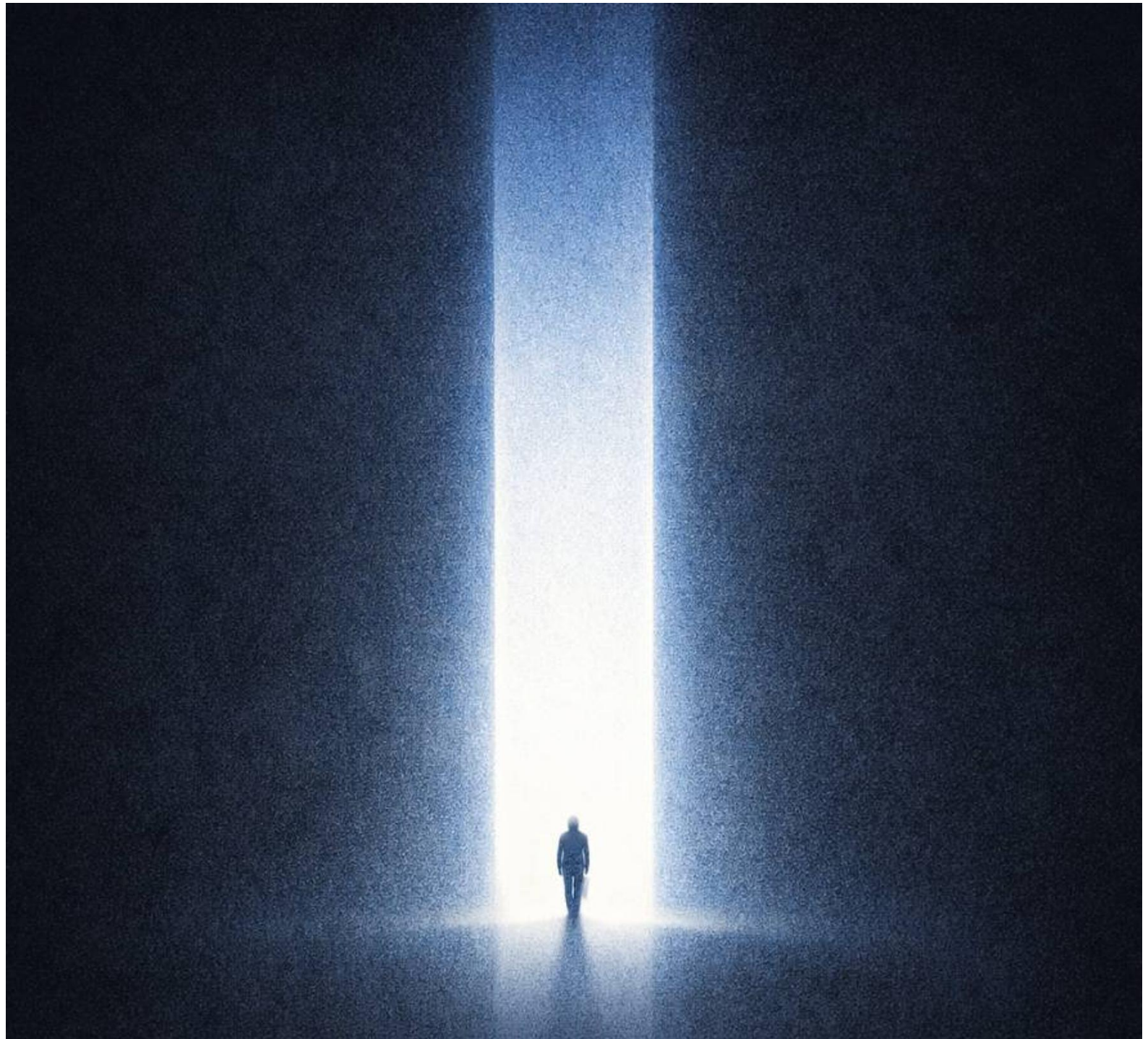




СОЦСЕТИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ

ПАВЕЛ ИВАНОВ

По-настоящему

Павел Иванов

Соцсети по-настоящему

«Автор»

2026

Иванов П. Р.

Соцсети по-настоящему / П. Р. Иванов — «Автор», 2026 — (По-настоящему)

Соцсети давно перестали быть просто развлечением. Для одних это источник новостей, общения и отдыха, для других - рабочая среда, где завязаны клиенты, репутация и публичное присутствие. Но вместе с удобством приходят рассеянность, сравнение, зависимость от реакции и ощущение, что из ленты нельзя выйти по-настоящему. Эта книга для тех, кто чувствует цифровую усталость, устал от бесконечной проверки телефона и хочет вернуть себе более спокойные отношения с вниманием. Она подойдёт пользователям, специалистам, предпринимателям, авторам и создателям контента, которым важно быть в соцсетях, но не растворяться в них. Это честная практическая книга без кликбейта и быстрых обещаний. Она помогает понять, как работают лента, алгоритмы и привычка постоянного возврата, а затем выстроить личные правила, границы и цифровую гигиену для жизни и работы.

© Иванов П. Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Обещание связи и скрытая цена удобства	8
Глава 2. Как соцсети захватывают внимание	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Павел Иванов

Соцсети по-настоящему

*Труднее всего заметить не то,
сколько времени забирает лента,
а то, как незаметно она начинает
задавать ритм жизни.*

Вступление

Соцсети обещали человеку простую и очень понятную вещь: больше связи, больше доступа, больше возможностей. Через них действительно удобно поддерживать контакт, следить за новостями, искать клиентов, показывать свои проекты, находить людей со схожими интересами и быстро попадать в нужную среду. В этом обещании нет обмана. Проблема начинается в тот момент, когда инструмент перестаёт быть просто инструментом и становится средой, в которой проходит значительная часть дня. Тогда меняется уже не только поведение. Меняется ритм внимания, способ отдыхать, отношение к себе, восприятие чужой жизни и сама логика работы.

Именно здесь обычно возникает главный разрыв между ожиданиями и реальностью. Человек рассчитывал, что будет просто пользоваться удобным сервисом, а обнаруживает, что всё чаще живёт внутри потока, который сам не выбирал. Он заходит в ленту “на минуту” и теряет полчаса. Он публикует пост “по делу”, а потом ещё несколько часов мысленно возвращается к цифрам и реакции. Он хочет немного отвлечься, а получает ещё больше рассеянности и внутреннего шума. Он приходит за ощущением связи, но нередко уходит с чувством сравнения, тревоги и усталости. Соцсети дают реальные возможности, но одновременно перестраивают внутреннюю среду человека сильнее, чем кажется на первый взгляд.

Большинство людей застревает в этой теме не потому, что они ленивы, слабы или недостаточно дисциплинированы. Наоборот, именно такой вывод обычно и мешает решить проблему. Человек думает: “Мне просто не хватает силы воли. Надо меньше заходить, меньше отвлекаться, перестать так реагировать”. Но проблема устроена глубже. Современные соцсети построены вокруг захвата и удержания внимания. Бесконечная лента, переменный отклик, уведомления, рекомендации, публичные метрики, социальное сравнение, постоянное ощущение, что где-то прямо сейчас происходит что-то важное, – всё это не случайные побочные эффекты, а рабочая архитектура среды. Она подталкивает человека возвращаться, реагировать, сравнивать, проверять, обновлять и снова возвращаться.

Это не значит, что у человека нет ответственности за свои действия. Значит другое: бороться только силой воли против среды, специально настроенной на захват внимания, почти всегда недостаточно. Поэтому так часто повторяется один и тот же цикл. Сначала человек устаёт от шума и решает “взять себя в руки”. Потом несколько дней старается быть строже с собой, иногда даже удаляет приложения. Затем возвращается, потому что работа, контакты, новости, привычка и скука никуда не делись. Среда осталась прежней, правила не появились, триггеры не исчезли, а чувство вины стало только сильнее. В результате человек не решает проблему, а лишь добавляет к ней стыд и ощущение собственной несобранности.

