

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
город Мирный

Индивидуальный исследовательский проект
«Социальные сети: вред или польза?»

Выполнили
Филиппова Дарья,
Муштариева Лиана
ученицы 11А класса
Руководитель:
Дубровина Лариса Юрьевна

Мирный
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Что такое социальные сети.....	4
1.1. Как создавался Интернет.....	4
1.2. История появления социальных сетей.....	5-8
1.3. Виды социальных сетей.....	9
Глава 2. 10 самых популярных социальных сетей в мире.....	10
Глава 3. Социальные сети: вред или польза.....	10
3.1. Польза.....	11
3.2. Вред.....	12-13
Глава 4. Данные, полученные в результате исследования.....	14-15
Заключение.....	17
Список литературы.....	18

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время Всемирная паутина и социальные сети играют важную роль в жизни продвинутого человека. Действительно, современный мир уже сложно представить без таких изобретений, как Интернет и мессенджеры. Люди тратят уйму времени, проводя его в виртуальной реальности. Мы считаем, что эта тема **актуальна**, потому что огромное количество людей, в том числе и мы, пользуемся соцсетями. Мы хотим узнать в чём заключаются польза и вред соцсетей.

Объект исследования: учащиеся 9-11 классов

Предмет исследования: воздействие социальных сетей на человека.

Цель: выяснить, какое влияние социальные сети оказывают на человека - положительное или отрицательное.

Задачи:

- изучение литературы по выбранной тем;
- проведение анкетирования среди учащихся школы;
- анализирование результатов анкетирования

Для создания работы применялись такие **методы**, как теоретический анализ, сравнение, классификация, наблюдение, анкетирование, интервьюирование.

Результаты исследования можно использовать для проведения школьных классных часов, бесед, рекомендаций родителям.

Для создания индивидуального проекта я использовала различные виды интернет- ресурсов.

Гипотезы:

- 1) Среди исследуемых не найдется ни одного человека, не зарегистрированного хотя бы в одной социальной сети.
- 2) На соцсети люди ежедневно тратят большое количество времени.

Глава 1. Что такое социальные сети

1.1. Как создавался Интернет

Социальная сеть (сокр. соцсеть) — онлайн-платформа, которая используется для общения, знакомств, создания социальных отношений между людьми, которые имеют схожие интересы или офлайн -связи, а также для развлечения (музыка, фильмы) и работы.

Перед тем, как рассмотреть историю непосредственно самих соцсетей, нельзя не упомянуть об истории возникновения Интернета в целом, ведь без него никаких социальных сетей и быть не могло.

Интернет- безразмерное виртуальное пространство, в котором можно найти все что угодно; оно поражает обилием контента. Сложно себе представить, но еще полвека назад никто не имел ни малейшего представления о нём. Днём рождения Интернета считается 29 октября 1969 года, но на вопрос «Когда появился Интернет?» ответить не так просто, как кажется на первый взгляд. Дело в том, что под его днём рождения можно подразумевать появление прародителя Интернета, который мало похож на современный, и появление первого браузера.

История Интернета началась в 60-е годы прошлого столетия в США благодаря человеку по имени Боб Тейлор, который работал в Управлении перспективных исследований (ARPA) Министерства обороны США в Вашингтоне. Интересно, что его подобие Интернета было создано исключительно в военных целях – он служил для связи между различными военными объектами на случай ядерной войны. Он получил название ARPANET . Первым сообщением, отправленным в этой сети, было «lo». Передаваемое сообщение должно было гласить «login» («вход в систему»), но программа отказала после передачи двух букв (им удалось отправить полное сообщение в течение часа). Сеть постепенно развивалась, но все еще была недоступна широким массам и использовалась только учеными. Таким образом, США дали толчок к развитию привычного для нас Интернета. Идея создания всемирной паутины зародилась в Европе. Основатель Интернета - Тим Бернерс-Ли - работал над системой управления информацией, в

которой текст может содержать ссылки и отсылки к другим работам, позволяя читателю быстро перескакивать с документа на документ.

