

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная Крутовская школа»

**Исследовательский проект**  
**«Социальные сети. Зависимость от социальных сетей»**

Выполнил:  
Кошелев Александр Русланович  
ученик 9 класса  
МБОУ «Крутовская ООШ»

Руководитель:  
Копнина Людмила Николаевна  
учитель ОБЖ  
МБОУ «Крутовская ООШ»

Крутое 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
<b>1. Теоретическая часть работы</b>	
1.1. История развития социальных сетей.....	5
1.2. Виды социальных сетей, наиболее популярные в мире и России .....	7
1.3. Положительные стороны социальных сетей.....	9
1.4. Отрицательные стороны социальных сетей.....	10
1.5. Понятие интернет-зависимость.....	13
1.6. Подростки и социальные сети – проблема ли это?.....	16
1.7. Профилактика и лечение интернет-зависимости.....	22
1.8. Заключение.....	24
<b>2. Практическая часть работы: исследование «Выявление Интернет – зависимости у школьников» и «Социальные сети обучающихся»</b>	
2.1. Анализ результатов исследования.....	27
Заключение .....	
Список используемой литературы.....	29
Приложение 1 .....	
Приложение 2 .....	
Приложение 3 .....	

## Введение

Современное общество - это общество высоких технологий. Интернет охватил весь мир и все сферы жизнедеятельности людей. Сложно представить современный мир без компьютеров, информационных технологий, интернета, так как они уже успели занять особое место в жизни каждого человека. Обмен информацией, поиск работы, общение между людьми, отдых переходят сегодня в мир виртуальный.

Всемирная электронная паутина так прочно вошла в нашу жизнь, что многие просто не представляют себе без нее жизнь. Едва оказавшись в доступном для интернета месте, они первым делом заходят на любимые сайты, узнают новости, «общаются» с друзьями, комментируют, просматривают, скачивают. Конечно, информация имеет для человека огромное значение, она формирует личность, но бывает, что она, же и разрушает ее.

Большой популярностью пользуются социальные сети. Мы создаем аккаунты и посещаем наши странички, по меньшей мере, несколько раз в день. Появилась возможность общаться с родными и близкими, которые находятся вдали от нас. Это очень удобно. Конечно, информация имеет для человека огромное значение, она формирует личность, но бывает, что она, же и разрушает ее. Ученых всё больше беспокоит влияние на человека социальных сетей. Хотелось бы все-таки понять, что же хорошего или плохого скрывают в себе социальные сети.

Чем дольше человек проводит время за виртуальным общением, тем труднее ему будет обходиться без интернет-возможностей. Социальная сеть и тяга к виртуальным собеседникам – это, своего рода, заболевание психологического характера, возникающее из-за недостатка внимания окружающих людей или собственных внутренних комплексов.

Любые виды зависимости у детей появляются очень быстро, в том числе — зависимость от Интернета и компьютерных игр.

**Проблема:** Зависимость от социальных сетей заставляет людей постоянно находиться в онлайн-общении, забывая про реальных людей и реальное время.

**Актуальность:** В настоящее время невозможно представить нашу жизнь без социальных сетей. Они превратились в очень мощный ресурс, который охватывает огромное количество посетителей, люди используют их ежедневно, и каждый по-своему усмотрению и возможностям. Социальные сети имеют свои как положительные стороны, так и отрицательные. С одной стороны, они оказываются помощником в поиске полезной информации, своих знакомых и друзей, в поддержании с ними отношений, несмотря на расстояние и занятость. С другой стороны, в последнее время ученые всерьез обеспокоены тем, какое количество времени тратит современный человек, находясь в социальных сетях, ставя вопрос о зависимости.