Отношения с соцсетями не становятся здоровыми случайно. Они не выравниваются сами собой только потому, что вы “наконец-то всё поняли”. Если у человека нет ясных правил, границ и критериев использования, он почти неизбежно начинает жить по умолчанию, а режим по умолчанию всегда выгоден платформе, а не пользователю. Соцсети хорошо умеют занимать

свободное место в дне, в голове и в самооценке. Именно поэтому проблема редко решается коротким детоксом на несколько дней. Небольшая пауза может дать передышку и показать масштаб зависимости, но сама по себе она не создаёт новую систему. После детокса человек обычно возвращается в ту же среду с теми же автоматизмами, теми же внутренними слабостями и теми же внешними стимулами.

Эта книга предлагает другой путь. Не резкий отказ от всего цифрового, не моральную войну с платформами и не обещание быстро “вылечить зависимость”. Речь пойдёт о более взрослом и устойчивом подходе: сначала понять, как именно соцсети встраиваются в жизнь и работу, затем увидеть их психологическую и профессиональную цену, а после этого выстроить систему правил, границ и цифровой гигиены, которая выдерживает реальность, а не только хороший настрой. Здесь важна не героическая мобилизация на три дня, а спокойная перестройка повседневных решений: когда вы заходите, зачем заходите, что читаете, что публикуете, как измеряете результат, на что реагируете и как возвращаете себе внимание.

Книга подойдёт тем, кто уже чувствует цифровую усталость и понимает, что лента перестала быть безобидным фоном. Она подойдёт специалистам, экспертам и предпринимателям, которым нужны соцсети для работы, но которые больше не хотят жить в режиме непрерывной доступности. Она будет полезна авторам и создателям контента, чьё настроение, темп и самоощущение всё сильнее зависят от реакции аудитории, охватов и логики алгоритмов. И, наконец, она подойдёт любому человеку, который хочет вернуть себе более спокойные и зрелые отношения с вниманием, не уходя в крайности и не изображая, будто соцсети можно просто выключить из современной жизни.

Важно понимать и другое: эта книга не обещает идеального состояния, в котором вас больше никогда не будет тянуть открыть ленту, сравнить себя с другими или проверить реакцию на публикацию. Так не работает ни внимание, ни привычка, ни человеческая психика. Реалистичная цель здесь иная: снизить цифровой шум, сократить количество автоматических действий, ослабить зависимость от внешней реакции и сделать своё присутствие в соцсетях более осознанным. Это означает меньше хаоса в голове, больше ясности в работе, более устойчивую самооценку и более трезвое отношение к публичности.

Путь, который предлагает книга, движется от понимания проблемы к построению собственной системы. Сначала мы разберём, что именно обещают соцсети и почему они так глубоко встраиваются в повседневность. Затем посмотрим, как работают внимание, алгоритмы, привычка и повторный возврат в ленту. После этого разберём психологическую цену постоянного присутствия: сравнение, рассеянность, тревогу, зависимость от реакции и цифровую усталость. Отдельно поговорим о соцсетях как о рабочей среде, где публичность, контент и охваты становятся источником давления. Затем перейдём к практике границ, восстановлению внимания, зрелому использованию платформ и созданию личной системы цифровой жизни и работы без саморазрушения.

Читать эту книгу лучше последовательно. Она выстроена так, чтобы не только дать советы, но и поменять сам угол зрения на проблему. Если перескочить сразу к инструментам, может возникнуть соблазн снова свести всё к набору лайфхаков: отключить пару уведомлений, поставить лимит на экранное время, сделать короткий детокс и ждать, что этого хватит. Иногда это помогает, но ненадолго. Гораздо полезнее читать с вопросом: как именно соцсети встроены в мою жизнь, какую функцию они выполняют, за что я на самом деле им плачу и какие правила мне нужны, чтобы пользоваться ими без внутреннего распада. Лучше идти по главам с паузами, отмечать свои триггеры, спорные привычки и повторяющиеся сценарии. Эта книга будет полезнее, если читать её не как лекцию о чужих проблемах, а как рабочую карту для собственной настройки.

Если вы честно пройдёте этот путь, результатом, скорее всего, не станет показательная “новая жизнь” для соцсетей. Результат будет тише, но гораздо ценнее. У вас станет меньше

случайного шума, меньше бессмысленных заходов, меньше внутренней зависимости от чужого одобрения. Появится больше ясности в том, зачем вам вообще нужны соцсети, где заканчивается работа и начинается растворение в среде, что стоит публиковать, а что не обязано становиться частью публичного образа. Вы сможете опираться не только на настроение и самоконтроль, но и на систему, которая поддерживает внимание, работу и самопрезентацию в более устойчивом состоянии.

Соцсети не исчезнут. Они останутся частью повседневности, экономики внимания, профессиональной жизни и культуры самопоказа. Поэтому вопрос не в том, можно ли полностью выйти из этой среды раз и навсегда. Вопрос в другом: можно ли перестать жить внутри неё автоматически. Эта книга как раз об этом. Не о быстрых решениях, а о честной настройке. Не о борьбе с собой, а о выстраивании более здоровых отношений со средой, которая умеет захватывать внимание и незаметно менять человека. Если подойти к этой задаче спокойно и системно, соцсети перестанут быть силой, которая постоянно тянет вас в сторону, и снова станут тем, чем им и стоит быть: инструментом, а не хозяином вашей жизни.

Глава 1. Обещание связи и скрытая цена удобства

Почему соцсети стали фоном повседневности

Когда люди говорят, что соцсети стали слишком важной частью жизни, это часто звучит как преувеличение. Кажется, что речь идёт всего лишь о приложениях в телефоне, которые можно закрыть в любой момент. Но в реальности проблема не в том, что человек слишком много смотрит в экран. Проблема в другом: соцсети перестали быть отдельным занятием. Они стали фоном повседневности, средой, в которую незаметно встроились новости, общение, отдых, любопытство, скука, работа и даже способы справляться с неприятными чувствами.

Ещё не так давно у разных действий были разные входы. Новости читали на сайте газеты или в печатном издании. С друзьями созванивались или писали сообщения отдельно. За развлечением шли на видеосервис, в кино, к телевизору или просто открывали книгу. Сегодня всё это всё чаще собирается в одном месте. Человек открывает ленту, чтобы ответить на сообщение, и через минуту уже читает новость, потом смотрит короткое видео, потом замечает чужой отпуск, потом переходит в комментарии под спорной публикацией. В одном окне оказываются почти все базовые сценарии цифровой жизни. Именно это и делает ленту такой сильной: она не просит от человека отдельного решения на каждую потребность. Она предлагает один вход почти для всего.

На первый взгляд это кажется удобством. И действительно, в этом есть бытовая логика. Мозг любит короткие пути. Если можно получить и информацию, и контакт, и короткую разрядку без переключения между разными сервисами и без лишних усилий, он будет выбирать именно такой маршрут. После рабочего письма легко «на секунду» заглянуть в ленту. После новостной заметки легко провалиться в обсуждение. После чужой сторис легко перейти к десятку других. Встроенность соцсетей в повседневность началась не с драматического решения «теперь я буду жить в онлайн», а с привычки экономить усилия. Проблема в том, что эта экономия быстро начинает работать не на человека, а на платформу.

Лента стала универсальной точкой входа не потому, что люди вдруг перестали различать общение и развлечения. Просто платформа сделала так, чтобы между ними почти исчезли границы. Человеку не нужно завершить одно действие, чтобы начать другое. Всё соединено в одну непрерывную цепочку. В этом и есть принципиальное изменение. Если раньше можно было заметить: сейчас я читаю новости, сейчас переписываюсь, сейчас отдыхаю, то теперь эти режимы сливаются. А когда они сливаются, становится труднее понять, где заканчивается полезное действие и начинается бесполезное блуждание.

Хорошо это видно в самых обычных бытовых сценах. Человек утром берёт телефон, чтобы проверить время, и уже через три минуты читает чужой пост. В транспорте открывает мессенджер, а затем автоматически оказывается в ленте рекомендаций. Во время обеда хочет на пару минут отвлечься, а возвращается в работу с тяжёлой головой и ощущением, будто день уже раздроблен на мелкие куски. Такие эпизоды не выглядят серьёзными, потому что каждый по отдельности очень мал. Но именно из них складывается новое состояние: соцсеть перестаёт быть местом, куда человек иногда заходит, и становится пространством, в котором он постоянно чуть-чуть присутствует.