Он создал сервер для публикации такого типа документов (которые называют гипертекстом), а также программу для их чтения, которую назвал «WorldWideWeb» («Всемирная паутина»). А уже в 1991 году Интернет стал доступен всем желающим (второй день рождения Интернета- 17 мая 1991 года). И вот, наконец, в 1993 году появился первый по-настоящему популярный браузер - Мозаик, он был графическим, т.е. мог отображать не только текст, списки и таблицы, но и картинки. Именно он привлек в интернет миллионы новых пользователей, стал почвой для появления миллионов сайтов и оформления поисковых систем.

Ниже указаны темпы роста числа подключенных пользователей в сети:

- Октябрь 1969 года в сети 2 узла;
- Декабрь 1969 года увеличение узлов сети до 4;
- 1972 год – количество подключенных узлов уже 37;
- 1981 год (12 лет с момента первого сообщения по сети) – 213 абонентов;
- 1995 год – в сети 16 млн. человек
- На сегодняшний день число интернет-пользователей превышает 2 млрд человек

Международным днем интернета принято считать 4 апреля. Почему? Потому если месяц (апрель) написать цифрами, то получится 4.04 или знаменитое 404. Эти цифры в какой-то степени стали визитной карточкой интернета, хотя означают одну из многих возможных ошибок, которые выдает сервер при возникновении внештатной ситуации. День Интернета в России официально отмечается 30 сентября.

1.2. История появления социальных сетей

Понятие «социальная сеть» было введено в 1954 году социологом Джеймсом Барнсом. Тогда оно ничего общего с Интернетом не имело и трактовалось так: **социальная сеть** - социальная структура,

состоящая из группы узлов(которыми могут являться люди и организации) и связей между ними. В привычном для нас значении понятие стало употребляться с появлением Интернета.

Итак, в современном понимании **социальная сеть** — платформа, онлайн-сервис или веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений в Интернете.

Стремительное развитие информационных технологий, появление Интернета способствовало появлению социальных сетевых сообществ. В 1995 г. Рэнди Конрадсом был создан прототип социальных сетей - американский портал Classmates.com, являющийся своеобразной базой данных. На данном сайте личные профили не заводились, но представлялся доступ к спискам обучающихся в определенном учебном заведении. На сегодняшний день Classmates.com усовершенствован, появилась возможность создавать аккаунты, и этим ресурсом пользуются более 50 миллионов людей из США, Канады, Франции, Швеции, Германии и Австрии [Овчинникова, Паль]. В 1997 г. Эндрю Вейнрейх организовал сайт SixDegrees.com позволяющий пользователям создавать и личные странички, и списки своих друзей. Этот проект просуществовал до 2001 г., и у него был такой же функционал, которым мы привыкли пользоваться в современных социальных сетях.

Бум социальных сетей начался в 2003 году, когда появились такие сайты, как LinkedIn, MySpace, His, Facebook. Социальная сеть LinkedIn, созданная Рид Гарретт Хоффманом в декабре 2002 года, а запущенная только в мае 2003 года была предназначена для поиска и установления деловых контактов. «LinkedIn» можно назвать профессиональным сообществом, где пользователи могут не только найти работу своей мечты, нанять лучших специалистов, но и продвигать свой бизнес, налаживая более прочные отношения с клиентами и потенциальными покупателями. Этот сайт очень популярен в США, Европе, Индии, он доступен на 23 языках мира, но с августа 2016 года «LinkedIn» стал первым интернет-сервисом, в отношении которого в соответствии с законом «О персональных данных» на территории России были введены ограничения.

