

## Влияние социальных сетей на нашу цифровую жизнь

Паризода Шухратовна Шавкатова  
Научный руководитель: Ринат Фаридович Бурнашев  
СамГИИЯ

**Аннотация:** В данной статье раскрывается важность влияния социальных сетей на нашу цифровую жизнь в образовательном процессе, работающих в дошкольном образовании, а также преимущества их реализации на практике.

**Ключевые слова:** платформы, влияние, цифровая жизнь, коммуникации, социальная сеть, интеллектуальные способности

## The impact of social media on our digital lives

Parizoda Shukhratovna Shavkatova  
Scientific supervisor: Rinat Faridovich Burnashev  
SamSIFL

**Abstract:** This article reveals the importance of the influence of social networks on our digital life in the educational process, working in preschool education, as well as the advantages of their implementation in practice.

**Keywords:** platforms, influence, digital life, communications, social network, intellectual abilities

В последние годы влияние социальных сетей на нашу цифровую жизнь было значительным. Платформы социальных сетей, такие как Facebook, Twitter, Instagram и LinkedIn, изменили то, как мы взаимодействуем друг с другом, обмениваемся информацией и потребляем контент. Одним из наиболее значительных воздействий социальных сетей является то, как они изменили общение. Платформы социальных сетей позволяют нам общаться с людьми со всего мира, делиться своими мыслями и опытом, а также оставаться на связи с друзьями и членами семьи.

Социальные сети также оказали значительное влияние на то, как мы потребляем новости и информацию. С появлением социальных сетей люди могут получить доступ к новостям и информации из различных источников, включая традиционные новостные агентства и гражданских журналистов. Еще одним важным влиянием социальных сетей является их влияние на бизнес и маркетинг. Социальные сети позволили компаниям охватить более широкую аудиторию и

взаимодействовать с потребителями новыми и инновационными способами. Платформы социальных сетей также открыли новые возможности для влиятельных лиц и создателей контента, которые могут монетизировать свое присутствие в социальных сетях и создавать свои бренды. Тем не менее, есть также опасения по поводу влияния социальных сетей на психическое здоровье и благополучие. Исследования показали, что чрезмерное использование социальных сетей может привести к чувству тревоги, депрессии и одиночества.

Социальная сеть - это онлайн-платформа, которая позволяет пользователям создавать профили, делиться информацией, общаться, находить и добавлять друзей и знакомых, присоединяться к группам и сообществам с общими интересами, а также использовать другие функции, такие как игры, магазины, видео и т.д. Социальные сети стали очень популярными в последние годы и играют большую роль в нашей цифровой жизни, влияя на многие аспекты нашей жизни, включая общение, работу, развлечения, образование и благотворительность. Однако, как и любая другая технология, социальные сети имеют свои плюсы и минусы, и их использование должно быть осознанным и ответственным.

Цель социальных сетей заключается в том, чтобы позволить пользователям общаться между собой, находить и добавлять друзей и знакомых, делиться информацией, мнениями и интересами, а также использовать другие функции, такие как игры, магазины, видео и т.д. Социальные сети также используются в бизнесе и маркетинге для продвижения товаров и услуг, а также для поиска новых клиентов и контрактов.

Социальные сети стали очень популярными в последние годы и играют большую роль в нашей цифровой жизни, влияя на многие аспекты нашей жизни, включая общение, работу, развлечения, образование и благотворительность. Однако, как и любая другая технология, социальные сети имеют свои плюсы и минусы, и их использование должно быть осознанным и ответственным.

Социальные сети могут быть полезными, если использовать их правильно. Вот несколько советов, как использовать социальные сети в нашу пользу, минимизируя их негативное влияние:

Определите свои цели и ограничения. Прежде чем начать использовать социальные сети, определите, что вы хотите достичь, и какое количество времени вы готовы потратить на это. Старайтесь не тратить слишком много времени на социальные сети, чтобы не уменьшать время на другие важные задачи.

Установите лимиты на время использования социальных сетей. Старайтесь установить лимиты на время, которое вы проводите в социальных сетях.

Например, вы можете установить таймер на 30 минут и использовать социальные сети только в этот период времени.

Общайтесь с реальными друзьями. Старайтесь использовать социальные сети для коммуникации с реальными друзьями и близкими людьми, а не только для знакомства с новыми людьми. Это может помочь укрепить ваши отношения в реальной жизни.

Будьте внимательны к своей конфиденциальной информации. Старайтесь не делиться своей личной информацией с незнакомыми людьми или в общедоступных местах. Не публикуйте личную информацию, такую как номер телефона, адрес или номер паспорта.

Используйте социальные сети для обучения и развития. Социальные сети могут быть полезны для обучения и развития. Например, вы можете подписаться на страницы специалистов в своей области и получать полезные советы и рекомендации.

Будьте активными и позитивными. Старайтесь быть активными и позитивными в социальных сетях. Публикуйте интересные и полезные материалы, делитесь своими мыслями и впечатлениями. Это поможет вам привлекать новых друзей и подписчиков, а также создать положительный имидж.