Отдельную роль в этом сыграл смартфон. Пока доступ к соцсетям был привязан к компьютеру, у использования оставались хотя бы минимальные рамки. Нужно было сесть за стол, открыть браузер, дождаться загрузки, выделить этому кусок времени. Смартфон убрал почти все естественные барьеры. Теперь социальная среда лежит в кармане, на тумбочке, на кухон-

ном столе, в руке по дороге на встречу. Это не просто техническое удобство. Это изменение ритма жизни. Соцсеть больше не ждёт своего часа. Она доступна в любую паузу, в любой неловкий момент, в любую секунду усталости, раздражения или скуки.

Именно поэтому телефон стал не только устройством связи, но и постоянным каналом доступа к социальной среде. Раньше человек мог физически выйти из общения: закрыть компьютер, уйти с работы, вернуться домой. Сейчас границы стали гораздо менее заметными. Рабочие обсуждения, новости, чужие мнения, поводы для сравнения и сигналы от аудитории всё время находятся рядом. Это создаёт ощущение, что человек никогда до конца не выходит из общего потока. Даже если он формально отдыхает, у него остаётся соблазн быстро проверить, что происходит, не написал ли кто-то важный, не вышло ли что-то новое, не пропустил ли он чужую реакцию.

В этом месте многие делают ошибку и начинают объяснять ситуацию исключительно слабой дисциплиной. Но дело не только и не столько в дисциплине. Смартфон встроен в жизнь как инструмент на все случаи: навигатор, камера, кошелёк, заметки, связь, работа, музыка, будильник. А значит, социальные приложения получают право находиться рядом с человеком постоянно, почти без сопротивления. Не нужно специально идти в соцсеть. Достаточно просто взять в руки устройство, которое и так нужно по делу. Путь от полезного действия к ленте сокращается до одного касания.

Из-за этого соцсети стали участвовать не только в тех моментах, когда человеку действительно нужно что-то узнать или с кем-то связаться. Они начали обслуживать эмоциональные переходы. Скучно стоять в очереди, тревожно ждать ответа, неприятно делать паузу между задачами, не хочется оставаться в тишине, трудно собраться перед сложным звонком. Во всех этих состояниях телефон предлагает быстрый и знакомый жест: открыть ленту. Не потому, что там есть решение, а потому, что там есть немедленный стимул. Короткий ролик, новое сообщение, свежая публикация, смешной комментарий. Со временем этот жест перестаёт осознаваться. Человек уже не говорит себе: «Сейчас я хочу воспользоваться соцсетью». Он просто тянется к телефону.

Так формируется переход от эпизодического использования к режиму «всегда на связи». Это не значит, что человек сидит в приложении восемь часов подряд. Чаше происходит другое. Он заходит десятки раз по тридцать секунд, по минуте, по три минуты. Эти входы кажутся слишком маленькими, чтобы их учитывать всерьёз. Но именно они создают постоянное внутреннее присутствие в цифровой среде. Внешне день идёт как обычно: работа, дорога, дела, разговоры. Внутри он всё время проколот микровозвратами в ленту.

У этого режима есть важное последствие: меняется не только количество времени, но и базовое ощущение жизни. Человек привыкает, что всегда есть куда быстро отступить вниманием. Любая пауза больше не проживается целиком. Любое ожидание можно тут же заполнить. Любое неприятное чувство можно слегка приглушить новым стимулом. На короткой дистанции это даёт облегчение. На длинной создаёт рассеянность, внутреннюю дёрганость и ощущение, что внимание больше не принадлежит тебе полностью.

Для тех, кто присутствует в соцсетях по работе, картина становится ещё сложнее. Там, где обычный пользователь просто привыкает к постоянной доступности, специалист или автор начинает воспринимать её как профессиональную обязанность. Нужно проверять реакцию, отвечать, не выпадать, быть в курсе, поддерживать видимость активности. Но даже в этом случае всё начинается с той же архитектуры повседневности: один и тот же телефон, одна и та же лента, одни и те же микропаузы, в которые цифровая среда легко просачивается в день.

Если человек хочет вернуть себе больше контроля, полезно сначала увидеть реальную картину без самообмана. Не стоит сразу начинать с резких обещаний вроде «я больше почти не буду заходить в соцсети». Намного полезнее задать себе более приземлённый вопрос: какие функции лента уже забрала в моей жизни? Где я через неё получаю новости? Где заменяю

ею общение? Где использую её как отдых, а где просто как способ не оставаться в пустом промежутке между делами? Такая честная инвентаризация обычно отрезвляет сильнее любого детокса, потому что показывает: речь идёт не об одной вредной привычке, а о целой системе мелких автоматизмов.

Следующий практический шаг связан не с полным отказом, а с разделением того, что раньше слиплось. Если новости нужны, им полезно снова дать отдельное место. Если общение важно, стоит замечать разницу между реальной перепиской и бесконечным скольжением по чужим обновлениям. Если отдых нужен, лучше постепенно искать формы отдыха, которые действительно восстанавливают, а не просто занимают нервную систему новыми стимулами. Это не быстрый процесс. Но без него человек продолжает жить внутри одной универсальной воронки, которая подменяет собой слишком многое.

Есть ещё одна полезная мысль: проблема не в том, что соцсети вообще присутствуют в жизни. Для многих людей они действительно нужны. Через них поддерживаются связи, строится работа, находятся идеи, сохраняется контакт с профессиональной средой. Вопрос в другом: кто задаёт режим этого присутствия. Пока его задаёт платформа, соцсеть неизбежно становится фоном, который заполняет собой всё свободное пространство. Когда человек начинает возвращать себе право определять, зачем он открывает приложение, в какое время, в каком состоянии и ради какого результата, фон постепенно снова превращается в инструмент.

Важно понимать, что этот разворот происходит не в один день. Если лента годами была главным входом в новости, общение и отдых, мозг не перестроится от одного разумного решения. Но сам факт, что вы начинаете замечать устройство этой привычки, уже меняет позицию. Вы перестаёте воспринимать своё постоянное возвращение в соцсети как необъяснимую личную слабость и начинаете видеть более точную картину: перед вами среда, которая стала слишком удобным контейнером сразу для многих потребностей.

Соцсети стали фоном повседневности именно потому, что соединили в себе слишком много функций, а смартфон сделал доступ к ним непрерывным. Дальше эта связка превратила отдельные визиты в постоянное частичное присутствие. Это важно понять в самом начале книги, потому что без этого любое дальнейшее обсуждение привычек, алгоритмов и цифровой усталости будет звучать как моральный призыв к собранности. На практике всё жёстче и проще одновременно: человек не просто отвлекается на ленту. Он живёт внутри среды, которая научилась быть самым лёгким ответом почти на любой внутренний или внешний запрос.

Что именно обещают соцсети разным людям

Соцсети редко заходят в жизнь человека с честной формулировкой: «Мы будем конкурировать за ваше внимание, смешивать полезное с лишним и постепенно влиять на вашу самооценку». Обычно всё начинается с более привлекательного предложения. И это предложение звучит по-разному в зависимости от того, кто перед ними. Обычному пользователю обещают связь, развлечения и ощущение, что он не выпадает из жизни. Специалисту, эксперту или предпринимателю обещают видимость, репутацию и клиентов. Автору, преподавателю, дизайнеру, музыканту или любому другому создателю обещают аудиторию, отклик и рост. Важно понимать: эти обещания не выдуманы с нуля. В них есть реальная польза. Именно поэтому они и работают. Проблема начинается в тот момент, когда человек перестаёт различать полезную часть обещания и ту цену, которую незаметно платит за доступ к ней.

Для обычного пользователя соцсеть в первую очередь выглядит как место связи. Туда идут, чтобы не потерять контакт со знакомыми, узнать, как живут друзья, поздравить кого-то, посмотреть, что происходит в городе или в профессиональном круге. Для многих это и правда заменило часть старых форм общения. Не обязательно созваниваться, договариваться, встречаться или даже писать длинное сообщение. Иногда достаточно увидеть сторис, оставить

реакцию, коротко ответить на мем, заметить, что человек переехал, развёлся, сменил работу или поехал в отпуск. Создаётся ощущение, что связь поддерживается почти без усилий. Это одно из самых сильных обещаний соцсетей: ты не один, ты в курсе, ты включён в общий поток.

