эта модель лучше, тот и победит.

За каждую цель отвечает алгоритм. Обычно три основных цели: вовлекать (чтобы чаще смотрели), расширять (чтобы вы делились и приводили друзей), рекламировать (убедиться, что пока вы это делаете, компании зарабатывают как можно дольше).

Как бы это не звучало, но уже есть несколько поколений выращенных на манипуляциях и с весомым преимуществом онлайн-общения (они уже не видели и не представляют жизни без интернета). Появились направления убеждающих технологий и этому обучают в Стэнфорде. Они пользуются уязвимостями человеческой психологии (прим. автора: я считаю это жестоко по отношению к нам всем). Социальные сети уже далеко не технические инструменты, которые просто ждут своего часа, у них свои цели и методы их достижения, они используют вашу психологию против вас. (9)

Очень интересная цитата у Эдвар Тафти, как вы к ней отнесетесь? – «Лишь 2 индустрии называют клиентами «юзерами»: наркоторговля и программное обеспечение».

А теперь, все у кого есть дети, поймите, стоит за них начать переживать. Социальные сети – это наркотик, вызывающий дофамин и забирающий время из жизни. Эти технологии разрабатывали не детские психологи, которые хотят уберечь и воспитать детей.

Хочу заметить что в Америке проблему эту заметили еще 2011-2013 годах, тогда возрос уровень депрессий у девочек подростков (от 10 до 19 лет поколения Z) и уровень самоубийств. Отмечены реальные перемены в поколении: они более тревожные, хрупкие, депрессивные, они не готовы брать на себя риски, они все реже получают водительские права, а количество тех, кто ходит на свидания или заводит отношения стремительно снижается. Да, кто-то скажет я не такой! Но это статистика, это факты. Вы – не такой, но другие нет, вы – это не все. Многие родители, давая ребенку телефон, потом и не понимают, что же с их детьми происходит.

Из свежих событий – это скандал в Америке в 2021 году у Facebook (теперь он стал Meta), благодаря разоблачающим материалам от Фрэнсис Хауген. Они подтверждают заинтересованность Facebook в прибыли, не зависимо от общественной безопасности. То есть прибыль ценилась выше, чем безопасность общества. Прежде всего, отчеты доказали, что на основе внутренних исследований компания полно-

стью осознавала негативное влияние Instagram на подростков – пользователей и вклад Facebook в насилие в развивающихся странах. Другие выводы об утечке включают влияние платформ компании на распространение ложной информации и продвижение постов провоцирующих гнев. Вредоносный контент проталкивался естественно алгоритмами. (10)

Машины эволюционировали очень быстро с 1960-х по наше время в триллионы раз, а мы люди – психологически еще нет.

– Нашему мозгу миллионы лет, а напротив вас экран, по ту сторону, которого тысячи инженеров и суперкомпьютеров, чьи цели отличаются от ваших. Как думаете, кто победит в этой игре? – спрашивает Тристан Харрис – ведь искусственный интеллект (огромные площади с тысячами тысяч компьютеров со сложными и простыми программами) уже управляет миром.

Из-за ложного убеждения, что все с вами согласны, вам становится сложнее воспринимать информацию, которая противоречит вашей устоявшейся картине мира.

Есть еще один фильм более свежий «Don't Look Up» тоже дистрибьютор Netflix. Он своего рода сатира над современным обществом, социальными сетями, политикой, СМИ и влиянием корпораций. В нем отлично показано отношение людей к важной информации, которая просто тонет, не воспринимается среди всей остальной. Плюс является инструментом влияния в определенных руках. Как оказалось людей

не волнуют плохие новости о будущем. А скандалы являются истинным опиумом для масс, будь то поп-музыкальная звезда или президент. Этот фильм получил плохие рецензии на Западе, особенно от СМИ, видимо их это задело. В общем, советую посмотреть и задуматься, о том какую информацию предпочитаете получать вы?

Если люди не сойдутся на том что – правда и существует ли правда вообще, то плохого не избежать.

Технологии сами по себе не являются экзистенциальной угрозой. Угроза – способность технологий пробуждать худшее, что есть в обществе. А вот худшее, что есть в обществе и есть экзистенциальная угроза.

Гонка за внимание людей не кончится, а технологии лишь усовершенствуются.

Хорошо, что есть поколения, которые знают и помнят каким был мир до глобальной иллюзии. Лично у меня компьютер появился, на сколько я помню, в классе 5-м. А интернет еще позже.

Запутаться легко, а технологии – это ведь не только страх и ужас. Это и своего рода волшебство. Нажал на кнопку и приехало такси, пришел курьер с едой, купил билеты, забронировал номер отеля в другой стране.

