

*Долматович А.С., Дождикова Р.Н.* **Как социальные сети разрушают нашу жизнь**

Наверняка многие из нас сталкивались с проблемой зависимости от социальных сетей. Где бы мы ни находились, нас постоянно преследует желание взять телефон и проверить, не пришло ли сообщение, не поставил ли кто-нибудь лайк на наше новое фото, не случилось ли что-нибудь интересное в жизни наших знакомых или просто в мире. Виновник этой зависимости – дофамин. Дофамин – это главный гормон мотивации и вознаграждения. С его помощью организм даёт нам понять, что мы не зря выполнили какое-то дело, и награждает нас. Зачастую в такие моменты мы чувствуем успокоение, радость или чувство гордости за выполненную задачу. И так как дофамин является главным инструментом вознаграждения организма, он буквально заставляет нас хотеть выполнять действия, которые могли бы снова и снова приводить к такому состоянию.

Раньше ученые полагали, что дофамин – это гормон удовольствия, однако сейчас они убеждены, что этот нейромедиатор отвечает за наши желания. Дофамин заставляет нас желать и искать желаемое. Выработку дофамина стимулирует непредсказуемость, небольшие кусочки информации, а также возможность получения вознаграждения. Все это в избытке присутствует в социальных сетях [1]. Человек создан развиваться, и именно дофамин рождает в нас желание создавать что-то новое, достигать ещё больших высот, писать книги, а также он отвечает и за самые базовые вещи: общение, поиск партнёра, информации и так далее. Но как только в нашу жизнь пришёл интернет и, в частности, социальные сети, процесс получения дофамина упростился настолько, что достаточно запостить одну фотографию, нажать одну кнопку, и у Вас уже есть одобрение одного десятка друзей и внимание другого. Ещё никогда процесс получения одобрения не был настолько примитивным.

Суть дофамина – бесконечный цикл. Он будет вырабатываться всегда. Ему требуется всё больше действий, достижений, открытий, одобрения, а значит, если однажды Вы подсядете на социальные сети, слезть с иглы дофамина будет очень непросто. Очень важно понять, что время, которое мы проводим в попытках получить одобрение в социальных сетях, мы могли потратить на что-то действительно важное для нашей жизни [2]. Для того, чтобы выбраться из этого замкнутого цикла необходимо усилие воли, преодоление вредных привычек.

### **Литература**

1. Психология пользователей социальных сетей: [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://pikabu.ru/story/psikhologiya\\_polzovateley\\_sotsialnyikh\\_setey\\_7050318](https://pikabu.ru/story/psikhologiya_polzovateley_sotsialnyikh_setey_7050318), - свободный. (Дата доступа 27.03.2021)
2. Как выбраться из дофаминовой сети: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://econet.ru/articles/179417-kak-vybratsya-iz-dofaminovoy-seti>, - свободный. (Дата доступа 27.03.2021)

### ***Гидревич А.С., Дождикова Р.Н. Язык Эмодзи***

В 21 веке общение в цифровом пространстве является обыденностью. Но иногда весьма проблематично выразить свои эмоции, используя лишь текст. Именно тогда на помощь приходят эмодзи, они помогают укрепить связь между собеседниками и решить проблему ограниченного количества символов, времени и даже самого языка. Масштаб и популярность настолько велики, что в 2014 году самым популярным словом было эмодзи в виде сердца.

С философской точки зрения, эмодзи – это неалфавитные знаки письма. Например, существуют графические средства выделения – курсив,