Для многих людей это ощущение включённости особенно важно в периоды перегрузки, одиночества или расшатанного ритма жизни. Когда у человека мало сил на реальные встречи, соцсеть даёт облегчённую версию присутствия. Можно не разговаривать по-настоящему, но всё равно чувствовать, что рядом есть люди. Можно не формулировать свои мысли, но быть внутри привычного шума. Можно открыть ленту вечером после тяжёлого дня и получить нечто похожее на компанию. Именно поэтому фраза «я просто листаю, чтобы разгрузиться» звучит так часто. На эмоциональном уровне лента действительно обещает мягкое сопровождение: немного связи, немного развлечения, немного отвлечения от себя.

Но это обещание работает только частично. Наблюдать за чужой жизнью не равно быть в отношениях. Ставить реакции не равно разговаривать. Знать новости о знакомых не равно быть им близким. Человек может провести час в ленте и при этом остаться с тем же ощущением пустоты, которое и привело его туда. Более того, у такой псевдовключённости есть побочный эффект: она создаёт иллюзию социальной насыщенности и снижает вероятность более живого контакта. После двадцати минут ленты человеку уже кажется, что он вроде бы «со всеми повидался», хотя по факту ни с кем не побыл.

Это хорошо видно на простом примере. Молодая женщина вечером открывает соцсеть после работы. Сначала хочет просто посмотреть сообщения. Потом замечает фотографии одноклассницы, читает пост знакомого врача, смеётся над коротким роликом, листает новости. Через сорок минут телефон откладывается с ощущением, что время куда-то ушло, а отдых так и не начался. Она была внутри общего потока, но не получила ни настоящего общения, ни настоящего восстановления. Такая сцена слишком узнаваема, чтобы считать её случайной. Соцсеть обещает связь и отдых, но чаще даёт смесь стимуляции и рассеянного присутствия.

Практический вывод здесь не в том, чтобы отказаться от соцсетей как от формы контакта. Для многих это было бы искусственно. Гораздо полезнее научиться различать, где происходит реальное общение, а где его имитация. Если человеку нужен разговор, лучше назвать это разговором и написать конкретному человеку. Если нужен отдых, лучше спросить себя, что именно восстанавливает: тишина, прогулка, сериал, книга, музыка, душ, десять минут без экрана. Если нужен контакт с близкими, стоит иногда выбирать прямое действие вместо ленты. Такая простая честность уже снижает власть обещания «я сейчас немного побуду среди людей».

Для специалиста, предпринимателя и эксперта обещание соцсетей звучит иначе. Здесь в центре не включённость, а видимость. Платформа как будто говорит: если тебя видно, ты существуешь на рынке; если ты регулярно появляешься, о тебе помнят; если ты умеешь говорить о своей работе публично, к тебе придут клиенты. Для многих сфер в этом есть доля правды. Люди действительно находят специалистов через соцсети, сравнивают, читают, присматриваются, делают выводы по стилю коммуникации. Особенно в услугах, образовании, консультационной работе и небольшом бизнесе цифровая видимость часто стала частью профессиональной реальности.

Поэтому многие заходят в соцсети не из тщеславия, а из прагматического расчёта. Психологу нужно, чтобы о нём узнали. Юристу важно выглядеть внятным и надёжным. Владельцу маленькой студии нужно показывать работы и напоминать о себе. Архитектор, маркетолог, стилист, тренер, редактор, врач, преподаватель, фотограф, риелтор, коуч, дизайнер, мастер по ремонту, владелец кофейни, автор курса, консультант по финансам, ювелир или пекарь могут вполне разумно считать, что без присутствия в соцсетях они теряют часть рынка. И именно поэтому обещание видимости так глубоко встраивается в рабочее поведение.

Но дальше начинается подмена. Соцсети обещают не просто возможность быть замеченным, а ощущение, что вся профессиональная судьба зависит от постоянного присутствия.

Человек перестаёт различать репутацию и цифровую активность. Ему начинает казаться, что если он неделю ничего не публиковал, его уже забыли. Если охваты упали, значит, рынок отвернулся. Если пост не получил реакции, значит, он сам недостаточно интересен или компетентен. Это опасное смещение. Видимость действительно важна, но она не тождественна качеству работы, доверию клиентов и устойчивой репутации.

Условный консультант может часами переделывать пост, следить за охватами и переживать из-за слабой реакции, при этом откладывая реальные задачи: работу с клиентами, улучшение сервиса, развитие продукта, настройку рекомендаций, партнёрства, личные контакты. Соцсеть обещает быстрый маршрут к видимости, но часто подталкивает к тому, чтобы человек начал обслуживать платформу вместо собственной профессии. Он становится заметнее, но не обязательно устойчивее. Иногда наоборот: чем больше сил уходит на бесконечное присутствие, тем меньше остаётся на саму работу, которая эту репутацию и должна поддерживать.

Практический вывод для специалистов и предпринимателей состоит в том, чтобы отделить маркетинговую функцию соцсетей от общей самооценки и от всей профессиональной системы. Соцсеть полезно воспринимать как один из каналов, а не как единственный центр карьеры. Если человеку нужна репутация, её строят не только посты, но и качество услуги, рекомендации, портфолио, понятная упаковка, сроки, манера общения, надёжность, способность делать работу хорошо и предсказуемо. Если нужны клиенты, стоит честно считать, откуда они реально приходят, а не где эмоционально больше шума. Иногда оказывается, что половина энергии уходит в ленту, а основной поток заказов идёт через старых клиентов, сарафан, сайт, выступления или профессиональные сообщества.

Для автора и любого создателя контента обещание соцсетей ещё более тонкое и более опасное. Ему платформа говорит не просто: «Тебя увидят». Она говорит: «У тебя будет аудитория, с тобой будут разговаривать, ты сможешь расти». Для человека, который делает что-то из внутренней необходимости, это очень сильный крючок. Писателю, преподавателю, иллюстратору, музыканту, видеографу, эссеисту, исследователю или ведущему подкаста действительно нужен путь к людям. Без читателя, слушателя или зрителя творческая работа часто ощущается замкнутой. Соцсеть обещает преодолеть эту замкнутость быстро и без посредников.

В начале это часто переживается как освобождение. Не нужно ждать одобрения редакции, приглашения на площадку или медленного роста через случайные знакомства. Можно просто опубликовать текст, видео, мысль, фрагмент работы и сразу получить реакцию. Для многих это был сильный и полезный опыт. Кто-то впервые понял, что его язык находит отклик. Кто-то увидел, что вокруг действительно есть люди, которым близка его тема. Кто-то начал маленький проект, который без соцсетей вообще не случился бы. Было бы нечестно отрицать эту сторону.

Но именно здесь возникает одна из самых уязвимых зависимостей. Аудитория быстро перестаёт восприниматься как живые люди с ограниченным вниманием и начинает ощущаться как постоянно работающий счётчик собственной значимости. Автор публикует не просто текст, а кусок себя, и потом ждёт подтверждения, что этот кусок был принят. Если реакция есть, день кажется удачным. Если реакции мало, включается тревожная внутренняя бухгалтерия: алгоритмы наказали, тема не зашла, я скучный, я повторяюсь, меня перестают читать. Так обещание роста незаметно превращается в зависимость от отклика.

Условный молодой преподаватель начинает вести блог о своей теме. Сначала ему просто хочется объяснять сложное простым языком. Потом он замечает, какие форматы собирают больше внимания. Через пару месяцев он уже пишет не только о важном, но и о том, что лучше сработает. Потом начинает проверять реакции утром, днём и ночью. Ещё через какое-то время его рабочее настроение зависит от того, как аудитория встретила последний пост. Формально он получил аудиторию и рост. Но вместе с ними получил новую уязвимость: право оценивать его внутреннее состояние теперь частично передано платформе.

Практический вывод для авторов и создателей особенно важен. Нужна не только стратегия роста, но и стратегия психологической защиты. Полезно заранее решать, какие метрики вы вообще готовы считать значимыми, а какие нет. Полезно различать творческую работу и её цифровое распространение. Полезно иметь куски деятельности, которые не обязаны немедленно давать реакцию. И очень полезно время от времени возвращаться к простому вопросу: если бы этот текст, этот ролик или эта идея не получили быстрый отклик, остались бы они для меня ценными? Если ответ всегда отрицательный, значит, внутренняя опора уже слишком сильно смещена наружу.

