

*Губачева Светлана Николаевна*

преподаватель

*Сидорова Анастасия Ивановна*

студентка

ГАОУ ВО «Альметьевский государственный

институт муниципальной службы»

г. Альметьевск, Республики Татарстан

## **ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ НА ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* в данной статье авторами рассматривается роль социальных сетей и их влияние на психику, и здоровье человека. Исследователи отмечают, что это влияние имеет свои положительные и отрицательные стороны.

*Ключевые слова:* социальные сети, Интернет.

Социальная сеть – это платформа, онлайн или веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений в Интернете. Тем самым, можно сказать, что это не прямой контакт общения между индивидами.

Первая социальная сеть с использованием компьютера появилась в 1971 году, которая использовалась военными в сети ARPANet.

В 2004 появляется уже более современная социальная сеть Facebook «В контакте», который за несколько лет становится самой популярной в мире социальной сетью. В нем используется все тот же механизм общения, немного в другой плоскости, что приводит к революции в этой области. Количество активных пользователей на середину 2011 года – более 700 млн.

На данный момент социальные сети по сути являются огромной базой данных с самой разнообразной информацией о сотнях миллионов людей по всему миру, которая к тому же неплохо структурирована. Чем больше человек общается в разнообразных социальных сетях, тем больше информации о нем можно собрать без каких-либо трудов. Именно отсюда строится спорное утверждение

о том, что «70% информации спецслужбы собирают из открытых источников», сегодня приобретает вполне правдоподобный оттенок.

Современные социальные сети предлагают пользователям указать практически все о себе: фото, видео, связи, интересы, образование, информацию о работе, места, в которых бывает человек; личные мысли и т. д. Большинство информации доступно без регистрации, достаточно найти страницу пользователя в популярных социальных сетях, остальное можно увидеть после добавления пользователя в друзья, а вся информация, включая личную переписку (как минимум), доступна администрации этой сети, и никакие настройки приватности не скроют её.

Социальная сеть сейчас стала на столько прогрессивна, что многие пользователи спокойно зарабатывают, предлагая услуги или продукцию.

Неплохо и зарабатывают мошенники, для них социальная сеть стала самым доступным способом обмана.

В последнее время стало широко заметно как сеть вызывает зависимость, люди перестают верить в реальность, живут относительно тем что видят на «страничках» знакомых, друзей, родственников.

Несомненно в социальных сетях пользователям открывается море возможностей – это и переписка с друзьями, родственниками или коллегами, и просмотр полезной и не очень информации, и объединяться в группы по интересам, а так же делиться с окружающими последними новостями из своей жизни, главное – это все возможно делать в рамках одного сайта. Именно *многофункциональностью* и объясняется популярность таких ресурсов.

Но, несмотря на все вышеописанные неоспоримые преимущества, бед натворить сети могут немало.

Интернет-зависимость – это уже давно признанное психологическое заболевание, а зависимость от социальных сетей – её новая форма.

Многие не согласятся с тем, что они зависимы от социальной сети, считая, что извлекают от нее сплошной только позитив. Но это далеко ни так.

Люди становятся зависимы от информации, которую привыкли получать ежедневно с сети, тем самым не способны расслабить свой организм.

Со временем появляется стресс и утомляемость, которые по началу никто не замечает или просто не понимает причину их возникновения.

Происходит *снижение уровня IQ*, замкнутость в себе. Если вы сидите в социальной сети и даже читаете на первый взгляд «умную» статью, это еще не значит, что мозг занимается полноценной интеллектуальной деятельностью. Вы просто что-то делаете, не обращая внимания на качество информации, подпитывающей ваш мозг.

Для поддержания своего интеллекта, здоровья и умственной способности стоит ограничивать себя времяпровождением в социальной сети.

Не нужно заходить и проверять обновления «в контакте» каждый час, во время каждой свободной минуты на работе или дома. Ограничьте количество посещений страниц социальных сетей. Если вы привыкли посещать социальные сети на работе в свободные минуты, то проведите такой эксперимент. Вместо этого выйдите прогуляться, подышать воздухом.

В заключение, следует сказать, что не стоит вычеркивать социальные платформы из своей жизни – ведь такой разрыв может быть весьма болезненным, просто используйте те, возможности, которые считаете наиболее полезными – отыскать одноклассника, узнать о новинке кинематографии или прослушать любимую музыкальную композицию. Каждый может найти для себя что-то хорошее, а от плохого влияния отказаться навсегда.

### ***Список литературы***

1. Вагин И. Психология выживания в современной России. – М.: АСТ, Астрель, Люкс, 2012. – 345 с.

2. Петров В.П. Интернет в мировом информационном пространстве / В.П. Петров, С.В. Петров // ОБЖ. – 2011. – №8. – С. 5.

3. Пригожин И.Р. Сетевое общество / И.Р. Пригожин // Социс. – 2010. – №1. – С. 24–27.