**Цель проекта:** изучение психологических аспектов влияния интернет-зависимости на личность подростка.

**Задачи проекта:**

1. Раскрыть суть понятия «социальная сеть», «интернет-зависимость».
2. Раскрыть позитивные и негативные стороны влияния социальных сетей на подрастающее поколение.
3. Выявить значение связи интернет-зависимости с психологическими свойствами личности подростка.
4. Рассмотреть влияние интернет-зависимости на личность подростка в МБОУ «Крутовская ООШ»
5. Составить рекомендации для подростков, учителей и родителей с целью предупреждения зависимости от социальных сетей.

## 1. Теоретическая часть работы

### 1.1. История развития социальных сетей

**Социальная сеть** (от англ. *social networks*) — это интернет-площадка, сайт, который позволяет зарегистрированным на нем пользователям размещать информацию о себе и коммуницировать между собой, устанавливая социальные связи. Контент на этой площадке создается непосредственно самими пользователями.

Первой социальной сетью с использованием компьютерной техники можно считать электронную почту в далеком 1971 году, которая использовалась военными в сети ARPANet.

А в 1988 году, финским студентом Ярко Ойкариненом была изобретена технология «IRC», которая позволяла общаться в реальном времени.

Но первая реальная социальная сеть появилась в 1995 году в США. Эта сеть получила название Classmates, что в переводе – одноклассники. Одной из главных задач этого сайта была помощь зарегистрированным пользователям поддерживать связь с друзьями и знакомыми, например, в школе, вузе, на работе. Проект действует по сей день и насчитывает больше 50 млн. пользователей в США и Канаде.

В 2002 году Джонатан Абрамом разработал сайт знакомств - Friendster. Основная идея сайта была в том, чтобы помочь людям находить новых друзей и знакомых в списках своих друзей. Данное нововведение позволило сайту собрать 3 млн. пользователей за первые 3 месяца существования. На данный момент зарегистрировано более 115 миллионов человек по всему миру.

В 2003 году была создана новая социальная сеть MySpace. В ней предоставлена возможность самим настраивать внешний вид своих профилей, создавать сообщества по интересам, размещать фотографии, видео и ауди известных исполнителей. При регистрации каждый получал собственный блог.

Основными пользователями MySpace стали рок-коллективы. Для многих музыкантов данный сайт стал настоящей площадкой для самопрезентации, а также возможность для общения со своими кумирами. Зарегистрированных пользователей 25,1 миллиона по всему миру.

В 2004 году Марком Цукербергом была основана социальная сеть Facebook. Изначальная цель социальной сети была предоставить возможность студентам Гарвардского университета общаться между собой, размещать фотографии, видеозаписи, изменять статусы в режиме on-line.

В 2006 году Джек Дорси запустил проект Twitter и сразу стал быстро растущим новым социально-сетевым проектом. Уникальность Twitter состоит в возможности пользователей отправлять короткие текстовые сообщения. Ответ при этом был доступен сразу всем людям, которые подписаны на данного пользователя. Так с 2010 года на сайте можно смотреть фото, видео. На данный момент Twitter входит в 10-ку самых посещаемых сайтов мира, а количество пользователей более 300 миллионов по всему миру.

И так, что же такое социальная сеть? Социальная сеть — платформа, онлайн-сервис или веб-сайт, предназначенный для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений.

*Что можно делать в соцсетях:*

- Смотреть новости.
- Публиковать информацию о себе или любой другой контент.
- Комментировать публикации других пользователей.
- Вступать в тематические паблики и сообщества.
- Общаться с друзьями, знакомиться.
- Заводить связи, искать работу или сотрудников.
- Слушать музыку, смотреть видео.
- Делать покупки. Некоторые соцсети интегрируют собственные платежные системы (например, VK Pay от «ВКонтакте»).
- Играть в игры.