Самое важное во всей этой теме состоит в том, что соцсети не обещают одно и то же всем подряд. Они точно подстраиваются под человеческую потребность. Пользователю они предлагают не быть одному. Специалисту предлагают не выпадать из рынка. Автору предлагают не творить в пустоту. Поэтому бороться с ними общими фразами бесполезно. Нельзя просто сказать себе: «Буду меньше сидеть». Сначала нужно понять, на какое именно обещание вы каждый раз соглашаетесь. Что именно вы там ищете: связь, признание, заказы, отклик, чувство движения, ощущение, что вы не исчезли?

Когда это становится яснее, появляются и более точные решения. Пользователю нужны не запреты, а живые способы связи и отдыха, которые не подменяются бесконечной лентой. Специалисту нужна не только активность в соцсетях, но и внятная профессиональная система вне платформы. Автору нужна не только аудитория, но и защита от полного слияния с её реакцией. Соцсети удерживают людей не магией, а удачным совпадением с их уязвимостями и надеждами. Поэтому зрелое использование начинается не с войны против экрана, а с более трезвого понимания сделки, на которую человек каждый день соглашается.

Где обещание расходится с реальностью

Соцсети закрепились в повседневности не только потому, что они удобны, но и потому, что их удобство долго кажется почти бесплатным. На входе человеку ничего не предлагают оплатить в прямом смысле. Не нужно покупать билет, оформлять подписку, выбирать тариф, идти в отдельное место и специально выделять крупный кусок времени. Всё рядом, всё быстро, всё будто бы доступно без издержек. Именно поэтому разговор о цене соцсетей часто воспринимается как морализаторство. Кажется, что цена появляется только у тех, кто «совсем не умеет себя контролировать». Но реальность устроена жёстче. У этой среды есть цена почти для всех, просто она списывается не с банковской карты, а со времени, внимания и состояния нервной системы.

Когда человек говорит: «Я только быстро проверю», он обычно не врёт ни себе, ни другим. В этот момент он действительно планирует короткое действие. Проблема в том, что сама среда устроена так, чтобы короткое действие легко превращалось в цепочку других действий. Проверка сообщения перетекает в просмотр ленты. Лента ведёт к короткому видео. Видео приводит к комментариям. Комментарии ведут к новому профилю, потом к новости, потом к ещё одному ролику. Снаружи это выглядит как мелочь. Но именно эти мелочи и становятся основным способом изъятия времени. Не в форме одного большого провала на три часа, а в форме десятков мелких утечек, которые трудно заметить и ещё труднее честно посчитать.

Время здесь теряется не только количественно, но и качественно. Пятнадцать минут, потраченные на осознанный отдых, и пятнадцать минут, растворившиеся в бесконечной ленте, переживаются организмом по-разному. В первом случае человек может действительно чуть восстановиться. Во втором он чаще получает смесь возбуждения, раздражения, информационного шума и лёгкого чувства вины. Формально время прошло одинаково. По факту один вариант добавил ресурса, а другой вычел. Именно поэтому после соцсетей так часто возникает странное ощущение: вроде бы отвлёкся, а легче не стало.

Особенно хорошо это заметно в рабочем дне. Человек садится за задачу, открывает ноутбук, на минуту берёт телефон, чтобы «проверить, нет ли чего-то срочного», и возвращается к делу уже с рассыпанным вниманием. Текст, таблица, письмо или созвон формально никуда не делись, но внутренний темп уже нарушен. Мозгу снова нужно входить в контекст, собирать мысль, возвращать концентрацию. Если таких сбоев пять, семь или десять за день, на выходе получается не просто потерянное время, а потерянная глубина. Работы сделано меньше, усталости больше, а к вечеру ещё и кажется, что день прошёл в постоянной занятости, хотя значимая часть энергии ушла в рассеивание.

Так становится заметно, что бесплатный доступ оплачен вниманием. Внимание вообще один из самых недооценённых ресурсов взрослой жизни. Именно из него складываются способность думать, принимать решения, выдерживать сложность, слышать другого человека, замечать собственные чувства и доводить дела до конца. Соцсети редко забирают это внимание грубо. Они делают иначе: дробят его на мелкие фрагменты, учат мозг постоянно ждать нового сигнала, перестраивают привычный ритм так, что спокойная сосредоточенность начинает казаться почти неестественной. Человек привыкает жить в состоянии частичной мобилизации, когда что-то ещё может прилететь, обновиться, появиться, сдвинуться.

Нервная система платит за это не всегда сразу, но довольно последовательно. Если день всё время прожит короткими проверками, постоянными стимулами и микропереключениями, тело редко успевает по-настоящему успокоиться. Даже когда человек сидит на диване или едет в такси, он может оставаться в лёгком режиме настороженности. Что там нового? Кто ответил? Что случилось? Почему тишина? Почему у других столько активности? Почему я снова тянусь к телефону? Такой фон кажется привычным, и именно поэтому его легко недооценить. Но привычное не означает безвредное. Когда нервная система долго живёт в режиме мелкого постоянного возбуждения, она начинает быстрее уставать от обычной жизни: от разговоров, от работы, от необходимости просто побыть в тишине.

Есть простой бытовой признак того, что цена уже списывается слишком заметно. Это момент, когда человек берёт телефон не потому, что у него есть цель, а потому что ему трудно выдержать несколько секунд пустоты. Не идёт лифт, медленно грузится сайт, собеседник вышел в туалет, кастрюля кипит, встреча начнётся через три минуты, надо чуть-чуть подождать в коридоре. Раньше такие паузы были нейтральными. Сейчас они всё чаще ощущаются как микродискомфорт, который надо немедленно заполнить. Это важный сигнал: среда уже не просто развлекает, а перенастраивает переносимость обычной жизни.

Второе большое расхождение между обещанием и реальностью связано с близостью. Соцсети действительно умеют создавать ощущение, что люди рядом. Мы видим, как живут знакомые, знаем, у кого родился ребёнок, кто переехал, кто развёлся, кто заболел, кто радуется, кто устал. Мы как будто присутствуем друг у друга на периферии жизни. Для человека, которому страшно выпадать из отношений, это кажется большим благом. Но видимая близость и реальная поддержка – не одно и то же.

Можно многое знать о человеке и при этом почти не быть с ним в контакте. Можно регулярно смотреть его сторис и ни разу не спросить, как он на самом деле. Можно ставить реакции на чужие посты и при этом не иметь ни одного разговора, в котором есть доверие, пауза, сложность, неловкость и настоящее участие. Можно чувствовать, что «мы все на связи», и в момент своей проблемы внезапно обнаружить, что позвонить по-настоящему некому. Это один из самых неприятных эффектов цифровой среды: она может создавать ощущение социальной насыщенности при довольно хрупкой реальной опоре.

Хорошо это видно в трудные периоды. Пока жизнь идёт ровно, человеку кажется, что у него есть круг людей, потому что вокруг много сигналов, реакций и обмена мелким вниманием. Но когда случается что-то серьёзное, выясняется, что информационное присутствие не равно поддержке. Кто-то ограничится сердечком, кто-то напишет дежурное «держишься», кто-то

просто пролистает. И дело не в чьей-то плохости. Просто сама среда поощряет лёгкий, быстрый, поверхностный контакт. Для настоящего участия нужны время, готовность выдерживать чужую сложность и способность выйти из режима короткой реакции.

Это не означает, что в соцсетях невозможно настоящее человеческое общение. Возможно. Люди находят друзей, поддерживают старые связи, получают помощь, объединяются по общим темам. Но проблема начинается там, где человек перестаёт различать уровни контакта. Если любая реакция начинает восприниматься как доказательство близости, он рискует сильно переоценить устойчивость своей социальной среды. Практический вывод здесь довольно трезвый: полезно регулярно задавать себе вопрос, какие отношения в моей жизни живут не только в ленте. С кем я могу говорить не публично, не в режиме коротких реакций, а по-настоящему? Кто знает меня вне цифровой витрины? Кому знаю как обратиться я сам, если мне станет тяжело?

Иногда уже одно это упражнение многое проясняет. Человек вдруг замечает, что наблюдает за десятками чужих жизней, но редко вкладывается в несколько своих реальных отношений. У него много фонового присутствия и мало глубины. Это не повод для драматизации, но хороший повод пересобрать приоритеты. Один спокойный разговор с другом, одна встреча без телефонов, один честный вопрос близкому человеку могут дать больше чувства связи, чем неделя активного присутствия в ленте.

