

20. Не превращайте «как живут другие» в обязательное ежедневное чтение: ограничьте или отключите приложения, где листаете обновления ровесников

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для времени и сил

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Люди, привыкшие сравнивать себя в интернете с теми, кто живёт лучше, часто хуже себя чувствуют и имеют более низкую самооценку. У тех, кто отключил Facebook на четыре недели, ощущение счастья немного выросло, но осведомлённость о текущих событиях тоже заметно снизилась. У тех, кто ограничил использование каждой из трёх социальных платформ до 10 минут в день, через три недели снизились и одиночество, и депрессия.

Затраты

Денег не требуется. Установить лимит времени для приложения или отключить аккаунт — дело нескольких минут. Труднее потом не открывать их снова: придётся долго бороться с привычкой.

Выгода

Объединённый расчёт по нескольким исследованиям (метаанализ): 54 независимые выборки, 94 величины эффекта, $N = 36583$. Использовалась трёхуровневая модель случайных эффектов. Средняя корреляция между сравнением себя в интернете с теми, кто живёт лучше, и трудностями психологической адаптации составила $r = 0.330$ (95% CI 0.289–0.370, доверительный интервал). Если смотреть отдельно по конкретным результатам: негативные эмоции, связанные с оценкой окружающих, например страх, что на вас будут смотреть свысока, — 0.438, тревога — 0.382. Депрессия — 0.306, пониженное ощущение счастья — 0.268, пониженная самооценка — 0.263.

Возраст, культурная среда и год сбора данных не влияют на силу этой связи. В исследованиях с длительным наблюдением связь тоже не была сильнее, чем в опросах, проведённых в один момент времени. В другом контролируемом испытании со случайным распределением по группам участвовали 2743 американских пользователя Facebook. Из них 61% были готовы согласиться на отключение за сумму менее 102 долларов США. Этих людей случайным образом разделили на группу, отключившую Facebook на четыре недели, и контрольную группу. Отключение освободило обычного участника 60 минут в день. Индекс субъективного благополучия вырос на 0.09 стандартного отклонения. По отдельным показателям: удовлетворённость жизнью — 0.12, тревога — 0.10, депрессия — 0.09, радость — 0.08. После поправки на случайные результаты при множественных сравнениях эти эффекты оставались значимыми. Авторы привели ориентир для сравнения — психологические вмешательства, помогающие стать позитивнее. Такие вмешательства дают примерно +0.34 стандартного отклонения для субъективного благополучия и примерно -0.23 стандартного отклонения для депрессии. Поэтому этот эффект составляет примерно от 25% до 40% эффекта обычных психологических вмешательств. Издержки за тот же период: индекс знаний о текущих событиях снизился на 0.19 стандартного отклонения, степень противостояния политических позиций — на 0.16 стандартного отклонения. После окончания эксперимента группа отключения по-прежнему пользовалась Facebook на 12 минут в день меньше, чем контрольная группа (0.31 стандартного отклонения, снижение на 23%). Ещё в одном контролируемом испытании со случайным распределением участвовали 143 студента бакалавриата, которых случайным образом разделили на две группы. Одна группа ограничила использование Facebook, Instagram и Snapchat до 10 минут в день на каждую платформу, другая пользовалась ими как обычно. Через три недели в группе с ограничением времени заметно снизились одиночество и депрессия. В обеих группах тревога и страх что-то упустить были ниже, чем в начале.

Примечания

Та часть данных, где речь о «корреляции», показывает лишь, что две вещи встречаются вместе. Нельзя читать это как доказательство того, что одна вызывает другую. Сами авторы тоже говорят, что нужны дополнительные исследования с длительным наблюдением. Часть со случайным распределением по группам позволяет говорить о причине и следствии, но участниками были пользователи Facebook перед промежуточными выборами в США в 2018 году. Переносить эти выводы на китайские платформы — значит натягивать их на

другой контекст. В исследовании Hunt было всего 143 студента бакалавриата, и это лишь одно исследование. Все величины эффекта невелики. Не рассчитывайте, что отключение приложения решит эмоциональные проблемы. Ограничивать нужно именно использование из разряда «посмотреть, как живут другие». Общение с семьёй и друзьями, поиск информации и работы сюда не входят. Если никак не получается сдержаться, начните с отключения уведомлений, раздела «Люди, которых вы можете знать» и рекомендаций на главной странице. О расчётах общего экранного времени см. раздел 4, пункты 15, 16 (жёсткий лимит коротких видео, отказ от непрерывной ленты новостей). О том, что делать в первую очередь при подавленном настроении, см. пункт 18 этого раздела (двигаться, бывать на солнце, спать по расписанию). О попытках вернуть ощущение собственной идентичности через покупки см. раздел 6, пункт 23. О дополнительных тратах ради того, чтобы «подняться на ступеньку выше», см. раздел 6, пункт 24.

Источники

Источники исходной версии

1. Lei Y, Hu S, Sun Y, Zheng L (2026). "Looking up" linked to feeling down: a meta-analysis of online upward social comparison and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*. doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825169
2. Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review*, 110(3), 629–676. doi.org/10.1257/aer.20190658
3. Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M (2019). The Welfare Effects of Social Media. NBER Working Paper No. 25514 (本条引用的具体数字按这一版逐字核对, 刊出版的摘要不含数字) . www.nber.org/papers/w25514
4. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751