

image not found or type unknown



Если бы несколько лет назад кто-нибудь спросил бы: что такое социальные сети или интернет? Любой человек затруднился бы ответить на этот вопрос. Сейчас же, что такое интернет известно каждому. И я думаю, в наше время на этот вопрос любой сможет дать ответ.

Это хороший способ общаться онлайн, на совершенно любом расстоянии, даже если вы находитесь за тысячи километров друг от друга. Можно общаться по скайпу со своими друзьями или близкими родственниками. Благодаря социальным сетям, можно обрести новое, интересное знакомство. А после и познакомиться в живую, это огромный плюс в наше время. Тут можно найти много интересной и познавательной информации, ответ совершенно на любой интересующий вас вопрос. Можно смотреть интересные фильмы любого жанра, забавные сериалы, со всеми удобствами, даже не выходя из дома.

Можно изучать различные иностранные языки, есть различные рекомендации для этого, для этого тоже будут полезны социальные сети. Можно научиться чему-то новому, сделать что-то своими руками, тут можно найти различные интернет уроки, которые помогут в этом.

Но у социальных сетей есть и свои минусы. Например, из-за долгого времяпровождения возле компьютера или за телефоном может испортиться зрение. Поэтому нужно отдыхать, делать зарядку для глаз. Человек начинает избегать и бояться общения в реальности, с реальными людьми. Иногда интернет учит не очень хорошим вещам или может влиять на психику человека.

Все эмоции человека, в социальных сетях заменяются смайликами. Появляется некая зависимость от социальных сетей, что очень сильно отражается на человеке, на его общении, поведении. Из-за интернета зависимости могут появиться различные комплексы. Социальные сети приносят много пользы, но стоит помнить, что нельзя злоупотреблять ими. В них есть свои плюсы и минусы, и стоит не забывать об этом.

На сегодняшний день доступ к социальным сетям есть почти у 96% населения нашей планеты. По количеству пользователей на первом месте Facebook – около 1,5 миллиарда. Ученые подсчитали, что минимальное время пребывания

пользователя в социальной сети равно 3 часам, при этом он посещает свой аккаунт минимум два раза в день.

- Социальные сети предоставляют **возможность общаться** коллегам по работе, родственникам и друзьям, живущим в разных городах и странах, а также заводить новые знакомства.
- Социальные сети можно использовать как **инструмент для саморазвития**. Здесь можно смотреть познавательные фильмы, слушать хорошую музыку, читать интересные книги, изучать иностранные языки. В социальных сетях созданы группы по интересам, в которых можно найти интересующую вас информацию, например, видео с занятиями по фитнесу или же с уроками игры на гитаре.
- Наряду с этим, социальные сети могут помочь во время учебного процесса. С их помощью можно обмениваться конспектами лекций, заданиями по лабораторным работам и другой полезной информацией. Также есть возможность вступить в сообщество определенной тематики и детально изучить вопросы по истории или же подтянуть знания по иностранному языку. Для этого в соцсетях есть **ссылки на необходимую литературу, фото- и видеоматериалы**, можно обсудить проблемные вопросы с другими членами группы.
- Социальные сети – это **площадка для развития бизнеса**. Здесь можно прорекламировать свой интернет-магазин, студию веб-дизайна или рок-школу. Реклама может быть направлена на целевую аудиторию и о вашем бизнесе узнают люди, которых могли бы заинтересовать предоставляемые вами продукция или услуги. Можно отыскать здесь новых клиентов, приумножить лояльность постоянных покупателей.

#### МИНУСЫ:

- Из-за обилия развлекательной, поверхностной и зачастую ненужной мусорной информации время пребывания в социальной сети значительно увеличивается. Такое времяпрепровождение может отрицательно сказываться на нашем здоровье, т.к. большой объем информации нередко утомляет и нагружает нервную систему.
- Также может меняться гормональный фон в результате зависимости от интернета. К примеру, в момент проверки социальных сетей сильнее выделяется гормон окситоцин, который ответственный за чувство сопереживания.

- Минусом является и то, что человек теряет навык реального общения, т.к. привык к общению в режиме онлайн. Переписываясь в соцсетях, люди часто не соблюдают правила грамматики и пунктуации, используют скудный словарный запас, эмоции заменяются смайликами – все это отрицательно сказывается на общении в реальном мире.
- Интернет зависимость – психологическое расстройство, которое может стать причиной возникновения различных комплексов, например, комплекса неполноценности. Чтобы ребенок не приобрел такого рода отклонения, необходимо следить за тем, как часто он посещает свои страницы в соцсетях, а также за его реакцией на запрет пользоваться интернетом некоторое время. Если подросток отреагирует агрессивно, то необходимо предпринять меры.
- В возрасте от 28 до 45 лет одинокие люди возлагают огромные надежды на соц сети. Они думают, что через интернет проще познакомиться. Согласно статистике, в социальных сетях знакомится каждая пятая семья в мире. Но есть и обратная сторона медали: немало семейных ссор случается из-за чтения переписки своего партнера с другими резидентами социальных сетей. Каждый третий развод именно из-за соц сетей. После знакомств в соц сетях количество измен выросло втрое. Общаясь с женщинами в виртуальном мире, мужчины могут разучиться ухаживать за ними. Интернет-общение влияет и на представительниц прекрасного пола, т.к. они теряют свою женственность и загадочность, выкладывая на всеобщее обозрение откровенные фотографии и сведения о личной жизни.

Бесспорно, социальные сети влияют на человека. Главное, с умом подходить ко всему: не стоит тратить напрасно свое время, ведь время – это самое ценное, что мы имеем. Необходимо правильно использовать те возможности, которые предоставлены нам интернетом.

Вывод таков - интернет-общение должно дополнять жизнь, а не быть основой всей нашей деятельности! Социальные сети могут принести много пользы. Но злоупотребление общественными сетями может привести к зависимости, потери внимания, трате времени, отчуждению и отупению. Социальные сети - это и хорошо, и плохо. В наших силах брать от них только хорошее и отсеивать плохое. Для того, чтобы социальные сети не нанесли вред здоровью и психике, каждый человек должен регламентировать свое времяпрепровождение в виртуальном пространстве.