Третье расхождение между обещанием и реальностью связано с удобством. В начале соцсети и правда кажутся избавлением от лишних сложностей. Не нужно долго искать информацию, звонить, ждать, писать письма, договариваться заранее, специально куда-то идти. Всё быстро и под рукой. Но у любого удобства есть обратная сторона: если оно слишком лёгкое, оно начинает постепенно повышать норму доступности. То, что сначала воспринималось как бонус, со временем становится обязанностью. То, что было опцией, превращается в молчаливое ожидание.

Это хорошо видно на бытовом уровне. Если человек долго отвечает не сразу, его могут счесть холодным, странным или «исчезнувшим». Если специалист несколько дней ничего не публикует, ему начинает казаться, что он выпал из профессионального поля. Если автор не проверяет реакции после текста, это требует от него уже не пассивности, а усилия. Удобство перестаёт быть нейтральным инструментом и начинает диктовать темп. Соцсеть говорит не только: «Тебе легко зайти». Она постепенно внушает: «Ты должен быть здесь замечен, доступен, понятен и готов к отклику».

Так рождается давление постоянного присутствия. Оно часто не оформлено словами, но хорошо чувствуется телом. Человек ещё не открыл приложение, а уже думает, не упустил ли что-то важное. Он вроде бы отдыхает, но внутренне держит связь с потоком. Он идёт гулять и параллельно думает, не надо ли что-то выложить. Он старается не смотреть в телефон, но часть внимания всё равно остаётся привязанной к возможности нового сигнала. Это не похоже на прямое принуждение, поэтому долго кажется нормой. Но по факту давление уже работает.

Особенно трудно это переживается теми, для кого соцсети связаны с работой. Там постоянное присутствие легко маскируется под профессиональную ответственность. И часть этой ответственности реальна. Но если не устанавливать собственные правила, платформа быстро начинает назначать их сама. Тогда человек проверяет не потому, что это нужно делу, а потому, что страшно выпасть. Публикует не потому, что есть содержательный материал, а потому, что нельзя пропадать. Следит за реакцией не потому, что это даёт полезную аналитику, а потому, что тишина психологически трудно переносится. В итоге удобный канал превращается в источник хронического внутреннего напряжения.

Выход из этой ситуации обычно начинается не с отказа, а с более честного языка. Полезно перестать говорить себе: «Это же бесплатно и удобно». Намного точнее звучит иначе: «Я плачу за это временем, фрагментацией внимания и частью внутреннего покоя. Иногда мне это дей-

ствительно нужно, но это не бесплатно». Такой разворот кажется мелочью, но он меняет позицию. Пока цена не названа, человек с большей вероятностью будет недооценивать масштаб своего участия. Когда цена названа, появляется шанс выбрать осознаннее.

Полезно также различать виды контакта и не ждать от ленты того, чего она по своей природе почти не даёт. От неё можно брать информацию, связь, некоторое чувство включённости, профессиональный канал, площадку для распространения. Но если человек ищет в ней устойчивость, глубокую поддержку, восстановление нервной системы и спокойное чувство собственной ценности, он почти неизбежно будет разочаровываться. Не потому, что с ним что-то не так, а потому, что среда просто не устроена для этих задач.

И, наконец, важно возвращать удобству границы. Удобный доступ не обязан означать круглосуточную доступность. Возможность быстро ответить не означает обязанность отвечать немедленно. Возможность всегда быть на виду не означает, что постоянная видимость полезна. Если этого не делать, платформа постепенно начинает колонизировать всё свободное пространство в дне и всё больше решений принимаются уже не из ваших задач, а из её логики.

Обещание соцсетей расходится с реальностью не потому, что в них нет никакой пользы. Польза есть, и именно она делает их такими убедительными. Расхождение возникает потому, что польза подаётся без явной цены, близость подменяется видимостью контакта, а удобство незаметно превращается в норму постоянного присутствия. Когда человек начинает видеть эти три подмены, у него появляется не готовое решение, а более прочная опора для следующих шагов. Он перестаёт спорить с собой в терминах силы воли и начинает точнее понимать, в какой именно сделке участвует каждый день.

Глава 2. Как соцсети захватывают внимание

Механика ленты и бесконечного возврата

Многие люди до сих пор объясняют своё возвращение в соцсети слишком просто. Кажется, будто проблема в слабой дисциплине или в избыточном интересе к чужой жизни. Но если смотреть внимательнее, становится видно: дело не только в содержании, которое человек видит в ленте, а в самой механике её устройства. Современная лента сделана так, чтобы у использования почти не было естественного завершения. Она не предлагает чёткий объём, не подводит к финалу, не говорит: на сегодня достаточно. Напротив, она создаёт условия, при которых пользователь всё время остаётся в режиме потенциального продолжения.

Это принципиальное отличие от многих более старых форм потребления информации. У газеты есть последняя страница. У письма есть конец. Даже у фильма, книги или длинной статьи есть структура, после которой наступает пауза. Человек получает понятный сигнал остановки. Он может продолжить позже, но хотя бы замечает момент, в котором что-то завершилось. Бесконечная лента убирает этот сигнал. После одного поста автоматически следует другой. После одного ролика запускается следующий. После одного комментария появляются новые. Ничего не нужно решать отдельно. Не нужно вставать, переключаться, выбирать заново. Движение продолжается само.

На первый взгляд кажется, что это просто удобно. Но именно в этом удобстве и спрятан один из ключевых механизмов захвата внимания. Если у действия нет естественной точки остановки, человеку приходится останавливать себя самому. А это уже совсем другой тип усилия. Закрыть книгу после главы проще, чем прервать поток контента, который ничем не заканчивается. В первом случае среда помогает остановиться. Во втором вся работа ложится на человека. Он должен сам заметить, что пора выйти, сам удержать это решение и сам не поддаться следующему стимулу, который уже оказался перед глазами.

Это хорошо видно в самых обычных ситуациях. Человек открывает ленту вечером «на пять минут», пока ждёт чайник. Проходит один пост, второй, третий. Потом попадает что-то смешное, потом раздражающее, потом полезное, потом странное. Чай давно вскипел, но внимание уже втянуто. Не потому, что каждый отдельный материал был особенно важен, а потому, что у потока не было ни паузы, ни рамки, ни внутреннего завершения. Технически выйти можно в любую секунду. Психологически сделать это труднее, чем кажется.

Важно понимать, что бесконечная прокрутка работает не только на уровне времени, но и на уровне внутреннего состояния. Когда человек не получает чёткого сигнала окончания, у него дольше сохраняется ощущение незавершённости. Где-то внутри остаётся мысль: возможно, ещё через пару движений появится что-то действительно стоящее. Эта мысль редко формулируется словами, но она поддерживает сам процесс. В ленте почти всегда есть обещание следующего. И это обещание очень дешёвое: чтобы проверить, нужно всего одно движение пальца.

Именно здесь включается второй мощный механизм: новизна и короткие стимулы. Соцсети не просто дают человеку доступ к информации, они подают её в форме быстро сменяющихся единиц. Короткое видео, заголовок, фотография, обрывок чужой мысли, эмоциональная реплика, мем, спор, внезапная новость, кусок чьей-то жизни. Каждый такой элемент мал по объёму, но достаточно ярок, чтобы снова дёрнуть внимание. Мозг любит новизну не потому, что он «испорчен», а потому что новизна исторически значима. Новое может оказаться полез-

ным, опасным, выгодным, смешным, социально важным. Поэтому он склонен переоценивать шанс того, что следующий стимул окажется особенно ценным.

В ленте это превращается в постоянное ожидание: впереди ещё что-то может быть. Не обязательно великое. Достаточно просто чуть более интересного, чем то, что было секунду назад. Один ролик кажется пустым, но следующий может оказаться удачным. Один пост скучный, зато дальше может попасться действительно полезный. Один комментарий раздражает, но следующий может рассмешить. Лента держится не на качестве каждого отдельного элемента, а на вероятности, что среди множества коротких стимулов встретится тот самый. И поскольку стоимость проверки очень низкая, человек продолжает.