Создатели социальной сети «MySpace», появившейся в 2003 году, Том Андерсон и Крис Де Вольф предложили для пользователей Интернета новую услугу: создать собственное виртуальное

пространство, основанное на реальных социальных контактах. Участники сообщества могли не только создавать персональные профили и сообщества по интересам, размещать фото- и видеоконтент, но и могли вести блоги, а также прослушивать популярных исполнителей. С 2005 по 2008 г. MySpace считался самой большой социальной сетью, объединяющей музыкальных исполнителей и их слушателей. MySpace - типичный образец социальной сети, ориентированной на доминирующие (по Маслоу) потребности человека в самовыражении.

Первоначально социальная сеть Hi5, созданная Раму Яламанчи в 2003 г., являлась социальной сетью для новых знакомств. Пользователи могли создавать свой профиль, указывая определенную информацию о себе (возраст, интересы, родной город); могли загружать фотографии, создавая личные альбомы; могли отправлять запросы друзьям по электронной почте другим пользователям. Участники сообщества могли принять или отклонить запрос друга, могли оставлять комментарии под фотографиями своих друзей, могли заблокировать любого пользователя. С 2009 г. Hi5, являясь самой популярной социальной сетью в 25 странах Латинской Америки, Европы, Азии и Африки, переориентировался на социальные игры и развлечения для молодежи.

Первоначально веб-сайт Facebook, основанный в 2004 г. Марком Цукербергом, был предназначен только для студентов Гарвардского университета. Постепенно аудитория пользователей расширялась: сначала зарегистрироваться в этом сообществе могли студенты из других университетов Бостона, а затем и студенты любых учебных заведений США, владеющих электронным адресом в домене edu. С 2006 г. социальная сеть Facebook стала доступна для всех пользователей Интернета старше 13 лет, имеющих электронную почту. Отличие Facebook от других социальных сетей (Classmates.com, MySpace, Hi5) состоит в том, что в профилях здесь можно использовать только реальные фамилии, имена и фотографии, а не ники и аватарки.

Основная функция сервиса Twitter, созданного Джеком Дорси в 2006 г., - возможность быстрого обмена короткими сообщениями с друзьями. Изначально Twitter использовали работники компании Odeo

- в качестве своеобразного чата для публичного обмена сообщениями между сотрудниками. Благодаря Twitter в Интернете появилось новое направление - микроблоггинг, позволяющее пользователю писать и публиковать короткие заметки, которые могут просматривать и комментировать либо все, либо ограниченная группа, определенная пользователем. Twitter постоянно обновляется, предоставляя пользователю все новые услуги: появилась возможность добавлять и просматривать фото и видео, разработаны приложения для смартфонов.

Бесплатное приложение с элементами социальной сети Instagram, созданное Кевином Систромом и Майком Кригером в 2010 г., предоставляло возможность пользователям обмениваться фотографиями, оставлять комментарии к ним, ставить «лайки» понравившимся фотографиям. Разработчики Instagram стараются улучшить функции данного сервиса: появляются новые возможности для редактирования фотографий, теперь участники сообщества могут размещать не только свои фотоальбомы, но и небольшие видеоролики, добавилась функция поиска фотографий и пользователей по хештегам. Главное отличие Instagram от других социальных сетей - появилась функция синхронизации профиля Instagram с другими профилями, созданными в Facebook, Twitter. Развитие социальных сетей в России началось намного позже, чем в Америке, Германии и других странах, поэтому многие проекты - это аналоги зарубежных социальных сетей: Classmates.com - «Одноклассники», MySpace - «Мой Мир»,

Facebook - «ВКонтакте», хотя сам создатель, П. Дуров, говорит, что это не так [Дуров, 2007]. Начиная с 2006 г. пользователи Рунета начали регистрироваться на популярных сайтах - «ВКонтакте», «Одноклассники». Социальная сеть «ВКонтакте», основанная осенью 2006 г., вначале была доступна только студентам Санкт-Петербургского государственного университета, потом стала объединять студентов и выпускников российских вузов, сейчас эта социальная сеть доступна всем желающим. Павел Дуров, разработчик «ВКонтакте», говорит о том, что для регистрации на данном сайте необходимо заполнить небольшую анкету, указав свои реальные персональные данные. Особенностью социальной сети «ВКонтакте» является то, что помимо общения и обмена фото, аудио и видео, возможности совместно играть в различные игры, появилась возможность обучения, которую используют педагоги.