*Как используют соцсети сейчас:*

Сейчас соц.сети — это не только площадки для развлечения и общения. Это также:

- Рекламные площадки. Соц.сети активно используют рекламодатели, так как здесь доступны продвинутые инструменты таргетированной рекламы, с помощью которой можно показывать рекламу тем, для кого она наиболее актуальна.
- Инструмент для продвижения личного бренда.
- Платформа для коммуникации брендов с целевой аудиторией. С помощью соцсетей бренды повышают узнаваемость, информируют клиентов о различных изменениях. Общаются с клиентами и решают конфликтные ситуации (или не решают, если не умеют правильно отрабатывать негатив).
- Площадки для продажи товаров и услуг. Некоторые соцсети предлагают инструменты для создания практически полноценных интернет-магазинов.
- Инструмент для формирования общественного мнения.

## **1.2. Виды социальных сетей, наиболее популярные в мире и России**

Существует огромное количество социальных сетей. Эти площадки носят общий характер, то есть в них сочетаются разные функции – и общение, и обмен фото и видеофайлами и т.д. С каждым годом социальные сети совершенствуются, в них добавляют новые функции, меняют их дизайн и навигацию, придумывают новые инструменты для улучшения качества контента, продвижения и т.д.

### ***Facebook***

Facebook- крупнейшая социальная сеть в мире и одноименная компания (FacebookInc.), владеющая ею. Была основана 4 февраля 2004 года Марком Цукербергом и его соседями по комнате во время обучения в Гарвардском университете – Эдуардо Саверином, Дастиним Московицем и Крисом Хьюзом.

### ***Instagram***

Instagram- приложение для обмена и оценки фотографий и коротких видеороликов с элементами социальной сети. Количество пользователей превышает 1 000 000 000 (1 млрд.). Владельцем данного сервиса также является компания FacebookInc.

### ***ВКонтакте***

ВКонтакте (международное название VK) - российская социальная сеть, аналог Facebook. Сайт доступен более чем на 90 языках, но большую часть составляют русскоязычные пользователи. «ВКонтакте» позволяет пользователям отправлять друг другу сообщения, создавать собственные страницы и сообщества, обмениваться изображениями, аудио- и видеозаписями, играть в игры. Создатель соцсети - Павел Дуров. Запущенная 10 октября 2006 года, она изначально предназначалась для студентов и выпускников российских вузов, однако позднее стала одним из наиболее предпочитаемых способов общения в Интернете. На данный момент количество аккаунтов в сети превышает 500 000 000 (500 млн.).

### ***Twitter***

Twitter (от англ. *totweet*— «чирикать, щебетать, болтать») — социальная сеть для публичного обмена сообщениями для пользователей интернета любого возраста. Владельцем системы «Твиттер» является компания TwitterInc. Созданный Джеком Дорси в 2006 году, «Твиттер» вскоре завоевал популярность во всём мире. В нем насчитывается более 1 300 000 000 (1,3 млрд.) аккаунтов.

### ***Одноклассники***

Одноклассники (она же ОК)- российская социальная сеть общего характера, позволяющая отправлять сообщения, обмениваться фотографиями, писать комментарии и многое другое. Изначально главной целью был поиск одноклассников и однокурсников. Сеть запущена 26 марта 2006 года, в настоящее время ею пользуются более 300 000 000 (300 млн.) человек.



### 1.3. Положительные стороны социальных сетей

Собирая информацию о социальных сетях, я задумался: почему каждый день миллионы людей, в любое время дня и ночи сидят в интернете? Какие цели они преследуют, проводя достаточно много времени в социальных сетях?