Эта механика знакома почти каждому, кто хоть раз ловил себя на мысли: «Ещё чуть-чуть, и я закрою». Обычно за этой фразой следует ещё десять минут. Причина не в том, что человек вдруг перестал понимать время. Причина в том, что каждое следующее обновление кажется потенциально оправдывающим предыдущее. Раз уж я уже здесь, может быть, сейчас попадётся что-то важное, полезное или хотя бы приятное. И это ожидание подпитывается самим устройством потока. Контент чередуется так, чтобы внимание не успевало стабилизироваться. Тихое сменяется ярким, полезное раздражающим, тяжёлое смешным, личное общим. Для нервной системы это очень цепкий формат.

На бытовом уровне это выглядит довольно безобидно. Молодой мужчина едет домой после работы и открывает ленту просто чтобы «переключиться». Один ролик про спорт, другой про ремонт, потом новость, потом шутка, потом чужой отпуск, потом кусок интервью. Ничего особенно ценного, но выйти трудно. Почему? Потому что каждое новое касание создаёт ощущение движения вперёд. Хотя фактически человек не приближается ни к отдыху, ни к ясности, ни к решению какой-то задачи. Он просто перемещается по цепочке маленьких стимулов, каждый из которых обещает чуть больше интереса, чем предыдущий.

Отдельная проблема в том, что короткие стимулы меняют привычный порог восприятия. После них обычная жизнь начинает казаться слишком медленной. Один абзац книги требует больше терпения, чем три быстрых ролика. Разговор без постоянных переключений требует больше присутствия, чем пятнадцать секунд эмоционального контента. Даже рабочая задача, если она требует вникания, начинает ощущаться более вязкой и тяжёлой. Это не значит, что человек «разучился концентрироваться навсегда». Но если лента становится постоянным форматом потребления, мозг привыкает к высокой частоте новизны и хуже переносит более спокойные формы внимания.

Третий механизм захвата особенно коварен именно потому, что кажется невинным. Это привычка «зайти на минуту». Почти никто не планирует серьёзно проваливаться в соцсети посреди дня. Обычно всё начинается с короткого намерения. Проверить уведомление. Ответить одному человеку. Посмотреть, не написал ли кто-то важный. Быстро отвлечься после неприятного письма. Заполнить паузу перед встречей. Эти входы кажутся безопасными, потому что каждый из них сам по себе мал. Но если посмотреть на день целиком, именно они и образуют основную массу отвлечений.

Опасность здесь в накопительном эффекте. Один короткий заход редко кажется проблемой. Пять тоже. Но когда их становится пятнадцать или двадцать, день начинает рассыпаться на множество фрагментов. Внешне человек занят работой, делами, общением, бытовыми задачами. Внутри его внимание всё время прерывается. Он то входит в задачу, то выпадает, то снова возвращается, то снова уходит в короткий цифровой отступ. В результате даже там, где времени формально хватало, появляется ощущение постоянной нехватки. Не потому, что день объективно слишком короткий, а потому, что он всё время раздроблен.

Хороший пример – любая работа, требующая сосредоточения. Допустим, человек пишет текст, считает бюджет, готовится к выступлению или разбирает сложные документы. На входе ему нужно какое-то время, чтобы собрать контекст в голове. Но вот приходит мысль: «Сейчас

буквально минуту передохну». Он открывает ленту, получает несколько быстрых стимулов, после чего возвращается к делу уже с изменённым внутренним темпом. Вроде бы он отдыхал, но настоящий отдых не произошёл. Зато нить задачи порвалась. Чтобы восстановить её, нужно новое усилие. Если так происходит много раз, то к вечеру человек устал как будто очень работал, хотя значительная часть энергии ушла на переходы.

Именно поэтому многие современные люди жалуются не только на нехватку времени, но и на странную вязкую усталость без ясного результата. Они не сидели в соцсетях непрерывно полдня. Они просто много раз заходили «на минуту». Эти минуты не выглядят серьёзно, пока не сложатся в часы и, что важнее, в десятки потерянных точек концентрации. Лента выигрывает не обязательно большим захватом, а мелким, но регулярным вторжением.

Практический вывод отсюда довольно прямой. Если человек хочет вернуть себе больше контроля, ему недостаточно абстрактного решения «надо меньше сидеть в телефоне». Полезнее сначала увидеть конкретную механику. Где у меня исчезает точка остановки? Какие форматы особенно держат меня на ощущении «ещё чуть-чуть»? В какие моменты я чаще всего захожу «на минуту»? После каких состояний это происходит: усталость, скука, тревога, раздражение, пауза между задачами? Пока эта карта не стала яснее, борьба с лентой почти всегда сводится к бессистемному самообвинению.

Следующий практический шаг связан с возвращением внешних границ там, где платформа их убрала. Если бесконечная прокрутка лишает момента завершения, человеку полезно создавать этот момент самому заранее, а не в разгаре использования. Например, решать, зачем он открывает приложение и по какому признаку будет выходить. Не «посижу немного», а «зайду ответить двум людям и закрою» или «посмотрю обновления десять минут после ужина». Это не идеальная защита, но она уже лучше, чем надеяться на внутренний стоп-сигнал посреди бесконечного потока.

Полезно также уменьшать долю случайной новизны. Чем больше лента живёт по принципу непредсказуемой выдачи, тем сильнее она удерживает. Поэтому любая настройка, которая снижает хаос, обычно работает в пользу человека: меньше лишних подписок, меньше рекомендаций, меньше бессмысленных источников, меньше автоматического входа в поток. Это не делает соцсети нейтральными, но хотя бы уменьшает плотность стимулов.

Наконец, стоит серьёзно относиться к минутным заходам. Они кажутся мелочью ровно до тех пор, пока человек не начинает их считать. Иногда уже один честный день наблюдения меняет многое. Выясняется, что проблема не в одном длинном вечернем залипании, а в двадцати коротких вторжениях, которые перебивают и работу, и отдых, и разговоры, и способность просто спокойно прожить паузу.

Механика ленты устроена не вокруг одной яркой ловушки, а вокруг сочетания нескольких простых принципов. Нет естественной точки остановки. Есть постоянное обещание следующего. Есть дешёвая новизна короткими порциями. И есть привычка заходить по чуть-чуть так часто, что день перестаёт быть цельным. Когда человек начинает видеть эти механизмы не как свою личную слабость, а как свойства среды, у него появляется шанс выстраивать более разумные границы. Не мгновенно и не без срывов, но уже на более точной основе, чем простое раздражение на самого себя.

Алгоритмы, персонализация и переменное подкрепление

Когда люди говорят, что соцсети стали слишком цепкими, они часто представляют себе простую картину: платформа показывает много разного, человек увлекается и теряет время. Но современная цифровая среда работает точнее. Она не просто складывает перед пользователем поток публикаций. Она наблюдает, отбирает, перестраивает и постепенно учится тому, что именно удерживает конкретного человека дольше, сильнее и глубже. Поэтому разговор

об алгоритмах не сводится к сухой технической теме. На бытовом уровне это разговор о том, почему лента всё чаще кажется удивительно «попадающей», а выход из неё становится труднее, чем должен был бы быть.

Важно сразу убрать одно распространённое заблуждение. Алгоритм не обязательно знает о человеке всё и не обязательно понимает его лучше, чем он сам понимает себя. Но ему и не нужно такое понимание. Ему достаточно замечать повторяющиеся сигналы: на чём пользователь задерживается, куда возвращается, что досматривает, под чем спорит, что отправляет другим, какие темы вызывают быстрый интерес, а какие оставляют равнодушным. Из этих мелких цифровых следов собирается рабочая модель внимания. Платформа не читает душу. Она просто всё лучше считает, что именно чаще заставляет конкретного человека остаться ещё ненадолго.

Из-за этого лента уже давно не является нейтральной витриной. Она становится системой приоритета. Что-то получает больше шансов быть показанным, а что-то почти исчезает из поля зрения. И в этом приоритете есть своя логика. Алгоритм обычно усиливает не самый полезный, не самый точный и не самый зрелый контент. Он усиливает то, что чаще удерживает. А удерживает очень часто именно эмоционально заряженное. То, что вызывает раздражение, тревогу, возмущение, зависть, возбуждение, умиление, спор, любопытство, чувство срочности или ощущение, что нельзя пройти мимо.