Используйте социальные сети для благотворительности. Социальные сети могут быть полезны для благотворительности. Вы можете поддерживать различные благотворительные организации и делиться информацией о них с другими людьми, чтобы привлечь больше внимания и поддержки.

В целом, социальные сети могут быть полезными, если использовать их правильно и с осторожностью. Старайтесь не тратить слишком много времени на социальные сети и не делиться личной информацией с незнакомыми людьми. Используйте социальные сети для достижения своих целей и развития, а также для поддержки благотворительных организаций.

Социальные сети играют огромную роль в нашей цифровой жизни. Они позволяют нам общаться с друзьями и близкими, находить новых друзей и знакомых, делиться информацией и мнениями, получать новости и развлечения, а также участвовать в различных мероприятиях и акциях. Социальные сети также используются в бизнесе и маркетинге для продвижения товаров и услуг, а также для поиска новых клиентов и контрактов. Однако социальные сети также имеют свои негативные стороны. Они могут приводить к зависимости от интернета и социальных сетей, а также к снижению реальных контактов и взаимодействий в реальной жизни. Кроме того, социальные сети могут стать источником утечки личной информации, что может привести к серьезным последствиям. В целом, использование социальных сетей в нашей цифровой жизни является

неотъемлемой частью нашей жизни, но важно использовать их осознанно и ответственно. Необходимо устанавливать лимиты на время, проводимое в социальных сетях, быть осторожным при общении и делении личной информацией, а также использовать социальные сети для развития и обучения, а не только для развлечения.

Цифровая жизнь - это совокупность наших действий, которые мы совершаем в цифровом пространстве, используя различные технологии и устройства, такие как компьютеры, смартфоны, планшеты, интернет и социальные сети. Цифровая жизнь включает в себя не только общение с друзьями и близкими, но и работу, развлечения, обучение, покупки и многое другое. Цифровая жизнь может быть очень удобной и полезной, но также может иметь свои негативные стороны, такие как зависимость от интернета, потеря личной жизни и конфиденциальности, а также негативное воздействие на здоровье и психологическое состояние. Поэтому важно использовать технологии и цифровые устройства осознанно и ответственно, соблюдать меры безопасности и устанавливать лимиты на время, проводимое в цифровом пространстве.

Цифровая жизнь в социальной сети может иметь несколько целей:

**Социальное взаимодействие:** социальные сети позволяют людям находить и связываться с друзьями и знакомыми, а также находить новых людей, с которыми можно общаться и делиться информацией.

**Широкий доступ к информации:** социальные сети являются площадками для обмена информацией о различных событиях, новостях, продуктах и услугах. Благодаря этому пользователи получают доступ к большему количеству информации, чем раньше.

**Развлечение и развитие:** социальные сети предлагают различные игры, тесты, челленджи, которые помогают развивать интеллектуальные и творческие способности, а также проводить свободное время с интересом.

**Популяризация бренда или личности:** социальные сети являются площадкой для продвижения бренда или личности. Здесь можно создать узнаваемый образ, налаживать контакты с общественностью, рекламировать свою продукцию или услуги.

**Онлайн-образование:** социальные сети могут использоваться для образования и получения новых знаний. На платформах часто публикуются уроки, видеоуроки, статьи на различные темы.

Социальные сети стали неотъемлемой частью нашей цифровой жизни. Они позволяют нам оставаться на связи с друзьями и близкими, общаться и делиться информацией, находить новых друзей и единомышленников, получать новости и многое другое. Однако, социальные сети также имеют свои недостатки и риски, такие как утечки персональной информации, зависимость от социальных сетей,

распространение фейковых новостей и т.д. В целом, влияние социальных сетей на нашу цифровую жизнь не может быть недооценено. Они существенно изменили нашу коммуникацию и взаимодействие с другими людьми, а также способ, которым мы получаем, обрабатываем и распространяем информацию. Как и в любой другой области, важно использовать социальные сети с умом и осознанностью, чтобы извлекать из них только пользу, минимизируя риски и негативные последствия.

### **Использованная литература**

1. Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войскунский А. Е. Психологическое исследование мотивации пользователей Интернета: Тезисы 2-ой Рос. конф. по экологической психологии. (Москва, МГУ, 12-14 апреля 2000 г.). М.: Экопсицентр РОСС, 2000.
2. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смылова О. В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра, 2000.
3. База данных ФОМ URL: [http://bd.fom.ru/report/whatsnew/pressr\\_151210](http://bd.fom.ru/report/whatsnew/pressr_151210)
4. Безрукова О.Н. Социология молодёжи: Учебно-методическое пособие. - СПб.: С. -Петербург. гос. ун-т, 2004. - 135 с.
5. Бурдые П. Физическое и социальное пространство - М., 1990. URL: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Sociolog/Burd/01.php](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Sociolog/Burd/01.php)
6. Винник В. Д. Социальные сети как феномен организации общества: сущность и подходы к использованию и мониторингу // Философия науки. - 2012. - №4 (55). - С. 110-126.
7. ВКонтakte. Популярная российская социальная сеть. URL: <http://lenta.ru/lib/14204723> (дата обращения: 23.07.13).