Нужно принять тот факт, что компании зарабатывают деньги и это – нормально. Не нормально то, что нет правил, регулирования и конкуренции. Нам нужна цифровая конфиденциальность, можно ввести налогообложение на сбор дан-

ных (на все эти крупницы) по всему миру. Законы очень отстают и не направлены на защиту пользователей, а на защиту гигантских и невероятно богатых компаний. Проблема в огромном влиянии корпораций на все сферы и им нужна прибыль любой ценой. Иронично теперь добывают не только ископаемые, но и наше внимание. (11)

Что предлагают создатели фильма:

–Можно изменить технологию и вид социальных сетей.

–Мы можем потребовать не обращаться с нами, как с источником ресурсов. Подумать о том как сделать мир лучше. Это кажется безумием, но мы можем это сделать.

–Коллективная воля – чудо которое может спасти человечество. Нужно собираться вместе и обсуждать не только хорошее но и плохое.

–Можно отключить все уведомления, удалить приложения, забирающие ваше внимание (соцсети, новостные), выбираете не рекомендованные видео и посты а выбирайте сами, прежде чем репостить поищите информацию проверьте источник и выбирайте разные источники.

–Многие люди из индустрии не позволяют пользоваться своим детям социальными сетями, это реально для их детей запрет.

К примеру:

1-Никаких девайсов в спальне за полчаса до сна убирать все девайсы

2-Никах соцсетей до старших классов (до 16 лет), в школе

итак не просто

3-Разработать бюджет времени (сколько времени на что тратить? сколько хочется, а сколько нормально?).

Я, как и активисты из «Социальной дилеммы» тоже прекрасно понимаю, что единицы удалят свои аккаунты после прочтения книги или ограничат его использования. Но прошу, подумайте, как технологии сделать лучше, как сделать общество лучше? И конечно же наслаждайтесь своей жизнью!

Видимость активности и полезности в блогах

Такова рыночная экономика. Поэтому, на что люди только не идут ради прибыли?

Но вот только полезно ли то, что вам предлагают и добросовестно ли сделано?

Я увидела такую тему как продюсер блогеров/экспертов. Мне стала интересно о чем вообще эта работа и ее за кулисы.

Любимая площадка для работы блогеров – конечно Instagram (в России сейчас навряд ли). Количество подписчиков хоть 1500 человек, хоть больше миллиона подходит для продажи продукта. Меняется стратегия продаж, цена и позиционирование в зависимости от количества аудитории.

Чтобы вовлечь аудиторию блогеры/эксперты прибегают к интервью с подписчиками (узнают «боли» и потребности), анкетированию (для оценки чего бы предложить), опросы в «историях» (сколько людей в действительности заинтересо-

ются покупкой). Вот такая активность и взаимодействие взамен за подписку.

Слышали о «прогреве» аудитории? Это когда за недели 3-4 до аудитории доносится, почему стоит поверить блогеру/эксперту и купить продукт, который он предложит позже. Основной инструмент опять же «истории» в Instagram. Потому что человек в день их смотрит, оказывается по 10-15 раз. Даже если просто смахнул, ну или мельком, в мозг информация и мысль уже попала, а если работа проводится правильно – человек будет готов купить в итоге то, что ему предложат.

Для меня такой подход, как внушение в течение месяца «проблемы», которой не было, кажется настолько навязанным, ложным и мерзким. Почему? Да потому что решить эту проблему то хочется, а жила я до этого спокойно и считала, что все в порядке, все как надо и деньги возможно копила ну путешествие к примеру. Обязательно стоит подумать и не поддаваться на такие импульсы. Возможно, есть альтернатива или это очередной развод на деньги. Все хотят ваших денег.

Для сторис и публикаций есть сценарии, обдуманнные и прописанные. Человек может специально только ради «прогрева» аудитории переезжать из квартиры в квартиру или город, ходить на приемы к врачам, пытаться сделать какую-либо вещь.

Вся информация выше – это о желании заработать на подписчиках и аудитории. Рано или поздно с возрастанием по-

пулярности о собственном продукте или услуге задумывается любой вещатель, деньги нужны всем и любой ценой.

Существует куча приложений и сервисов для видимости активности и полезности. В них тоже люди за деньги отдают свои голоса, лайки и комментарии, но они реально ничего не купят, просто это их работа.

Обман зрения и восприятия – программы могут многое изменить и подправить в человеке (хоть в чем) и на фото/видео человек один, а в жизни другой. Но вот только сравнивать себя на уровне подсознания вы будите, с каким из них?

