

ВРЕД СОЦИАЛЬНЫХ ПЛАТФОРМ

Чакун Никита Павлович

студент, Российский православный университет, РФ, г. Москва

Аннотация. Социальные сети, поисковики и мессенджеры стали неотъемлемой частью нашей жизни, мы пользуемся ими бесплатно в обмен на небольшое количество ненавязчивой рекламы, и может показаться что это обоюдно выгодная сделка, но с каждым днем появляется все больше новостей о вреде социальных сетей, пользователи жалуются на зависимость, тревоги, депрессии а мы можем проследить что количество психических расстройств и суицидов начиная с 2011 среди американских тинейджеров только растет.

Чтобы определить вред социальных сетей нужно определить принцип работы социальных сервисов, то как пользователи взаимодействуют с ними, то как это влияет на них, и как инженеры программного обеспечения модифицируют человеческое поведение и пользуются человеческими слабостями.

Ключевые слова: зависимость, социальные метрики, социальные сети, цифровая среда.

Платформа и маркетинг

Если говорить о изначальных мотивах создания социальных сервисов, то создавались подобные сервисы исходя из интереса и благих помыслов, желания упростить жизнь, облегчить поиск и систематизацию информации, дать человеку инструменты которые помогут ему в жизни. Большое удобство и возможности привлекали большое количество людей в том числе и креативных, которые использовали сервисы для того чтобы делиться своим творчеством, общаться и рождать новые идеи и форматы внутри платформы. Подобная новизна и свежесть привлекала еще больше зрительских глаз, а вместе с тем и маркетологов и рекламщиков которых интересует человеческое внимание и способы его удержания. Маркетинг и реклама начали просачиваться в эти платформы суля создателям этих приложений большие деньги, а большие деньги содействуют появлению не самых этичных способов привлечения внимания. Таким образом Сервисы начали расширяться, а валютой этих расширений стало наше внимание. Любой аспект который будет привлекать к платформе больше внимания цениться выше других, так как он будет приносить больше денег людям стоящим за этим приложением, и развязывать руки в направлении изучения поведения, внедрения своих исследований в этой сфере в свои платформы и модификации поведения пользователей исходя из своих требований и желаний.

Лайки и лента новостей

В процессе работы сервисов были обнаружены инструменты которые влияли на человека больше других - **лайки и лента новостей**. Кнопка Лайк в массовом использовании появилась в соцсети Facebook В апреле 2010 года. Подобная кнопка позволяла быстро проявить интерес, показать свою заинтересованность, принадлежность к некой идеи. Но вместе с тем ввела универсальную метрику по которой человек мог судить о влиятельности, ценности информации внутри платформы и о самом себе. Кнопка созданная как простой эквивалент минимального социального действия, стала цифровой валютой. С приходом лайков, ценность

высказанной информации и вместе с тем и личности теперь можно точно измерить, и метрика нашей жизни которая была от нас всегда скрыта стала общедоступной. Новый уровень откровенности не мог не повлиять на умы людей, количество неуверенности, тревожности, депрессий, неврозов среди людей которые не смогли интегрироваться в платформу резко возросло. Подростки которые всеми силами пытаются влиться в жизнь, получают обратную связь в виде лайков с помощью которых они судят о собственной значимости, ценности. При этом страдает понимание человека как личности, потому что подобные сложные взгляды требующие пролонгированного обдумывания теряются в быстро меняющейся, стимулирующей информации и не получают должного отклика в социальной медиа, и интерпретируются конечным пользователем как нечто невостребованное, сложное и не нужное.