Альберт Попов, автор и разработчик проекта «Одноклассники», внес существенный вклад в индустрию отдыха и развлечений Рунета. Социальная сеть «Одноклассники», запущенная с 2006 г., также позволяет общаться с друзьями, обмениваться фотографиями и читать новостные ленты. Кроме того, на сайте есть множество приложений с играми, которые помогут скрасить досуг и отдохнуть от повседневных забот. Создатели «Одноклассников» считают, что данный сайт является не только развлекательным порталом, но и средством, помогающим тем, кто оказался в тяжелой жизненной ситуации. В сети можно встретить просьбы о помощи: например, если нужна срочная дорогостоящая операция какому-то ребенку, родители обращаются к многомиллионной аудитории, и наверняка найдутся люди, способные им помочь.

1.3. Виды социальных сетей

Существует огромное количество социальных сетей. Одни из них носят общемировой характер, другие доступны только в определенных странах популярность даже одной соцсети в разных странах различна.

Социальные сети для общения (Relationship networks)

Это самые распространенные и востребованные социальные медиа на сегодняшний день. К ним относятся Facebook, Вконтакте, Одноклассники, LinkedIn. И хотя данный вид социальных медиа не появился первым, он стал определяющим для всей отрасли.

Сервисы социальных закладок (Bookmarking sites)

StumbleUpon, Pinterest, Flipboard - это сервисы, где пользователь собирает контент в свою личную библиотеку, на которую могут подписываться другие участники сообщества. Обычно такие социальные медиа изучают интересы, чтобы предлагать больше релевантного контента.

Социальные каталоги (Social Cataloging)

Academic Search Premier, LexisNexis Academic University, CiteULike, Connotea - типа социальных закладок, ориентированных на использование в академической сфере, позволяют пользователям работать с базами данных цитат из научных статей.

Социальные сети для обмена медиа-контентом (Media sharing networks)

Данный вид социальных медиа дает пользователям широкие возможности для обмена видео- и фото-контентом. Сюда относятся TikTok, Instagram, YouTube, Vimeo, Vine, Snapchat.

Социальные сети для отзывов и обзоров (Online reviews)

В основе зарубежных сетей Yelp и Urbanspoon лежит геолокации и возможность оставлять комментарии и рекомендации о локальном бизнесе. Airbnb и Uber, фокусируются на отзывах о местах проживания для путешественников и частных перевозчиках.

Социальные сети для коллективных обсуждений (Discussion forums)

Сообщества, форумы, Q&A-сервисы - одни из первых видов социальных медиа. К современным представителям данного вида можно отнести Quora, Reddit и Digg. В основе механики взаимодействия между пользователями лежит потребность в обмене знаниями.

Социальные сети для авторских записей (Social publishing platforms)

К данному типу социальных медиа относятся сервисы для блоггинга и микро-блоггинга, где пользователи создают и публикуют текстово-медийный контент. Сюда относятся такие популярные платформы, как Twitter, Medium и Tumblr.

Социальные сети по интересам (Interest-based networks)

Самой востребованной возможностью, которую предоставляют нам социальные сети - это найти единомышленников и людей со схожими интересами. Например, Last.fm - сеть для меломанов, Goodreads - для любителей литературы.