К чему эти повествования и разъяснения? Чтобы человек, имеющий проблему, задумался, понял и принял для себя решение.

- Нужно ли мне вот это вот все?
- С какой целью я подписан на того или этого человека?
- Моя жизнь какая, из чего она состоит?
- Какие у меня приоритеты и ценности?
- Эти люди мне искренне интересны и я готов(-а) им сопереживать?
- Я действительно хочу всегда поглощать информацию и тратить время с деньгами на пару?
- Неужели всегда хочется видеть все исправленным, отретушированным более красивым?
- Какая она, НАСТОЯЩАЯ, ваша эстетика без фильтров и коррекции?
- Удобно и полезно ли, все то что мне предлагают, нужно

ли?

– Это правда передо мной или я хочу обмануться?

Вообще я до сих пор поражена, что многие по-прежнему наивно верят в искренность и честность. Наш мир давно изменился, и дело не в его восприятии, а поступках каждого, капиталах (деньгах) и их последствиях.

Не нужно злиться, обижаться, действовать импульсивно!

Подумайте сначала, сами.

Заметьте свои мысли, именно свои! Из-за огромного информационного шума тяжело уловить собственные мысли и желания, не кем не навязанные.

Давайте посмотрим что предлагают выдающиеся люди нашего времени:

Юваль Ной Харари предложил три принципа, которые помогут обеспечить безопасную работу технологий:

Во-первых данные должны использоваться для помощи, а не для манипулирования.

Во вторых любая корпорация или группа, обладающая полномочиями по наблюдению, должна сама находиться в свою очередь под наблюдением.

В-третьих данные не должны концентрироваться только в одном месте, что по его словам это ведет к диктатуре. (12)

Джордан Б. Питерсон – канадский клинический психолог и профессор, автор книг бестселлеров так же заявлял об

опасности социальных сетей, предупреждая, что люди могут впасть в депрессию, если они используют их слишком часто. А так же о подлости Facebook и Twitter. Сейчас, он представляет свою платформу Thinkspot, ориентированную на свободу слова, где цензуры не существует, а количество символов для комментариев ограничено. Доступ к нему бесплатный, а вот возможность публиковать медиа требует абонентской платы (ежемесячные платежи) плюс существуют разные уровни доступа.

Представьте теперь, что если бы каждый пост в инстаграм и просмотр публикаций стоил денег. Стали бы мы требовательнее к контенту, рекламе, манипуляциям?

Илон Маск советует их просто удалить, говоря, что соцсети – это отстой.

Дональд Трамп в свое время являясь президентом, был заблокирован в различных социальных сетях, из –за чего в ответ решил создать собственную соцсеть – альтернативу twitter.

Билл Гейтс считает, что платформы социальных сетей создают больше враждебности и разделения между людьми в непростые времена.

Си Цзиньпин (глава компартии Китая) считает западный контент вредным и тлетворным, разлагающим ценности.

Соучредитель Википедии Джимми Уэйлс так же решил создать свою социальную сеть, финансируемую теми людьми, которые заботятся об исправлении интернет-куль-

туры. Пока сеть платная. Автор хочет использовать рекламу бизнес-модели для выявления фейков, борьбы с некачественным контентом. Он считает, что нынешние соцсети направлены на удержание внимания троллингом, возмущением, радикальным дискурсом, но не на человеческое процветание.

Президент России Владимир Путин на встрече с лауреатами конкурса «учитель года» отвечая на вопрос учителя по математике, сказал, что социальные сети и интернет-платформы, так как они управляют сознанием пользователей, плевать хотели на детей и общество, им важен, прежде всего, бизнес, а это – прибыль.

Заключение

Социальное сотрудничество – ключ к выживанию и размножению. Еще в древности для людей было недостаточно, чтобы отдельные мужчины и женщины знали местонахождение львов и бизонов. Для них гораздо важнее знать, кто в их группе кого ненавидит, кто с кем спит, кто честен, а кто – мошенник.

Но даже когда, мы испытываем приятные вещи, мы никогда не удовлетворены. Мы либо боимся, что удовольствие может исчезнуть, либо надеемся, что оно усилится.

Находите в своих днях жизнь, она ведь складывается из мелочей и рутины, читайте книги, гуляйте, общайтесь с живыми людьми, испытывайте настоящие эмоции, любите природу и берегите её, пробуйте разные увлечения, путешествуйте по разным местам, мечтайте и фантазируйте, ставьте реальные для вас цели, сравнивайте себя только с собой! Не живите ради фотографий и видео!