Теперь предлагаю обратить внимание на ленту новостей. Обновляемая и подстраиваемая под характеристики пользователя, она стала такой аддитивной в связи с тем что паразитирует на слабостях человека. Предвосхищение результата или информации вызывает выброс гормона дофамина. Выставить новый контент в социальную сеть и проверять количество лайков каждый час или же бездумно прокручивать страницу воспринимая бесполезную информацию, но при этом получая амбивалентное удовольствие, привычная картина для каждого пользователя социальных сетей. В книге **«четвертая мировая война»** Андрей Курпатов Пишет, что человек не только не может прекратить потреблять информацию, но совершенно разучился её перерабатывать. Человек который провел в смартфоне час, а то и два, не может вспомнить, что «там было». Информация не усваивается человеком а просто проходит через него. Ведь, опять же физиологическим механизмом который поддерживает этот процесс, является положительное дофаминовое подкрепление. Дофамин вырабатывается в нашем мозгу в момент распознавания образа, независимо от его сложности. Таким образом при наличии альтернативы: или распознавать примитивные образы и тут же получать «за это» мгновенное дофаминовое удовольствие или напрягаться и строить сложные интеллектуальные объекты, чтобы увидеть в них смысл (и уже затем получить удовольствие от этого распознавания), естественным образом побеждает первая стратегия, составляющая, по сути, психофизиологическую основу интернет-зависимости. Особенности работы мозга таковы, что при возможности выбора задач он всегда выбирает ту, что проще. Что, при большом разнообразии контента, приводит к «естественному отбору» примитивного контента, тогда как сложный, напротив, просто вымывается. Мозг последовательно совершает выбор в пользу всё более и более простых «раздражителей», а индустрия, производящая контент, подстраивается под этот запрос, предлагая всё более и более примитивный контент. Вот почему мы последовательно наблюдали эволюцию социальных сетей от текстовых к визуальным. Следующей в списке будет социальная сеть с виртуальной реальностью, поскольку ощущение физического присутствия — это пока единственное, чего недостает современным социальным сетям, чтобы полностью поглотить человека.

Как говорит Гэри Вилсон автор книги **«Порнография и природа зависимости»** "constant novelty at a click can cause addiction" Новая стимулирующая информация с каждым кликом может вызвать зависимость. В связи с этим люди подсаживаются на порнографию, игры в казино и современные игры где эксплуатируется неопределенность исхода события. Мы можем перейти в ленту новостей и она предложит нам нечто новое, и с каждым обновлением страницы эта бесконечно генерируемая лента будет предлагать что то новое, и обычный пользователь может только догадываться что он увидит в следующий раз, но благодаря огромному количеству статистических данных, создатель платформы может гарантировать что этот контент будет аддиктивным и привлекающим внимание. Неизвестный исход события, вызывает прилив дофамина, который в будущем подталкивает к повтору аддиктивного поведения. Со временем подобная стимулирующая информация становится для нас намного привлекательней чем обычные житейские стимулы, и жизнь начинает казаться серой в то время как старые зависимости вызывают гиперстимуляцию.

Скачок самоубийств

Среди американских подростков наблюдается гигантский скачок депрессий и тревожности который начался в период с 2011 по 2013 год. Число девочек подростков из 100000 в этой стране, поступающих в больницы ежегодно из-за того, что они порезали себя или еще как то себе навредили, было довольно стабильным до 2010-2011 годов а затем начало резко расти.

Касательно девочек подростков 15-19 лет это число выросло на 62%. Среди девочек 10-12 лет рост составил 189%. Такой же паттерн наблюдается и среди самоубийств среди девочек 15-19 лет их число выросло на 70% по сравнению с первым десятилетием нашего века. У девочек с 10 до 14 лет этот показатель вырос на 151%. Поколение детей рожденных в конце девяностых годов прошлого века это первое поколение детей которые оказались в соцсетях в средней школе.

Социальные сети - реальный наркотик

Андрей Курпатов в своей книге «четвертая мировая война» пишет про исследования проведенные в 2017 году профессором Сеульского университета. Хан Сук Сео провёл комплексное исследование людей с цифровой зависимостью, которое показало что цифровая зависимость является наркоманией в прямом смысле слова. Он провёл исследование используя мрт с помощью которого фиксировал химические изменения в различных отделах мозга добровольцев страдающих от цифровой зависимости и зависимых от наркотиков и алкоголя. Исследование показало что цифровая зависимость приводит к тем же изменениям что и традиционные виды наркомании. Постоянное аддиктивное поведение вызывает выработку дофамина, но также и белка DeltaFosB, который отвечает за зависимость. У людей страдающих от наркомании или алкоголизма также вырабатывается белок DeltaFosB который изменяет мозг человека, а также его ответную реакцию на удовольствие. Обычные житейские удовольствия уже не стимулируют человека, жизнь выглядит серой и неинтересной, но при этом привычные зависимости вызывает гиперстимуляцию. От подобного аддиктивного поведения префронтальная кора уменьшается а вместе с ней угасает и сила воли. Также стоит упомянуть, что взрослому поколению легче избавиться от зависимости в отличие от подростков и детей, на чью долю выпало пользоваться смартфонами во время наибольшей нейропластичности и выработки дофамина.