Это важно понять без морализаторства. Человек не становится хуже от того, что реагирует на сильные стимулы. Это базовая особенность внимания. Эмоционально заряженный сигнал почти всегда выигрывает у спокойного и сложного, особенно если между ними всего доля секунды на выбор. Короткий конфликтный ролик цепляет быстрее, чем взвешенное объяснение. Резкая формулировка бьёт сильнее, чем аккуратная. Сравнительная витрина чужого успеха цепляет быстрее, чем спокойный рассказ о повседневной работе. Алгоритм не изобретает эту человеческую уязвимость, но активно на неё опирается.

Отсюда возникает знакомое многим ощущение: лента как будто становится всё более громкой. Даже если человек не ищет специально токсичный или тревожный контент, ему начинают чаще попадаться материалы, которые вызывают сильный внутренний отклик. Не обязательно отрицательный. Это могут быть очень разные эмоции. Но почти всегда они обладают одним свойством: их трудно просто заметить и отпустить. Хочется досмотреть, дочитать, возразить, проверить, что было дальше, зайти в комментарии, посмотреть реакцию других. Именно такие цепочки и нужны платформе, потому что они продлевают контакт.

Хороший бытовой пример здесь выглядит очень просто. Женщина открывает соцсеть, чтобы посмотреть что-то лёгкое после работы. Сначала ей попадает забавное видео, потом спорный пост о воспитании детей, потом чужой дорогой отпуск, потом резкий комментарий эксперта по тревожной теме, потом мотивационный ролик с сильной интонацией. Она не планировала эмоциональную карусель, но именно в неё и попала. Через двадцать минут внутри уже есть напряжение, раздражение и странное возбуждение. Формально она просто «полистала ленту». По факту её внимание несколько раз подряд зацепили разными эмоциями, каждая из которых повышала вероятность остаться ещё немного.

Здесь полезно помнить: если после ленты вы часто чувствуете себя взвинченным, раздражённым, опустошённым или тревожным, это не обязательно значит, что вы сознательно выбирали такой контент. Возможно, алгоритм просто всё лучше научился подсовывать то, что сильнее удерживает именно вас. Для одного это будут конфликты и споры. Для другого – истории успеха, вызывающие сравнение. Для третьего – тревожные новости. Для четвёртого – бесконечные советы о том, как всё улучшить в жизни, карьере, теле или отношениях. Формы разные, механизм один: эмоционально насыщенное удерживает лучше, чем нейтральное.

Второй важный механизм связан с непредсказуемой наградой. Это звучит как термин из психологии, но в повседневной жизни он узнаётся очень легко. Иногда, открыв ленту или уве-

домления, человек не находит ничего особенно интересного. Иногда видит что-то приятное, важное или волнующее. Иногда приходит отклик на собственный пост. Иногда нет. Иногда сообщение оказывается значимым. Иногда пустым. Именно эта непредсказуемость и закрепляет привычку возвращаться.

Если бы награда была предсказуемой, поведение было бы устроено проще. Представим, что каждый раз, открывая приложение, человек получал бы одно и то же. Тогда интерес довольно быстро бы снижался. Но когда результат заранее неизвестен, проверка начинает жить по логике ожидания. Вдруг сейчас будет что-то важное. Вдруг именно сейчас ответил нужный человек. Вдруг этот пост неожиданно хорошо зашёл. Вдруг пришло интересное сообщение. Вдруг в ленте появилась тема, которую нельзя пропустить. Непредсказуемая награда делает вход в приложение маленькой ставкой с возможным выигрышем.

Это особенно заметно на собственных публикациях. Автор или эксперт выкладывает пост и вроде бы понимает, что мгновенная проверка ничего не изменит. Но всё равно тянется посмотреть. Почему? Потому что отклик может быть, а может не быть. Может появиться сильный комментарий. Может прийти полезная реакция. Может прийти молчание. Каждый раз исход не до конца известен, а значит, проверка сохраняет психологическое напряжение и надежду. Со временем эта логика начинает работать не только с публикациями, но и почти со всем цифровым потоком.

Обычный пользователь тоже попадает в ту же схему, даже если ничего не продвигает и не создаёт. Он открывает телефон и заранее не знает, что его там ждёт. Возможно, ничего. Возможно, новость. Возможно, реакция близкого человека. Возможно, приглашение, конфликт, смешной ролик, полезная находка, тревожный сигнал, неожиданная скидка, чужой пост, который вызовет сильное сравнение. И поскольку иногда внутри действительно оказывается что-то значимое, мозг запоминает не пустые заходы, а именно редкие моменты удачного попадания. Они и закрепляют привычку возвращаться.

В результате у человека может сложиться странное поведение: он много раз за день проверяет уведомления или ленту, хотя на рациональном уровне понимает, что в большинстве случаев там нет ничего срочного. Это не обязательно признак глупости или отсутствия воли. Это следствие механизма, в котором случайная награда периодически подтверждает сам акт проверки. Один удачный отклик как будто оправдывает десятки пустых касаний.

Есть простой жизненный пример. Мужчина отправил коммерческое предложение и ждёт ответ. Параллельно он неосознанно начинает чаще заглядывать в телефон. Вроде бы логичнее проверить почту в оговорённое время, но рука всё равно тянется к экрану. Почему? Потому что ожидание уже активировано, а цифровая среда устроена так, чтобы быстро предлагать шанс на награду. Даже если конкретный нужный ответ ещё не пришёл, лента всё равно даст что-то взамен: новый стимул, новую эмоцию, новую зацепку. Проверка не остаётся пустой. И именно это усиливает её.

Третий слой проблемы устроен ещё тоньше. Платформа постепенно учится возвращать пользователя не вообще когда угодно, а в наиболее уязвимые для него моменты. Это не обязательно выглядит как сложный заговор. Здесь снова достаточно наблюдения за шаблонами. В какое время дня человек чаще заходит? После каких действий задерживается дольше? Когда чаще реагирует на уведомления? В какие периоды больше скроллит, а в какие почти не открывает приложение? Если система замечает, что пользователь особенно восприимчив вечером, в паузах между задачами, после публикаций, в одиночестве, по дороге домой или сразу после пробуждения, именно туда и начинает подстраиваться цифровое воздействие.

Поэтому многим знакомо ощущение, что телефон как будто особенно точно напоминает о себе в неудобные моменты. Когда тяжело сосредоточиться. Когда тревожно. Когда скучно. Когда неприятный разговор оставил внутренний осадок. Когда нужно начать сложное дело, а хочется отступить. Когда человек чувствует себя неуверенно и особенно готов искать внеш-

ний отклик. В такие моменты даже слабый сигнал может сработать сильнее обычного. И платформа, которая много раз видела подобные паттерны, постепенно становится всё эффективнее в возвращении пользователя именно тогда, когда сопротивляться труднее.

На бытовом уровне это может выглядеть очень просто. Девушка ложится спать с мыслью, что сегодня уже хватит экрана. Но перед сном приходит уведомление. Оно может быть незначительным, но становится поводом открыть телефон. Дальше включается уже знакомая цепочка: одно сообщение, потом лента, потом ролики, потом час, которого не было в планах. Или другой пример: человек садится за неприятную рабочую задачу, ощущает внутреннее сопротивление, и именно в этот момент экран вспыхивает очередным сигналом. Даже если сигнал случайный, платформа в целом давно обучена работать на этих переходах между напряжением и желанием сбежать.

Практический вывод здесь довольно важный. Если человек хочет уменьшить власть соцсетей, ему полезно перестать спорить только с содержанием и начать смотреть на условия возврата. Не только что я там смотрю, но и когда именно меня особенно легко туда уводит. Утром до того, как я проснулся окончательно? После утомительных созвонов? Во время одиночества? После публикаций? В дороге? На фоне усталости вечером? Это наблюдение может быть даже полезнее, чем попытка сразу вычистить весь контент, потому что показывает уязвимые точки дня.

Ещё один практический шаг связан с тем, чтобы не отдавать алгоритму право полностью проектировать среду вокруг вас. Это не значит, что можно сделать её идеально безопасной. Но можно существенно снизить плотность захвата. Чем меньше вы вступаете в заведомо удерживающие темы, тем слабее часть из них закрепляется. Чем меньше хаотичных уведомлений доходит до вас, тем реже платформа получает шанс дёрнуть внимание в уязвимый момент. Чем яснее вы разделяете целевые входы и автоматические проверки, тем труднее механизму непредсказуемой награды управлять вашим днём незаметно.

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.