Глава 2. 10 самых популярных социальных сетей в мире и в России

1. Facebook – 2,9 миллиарда пользователей в месяц
2. YouTube – 2,2 миллиарда активных пользователей в месяц
3. WhatsApp – 2 миллиарда активных пользователей в месяц
4. Instagram – 2 миллиарда активных пользователей в месяц
5. TikTok – 1 миллиарда активных пользователей в месяц
6. Telegram – 550 миллионов активных пользователей в месяц
7. ВКонтакте — 82 миллиона активных пользователей в месяц
8. Яндекс.Дзен — 72 миллиона активных пользователей в месяц
9. Одноклассники — 40 миллионов активных пользователей в месяц
10. Yappy – 3 миллиона активных пользователей в месяц

Глава 3. Социальные сети: вред или польза

На многих сайтах проводились исследования, в ходе которого люди должны были сказать, какие угрозы, по их мнению, таит в себе времяпрепровождение в интернете и соцсетях. Сведения обобщены, прокомментированы мной и представлены ниже.

3.1. Польза:

- **Моментальный поиск нужной информации**

Скорость поиска. В социальных сетях можно без проблем найти нужное видео, музыку, человека, а также просто отыскать единомышленников.

- **Общение без границ**

Соцсети сделали возможным общение между людьми, находящимися на огромном расстоянии друг от друга; сообщение с одного уголка планеты на другой можно передать мгновенно.

- **Поиск людей**

Возможность без труда завести новые знакомства - найти людей со схожими интересами - или же отыскать старых знакомых, с которыми была утрачена связь.

- **Досуг**

Соцсети предлагают много вариантов отдыха - общение, прослушивание музыки, просмотр фильмов, чтение, игры; каждый найдет развлечение по душе.

- **Обучение**

Существует огромное множество интернет-ресурсов, которые помогают в процессе самообучения.

- **Возможность самовыражения**

Можно поделиться с общественностью своими достижениями. Социальные сети дают возможность раскрыть любой потенциал, снижают затраты и количество усилий необходимых для достижения целей. Музыканты, художники и писатели получили легкий доступ и шанс проявить себя.

- **Можно создать круг интересов**

То есть подписаться на новости интересных сообществ и групп, совершать определённые покупки и даже найти работу.

- **Расширение кругозора**

В социальных сетях можно найти много полезной и познавательной информации. Музыка, видео, фильмы, книги, статьи — всего не перечислить. Можно быстро найти информацию, которая нужна вам.

3.2. Вред:

- **Появление интернет – зависимости**

Зависимости от социальных сетей особенно подвержены подростки. Официально ее нет ни в одной из классификаций заболеваний, однако западные и российские психотерапевты признают наличие подобной проблемы. Часто зависимые люди выпадают из жизни, у них сужаются сфера интересов и круг общения.

Существует исследование о том, как социальные сети влияют на мозг. Подростков попросили смотреть на разные фотографии в инстаграме, при этом за активностью разных участков мозга следили с помощью метода ФМРТ. Когда подростки видели свои фото с большим количеством лайков, у них активировались зоны, связанные с

социальным познанием. Кроме этого, наблюдалась активация зоны мозга, связанной с системой вознаграждения. Она может активироваться при переживании положительных эмоций и при их ожидании и играет ключевую роль при формировании привычек и зависимостей. Поэтому можно предположить, что подкрепление в виде большого количества лайков в социальных сетях может играть важную роль в формировании аддикции (зависимости) от них.

- **Трата денег**

Интернет (социальные сети в том числе) требует финансовых затрат, ведь деньги нужно платить как за доступ к нему, так и внутри его пределов. В некоторых соц. сетях, какими являются «ВКонтакте» и «Одноклассники», реальные деньги можно обменять на специальную валюту и использовать на этом сайте - отправлять «подарки» другим пользователям, совершать покупки в играх.

- **Большая трата времени**

Интернет - настоящий вор времени. Находящийся в виртуальной реальности человек не следит за временем, для него его течение как бы замедляется. Нередко в результате уйма времени тратится впустую.