Сильно стимулирующие пролонгированное поведения вызывает целый ряд симптомов таких как Сдвг, Социальная тревожность, депрессия, Обсессивно-компульсивное расстройство, но они редко ассоциируются с аддиктивным поведением. Доктор наук [Саймон Лаженесс](#) провел эксперимент с целью выяснить влияние порнографии на молодых мужчин, но исследование провалилось, потому что он не смог найти ни одного студента мужского пола, который не смотрел бы порно. Такая повсеместность использования не позволяет вывести различий между людьми находящимися под влиянием порнографии и свободными от этой зависимости людьми. Подобная проблема тотального использования свойственна и социальным сервисам. По данным официальной статистики в России 97 % людей в возрасте от 16 до 29 лет подключены к сети и интернет и 95% от этого значения зарегистрированы в той или иной социальной сети.

Можно сделать вывод, что мы теряем пласт населения который не находится под постоянной модификацией своего поведения. Постепенно весь вред в виде тревог, сдвг и депрессий станет привычным спутником для молодого поколения. Если бы социальные сети были эквивалентом курения, то мы бы жили в мире где все начинают курить с 10 лет и нет контрольной группы которая бы так не делала, со всеми вытекающими представлениями о здоровье «нормального» человека.

Джарон Ланье автор книги «**Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now**» пишет, что мы должны удалить свои аккаунты в социальных сетях ради своего блага и ради блага общества, исходя из того что человек постоянно находится под изменением своего поведения. Алгоритмы постоянно следят за информацией которую мы потребляем, сколько раз мы пересмотрели изображение или ролик в инстаграме, сколько секунд мы провели за тем или иным изображением, к кому мы испытываем интерес на основе того сколько раз мы посещаем аккаунт человека а кто нам безразличен. После чего понемногу модифицирует наше поведение и наши взгляды на мир привнося в нашу информационную среду "волков в овечьей шкуре" Информацию которая для нас выглядит привычной и интересной, но цель которой подтолкнуть нас к тому или иному действию, купить что то, выбрать кого то на выборах или изменить свои взгляды в угоду тем или иным идеям. Он пишет, что если отказаться от подобных сервисов, то можно ощутить более осознанный взгляд по отношению к миру и самому себе.

Мы первое поколение использующее социальные сети так активно. И в должной мере не понимаем его влияние на собственный мозг. Используя сервисы созданные инженерами с целью привлечения внимания, мы получаем, продуманную до каждой мелочи, стимуляцию, и мы в конечном счете не знаем как наш организм и наша психика отреагирует на подобную стимуляцию, и сможем ли мы обнаружить себя в зависимости или увязнем до такой степени что не будет возможности критически взглянуть на свое положение. Оттого нужно внимательно и скептически относиться ко всем новым функциям в активно появляющихся социальных сервисах, и излишнему распространению своей личной информации, которая может стать частью массива данных который будет использован не в самых этичных методах. Нам следует осознавать себя и личный вклад в социальные сети ведь таким образом мы создаем реальность вокруг себя и вносим свою лепту в наше общее будущее.

Список литературы:

1. Курпатов, А.В. четвертая мировая война / А.В. Курпатов. – : Blurb, Incorporated, 2019.
2. Гэри Уилсон, А.В. порнография и природа зависимости / А.В. Гэри Уилсон. – : РИПОЛ классик, 2020.
3. Jaron Lanier, Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now / Jaron Lanier. – : Henry Holt and Co., 2018. – с.
4. [www.sciencedaily.com](https://www.sciencedaily.com/releases/2009/12/091201111202.htm) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/12/091201111202.htm>. – Дата доступа: 11 12 2021.
5. [www.cyberleninka.ru](https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-lichnost/viewer) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sotsialnyh-setey-na-lichnost/viewer>. – Дата доступа: 11 12 2021.