То, что нам показали своими действиями в марте 2022 года Meta (Instagram, Facebook, WhatsApp), Twitter, YouTube – это полное доказательство того что прибыль, важнее безопасности общества. Если им не нравится ваше мнение – они вас заблокируют, они блокируют всех неугодных и неудобных им людей. Их алгоритмы делают свое грязное дело. У них нет ценностей, морали, нормы, свободы слова, этики.

Им важно одно – сколько своего личного времени и внимания вы отдадите им, ну и конечно деньги. Пожалуйста, выбирайте сами что смотреть, какой контент вам нужен, но не подборку от алгоритмов.

Неспроста стали же создавать альтернативные социальные сети вышеупомянутые люди.

Нам не нужны манипуляции эмоциями и вниманием, мнений должно быть много и никто не должен запрещать говорить другому, никто не должен нам ничего навязывать. У нас есть свобода и личный выбор. Выстраивайте свою жизнь исходя из своих ценностей. Новости, которые хочется узнать, сами вас найдут, вы их узнаете, хотите вы этого или нет. Другое дело, что эта система так прочно вошла в жизнь, что если поступать иначе – ты отброс, отщепенец и ненормальный.

Живите по-настоящему, цените свое время, зарабатывайте на массах, которые еще ничего не поняли – но не в ущерб своей жизни!

Дополнительно от автора

Прежде, чем удалить свой аккаунт инстаграм навсегда (о, Боги, кто же будет все у всех покупать, кому рекламировать товары и услуги, кого просить проявляться? Не переживайте я уверена что никто ничего не удалит) , сохраните свои фотографии, если считаете нужным конечно. Для этого надо отправить запрос на загрузку. После этого на электронную почту в течение 48 часов придет письмо со ссылкой, по которой можно будет скачать фото и видео.

Вот как это сделать – откройте меню в профиле, перейти к разделу «Настройки» – «Безопасность» и выбрать пункт «Скачивание данных». Далее потребуется ввести адрес электронной почты и пароль от аккаунта.



Запрос на скачивание данных из Instagram

Если вы не будете заходить в свой профиль в течение 30 дней (аккаунт, на случай перемены решения, будет виден еще месяц), то аккаунт удалится безвозвратно.

Удалить свой аккаунт лучше с компьютера (именно так, я и поступила с личным аккаунтом). Прodelайте следующие шаги:

Если вы ещё не вошли в Instagram с компьютера, сделайте это. Аккаунт нельзя удалить через приложение Instagram;

зайдите на сайт соцсети и в нижнем правом углу нажать на кнопку «Помощь».

Перейдите в «Справочный центр» и выберите в левом меню строку «Удаление аккаунта»;



Справочный центр Instagram

Выберите вариант из раскрывающегося меню рядом с полем Почему вы удаляете свой аккаунт? и повторно введите свой пароль. Вы сможете безвозвратно удалить свой аккаунт только после того, как выберете причину.

Нажмите Удалить аккаунт [имя пользователя].

Спустя 30 дней после отправки запроса аккаунт и вся связанная с ним информация будут навсегда удалены. Вы не

сможете восстановить эти сведения. В течение этого срока в его отношении будут действовать Условия использования Instagram и Политика использования данных. Пользователи Instagram не будут видеть этот контент.

Удаление вашего контента может занять до 90 дней с момента начала процесса удаления. По истечении этого срока копия вашего контента может храниться в резервном хранилище.

Если не понятно как, то лучше воспользоваться поиском в браузере, я верю – кто хочет – тот сможет это сделать.

В любом случае идти против системы – это невероятно сложно и результаты не будут заметны, но можно хотя бы подстроиться так, чтобы не вредить себе и брать от системы выгоду в свою пользу.

Ссылки на используемые материалы

1. <https://dominiruy.ru/podcast/>↵
2. <https://www.websiterating.com/ru/research/instagram-statistics/#summary>
3. <https://99firms.com/blog/how-many-people-use-instagram/#gref>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Instagram>
5. <https://www.abc.net.au/triplej/programs/hack/a-brief-history-of-the-first-10-years-of-instagram/12731664>
6. <https://ru.wikipedia.org>
7. Юваль Ной Харари, Краткая история человечества
8. https://forbes.kz/life/opinion/nam_nujen_antivirus_dlya_mozga_yuval_noy_harari_i_maim_b
9. <https://www.thesocialdilemma.com/>
10. https://en.m.wikipedia.org/wiki/2021_Facebook_leak
11. <https://www.thesocialdilemma.com/>
12. <https://www.popularmechanics.com/technology/security/a38147393/ai-hack-brains/>