- **Сбор персональных данных**

Возможно, не все знают об этой проблеме и о том, какую опасность она представляет для обычного человека. Каждый раз, когда вы ищете что-то в Интернете, покупаете товары онлайн или посещаете любимые блоги и новостные сайты, за вами остается цифровой след. По отдельности все эти сведения кажутся неважными, но стоит собрать побольше таких данных — и из них сложится подробное досье, описывающее ваши привычки и предпочтения. Чаще всего сбором данных занимаются для продвижения товаров — данные о людях нужны, чтобы создавать точные и более эффективные рекламные кампании. Поисковые данные собирают, чтобы потом продать их организациям, специализирующимся на рекламе. Ну а в некоторых случаях вообще неясно, зачем тот или иной веб-ресурс собирает данные, где хранит и кому продает.

- **Мошенничество в сети**

Мошенничество в сети отнимает время, средства и нервы. Чтобы не попасться на удочку грабителей, необходимо быть бдительными. Самые распространенные виды мошенничества: взлом аккаунтов, фишинговые приложения и сайты (фишинг — вид интернет-мошенничества, при котором данные пользователя утекают через фальшивые приложения и сайты, которые на первый взгляд выглядят в точности как подлинные сайты), выигрыш призов или внезапное наследство.

- **Риск попасть в опасные организации**

Вербовщики работают повсюду, а особенно через социальные сети. Вербовщики — профессионалы экстра класса, часто славянской внешности, имеющие европейское образование. Будучи опытными психологами они точно знают, как заставить человека действовать в своих интересах. Вербовщик ищет ключи к конкретному человеку, определяя и давя на его болевые точки. Особенно помогают им в этом информация со страницы в социальной сети, анкеты на сайтах и форумах, болтливость в сети.

Глава 4. Данные, полученные в результате исследования

Для того чтобы получить достоверные сведения об интересующей нас проблеме, мы провели анкетирование среди учащихся МБОУ СОШ №1. В анкетировании приняли участие 128 учеников. Участникам анонимного опроса предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Зарегистрированы ли Вы в социальных сетях?
 - а) да, в 5-7
 - б) да, в 2-4
 - в) да, в 1
 - г) не зарегистрирован(а) ни в одной

2. Как часто пользуетесь социальными сетями?
- а) постоянно, 4 и более часов в день
 - б) иногда, 1-3 часа в день
 - в) никогда
3. Считаете ли Вы себя зависимым от социальных сетей?
- а) да
 - б) нет
 - в) немного
 - г) не уверен(а)
4. С какой целью Вы чаще всего пользуетесь соцсетями?
- а) общение
 - б) просмотр фильмов
 - в) прослушивание музыки
 - г) поиск интересующей информации
 - д) цели нет
5. Могли бы Вы отказаться от социальных сетей? Если да, то на какое время?
- 1) Нет
 - 2) Да, могу отказаться на _____
6. В каких социальных сетях Вы зарегистрированы?
- _____
- _____
- _____
7. Как давно зарегистрированы?
- _____
- _____
- _____
8. Для чего используете?
- _____

В ходе исследования было выяснено, что 100% учеников зарегистрированы хотя бы в одной социальной сети и пользуются ею. «Количество социальных сетей». Таким образом, гипотеза №1 (Среди исследуемых не найдется ни одного человека, не зарегистрированного хотя бы в одной социальной сети) доказана. Подтвердить или опровергнуть гипотезу №2 помогут ответы на вопрос 4. Большая часть опрошенных зарегистрирована в социальных сетях и посещает их каждый день. Таким образом, в среднем ученики проводят в интернете 3-4 часа в сутки. По данным исследований норма для учеников составляет не более 3 часов ежедневно. На основе вышеприведенного анализа, гипотеза № 2 (На соцсети люди ежедневно тратят большое количество времени) частично доказана.

Одним из важнейших вопросов анкеты, помогающих узнать о степени влияния соцсетей, является вопрос 5. Проанализировав ответы участников, мы узнали, что среди учеников 56% опрошенных не способны отказаться от соцсетей. Из оставшихся 44% по 15% приходится на ответы «3-5 дней», «1 неделя» и «2 недели», по 5% на ответы «более месяца» и «навсегда».

