



1. Вы не можете не проверять свою страницу

Психологическая зависимость от соцсетей не менее крепка, чем у курильщика — от сигарет



2. Соцсети заставляют вас ревновать

По итогам опросов, большинство людей не брезгает слежкой в соцсетях за своими партнёрами. Тем более, что это так просто и удобно делать



3. Соцсети помогают вам в работе

Люди, которые используют на работе Фейсбук или Твиттер работают на 9% производительней, чем остальные. Короткие перерывы на соцсеть дают мозгу возможность отвлечься и отдохнуть



4. Соцсети могут сделать вас несчастными...

Исследования показали, что в долгосрочной перспективе чрезмерное увлечение соцсетями превращает вас в завистника и нытика, даже если эти качества не свойственны вашей натуре



7 фактов о том, как социальные сети влияют на наше поведение

www.MindMap-Shop.ru



5...а могут — счастливыми!

Вы можете хвастаться, рассказывать о своих личных победах и достижениях — и получать одобрение! Всё это повышает вашу самооценку и добавляет в жизнь позитива



6. Вы теряете друзей

Зависть, раздражение, завышенные ожидания, ревность — соцсети дают нам слишком много возможностей проявить худшие качества своей натуры. Вы ждёте лайков и восхвалений, а вас проигнорировали. Вы написали другу что то, лично важное для вас, а он не ответил или, будучи занятым, отмахнулся. Не следует ждать от соцсети замену полноценному общению



7. Соцсети заставляют вас чувствовать себя толстыми или в плохой форме

75% пользователей Фейсбук недовольны своим внешним видом. Из них 51% называет причиной этого сравнение своих фотографий с другими