Итак, из вышеперечисленного следует, что 100% опрошенных зарегистрированы в соц. сетях, чаще всего пользуются сразу несколькими, проводят в них большое количество времени, причем целью использования может как самообучение, так и развлечение. К тому же, большинство пользователей либо вообще не могут отказаться от соцсетей, либо это время незначительно. Безусловно, социальные сети оказывают значительное влияние на жизнь человека. У соцсетей есть две стороны- положительная и отрицательная, ведь они могут приносить человеку как пользу, так и вред.

Заметна тенденция - 100% опрошенных учеников зарегистрированы в социальной сети «Вконтакте». На втором месте у учеников Instagram, который пользуется спросом у 77% опрошенных.

Заключение

Интернет-общение является наиболее распространённым видом общения.

Работая над темой, мы пришли к следующим выводам:

1. Большинство подростков в свободное время посещают Интернет
2. Интернет используют для общения в социальных сетях
3. Распространённой соцсетью является «ВКонтакте»
4. Подростки в день тратят примерно 3-4 часа в соцсетях

Социальные сети – изобретение, без которого современному человеку не обойтись. Он проводит в них свое свободное время: общается, слушает музыку, смотрит фильмы, играет. У социальных сетей, безусловно, большое будущее. Из года в год социальных сетей становится все больше, а границы их действия расширяются и открывают все новые возможности. Но всему должна быть мера. Конечно, если часами сидеть в сети лишь для того, чтобы болтать с друзьями, смотреть смешное видео и фото, то тогда действительно социальная сеть - это бесполезное времяпрепровождение. Но социальная сеть способна принести немалую пользу тем, кто пользуется ей с умом. Если заходить на сайт только по необходимости, так сказать для дела, то вреда в этом никакого, а только лишь польза. Цель нашей работы достигнута. В процессе исследовательской деятельности мы узнали много нового, научились ценить свое свободное время и пришли к выводу, что соцсети приносят человеку как пользу, так и вред. Чтобы минимизировать негативные последствия, нужно придерживаться определенных правил поведения в виртуальном пространстве, следить за количеством времени, которое тратится на соцсети. Желательно, чтобы оно не превышало 2-3 часов в день, остальное время лучше потратить с пользой - например, разобрать непонятую тему, сделать работу по дому или просто погулять на свежем воздухе. Нельзя заменить реальную жизнь виртуальной, ведь реальность гораздо интереснее.

Список литературы:

Бурко Р. А., Терёшина Т. В. Социальные сети в современном обществе // Молодой ученый. — 2014. — №7. — С. 607-608. — URL <https://moluch.ru/archive/66/11009/>

https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная_сеть

<https://ktonanovenkogo.ru/voprosy-i-otvety/kogda-poyavilsya-internet.html>

http://retrobazar.com/journal/interesting/988_istorija-pojavlenija-interneta.html

<https://daily.afisha.ru/relationship/4270-kak-na-vas-vliyayut-socseti-7-nauchno-dokazannyh-faktov/>

<https://plusiminsi.ru/plyusy-i-minusy-socialnyx-setej/>

<https://lifehacker.ru/moshennichestvo-v-internete/>

<https://xn--b1aew.xn--p1ai/document/1910260>

<https://www.kaspersky.ru/blog/kaspersky-private-browsing-feature-update/11120/>

[https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/infkaf/Documents/Социальные%20технологии%20в%20интернете.pdf#:~:text=•%20Социальные%20каталоги%20\(Social%20Cataloging\),LexisNexis%20Academic%20University%2C%20CiteULike%2C%20Connotea](https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/infkaf/Documents/Социальные%20технологии%20в%20интернете.pdf#:~:text=•%20Социальные%20каталоги%20(Social%20Cataloging),LexisNexis%20Academic%20University%2C%20CiteULike%2C%20Connotea)

<https://marriedgames.com.br/ru/dicas-guias/as-20-redes-sociais-mais-usadas/?amp=1>

https://www.assessor.ru/notebook/znakomstva/polza_i_vred_socialnyh_setei/