#### Плюсы социальных сетей:

- **Общение.** Это один из наиболее простых способов переговорить со всеми своими друзьями и родственниками за один день. Это легко и доступно, не требует много времени и затрат, как звонки (тем более если родственники за границей).
- **Новые знакомства,** поиск своей второй половинки, друзей и так далее. Они сближают, позволяют познакомиться с кем угодно без сложностей. Для этого достаточно просто написать интересующему человеку. Правда не факт что он ответит, но шанс все же имеется.
- **Отсутствие границ.** Можно знакомиться и общаться с людьми из разных городов и даже стран! Тут нет границ или барьеров. Единственное, что может пригодиться – знание языка. Хотя бы просто английский, но в идеале родной язык собеседника. Такие уникальные возможности не могут не радовать. Многим хочется побывать за границей. Социальные сети дают возможность наладить международные контакты, узнать от местных жителей, что с собой брать, какой там климат, куда сходить. Многие даже заводят друзей в других странах и ездят отдыхать к ним домой. Так можно приятно провести время, получить бесплатного гида и сэкономить на отеле.
- **Приятное времяпровождение.** Тут можно действительно отдохнуть после трудного рабочего дня не тратясь ни на что. Развлекательные игры, интересная информация, приятные люди – что еще нужно для хорошего вечера?
- **Скрытность.** Можно быть кем угодно, а не только тем, кто ты есть в реальной жизни. Некоторые люди стесняются своей внешности, другие

хотят быть супер героями (последнее утрировано, но и такое бывает), в интернете нет лиц и это позволяет стать ненадолго тем, кем так мечтал быть. Конечно это не всегда хорошо, и все же информация, фотография – все это никогда не проверяется модераторами и администраторами. Так что при желании можно оставаться инкогнито.

- **Самообразование.** В новостной ленте, которая имеется почти во всех социальных сетях можно узнать последние новости в разных интересующих сферах жизни, а также научиться чему-нибудь новому. Там часто выкладывают полезные советы, рецепты, интересную информацию. Со стороны похоже на центр сбора самой интересной информации из всего интернета, да так оно в принципе и есть.
- **Новые идеи** также выкладываются в разных группах и на страницах интересных людей. Можно почерпнуть полезную для себя информацию о ремонтах, готовке, уборке и воспитании детей, отношениях и многом другом.
- **Возможности.** Сегодня уже не дикость зарабатывать деньги в социальных сетях. Если ты популярен, твоя страничка пользуется большим спросом, то на этом можно заработать неплохие деньги. Кроме того, есть шанс познакомиться с известными, влиятельными людьми в разных областях: фотографы, ученые, модели и модельеры, музыканты, продюсеры и так далее. Иными словами можно раскрутиться, если иметь определенные навыки и стремления.

#### **1.4. Отрицательные стороны социальных сетей**

##### **Минусы социальных сетей**

- **Риск.** Любой созданный образ может быть просто вымыслом. Нет гарантий, что понравившийся человек реальный, что его аватар не выдуманный и не отредактированный до неузнаваемости. На свидание может прийти совсем не тот человек, с которым заводилось знакомство.

- **Мошенники и преступники.** Через социальные сети можно познакомиться со многими людьми. Проблема в том, что тут нет гарантий того, что человек будет настоящим. Мошенники, преступники – кого только тут нет. Но самое ужасное в том, что на подобные «удочки» клюют не только взрослые, но и дети!
- **Вседозволенность.** Тут можно добавлять и удалять друзей простым нажатием клавиш, любой разговор можно начать и легко прервать, избежать ненужного знакомства, игнорировать тех, кто не приятен. В жизни все сложнее. Не всегда можно прямо высказать мнение, иногда необходимо промолчать, перетерпеть скучную вечеринку и так далее. После «свободы» интернета трудно приспособиться к реальности – это вызывает у детей, подростков, да и взрослых людей трудности в общении.
- **Возможность развития фобий.** Дети, с рождения, сидящие в социальных сетях, не учатся общаться в реальном мире. Что приводит к развитию фобий. Им страшно заводить реальные знакомства, они могут даже бояться смотреть в глаза собеседнику, ведь для них это дикость. Таким людям сложно найти вторую половину просто потому, что на свидание нужно выходить в реальный мир, хотя в виртуальном они могут быть довольно приятными собеседниками.
- Течение времени за компьютером визуально замедляется. Час может показаться пятью минутами. Не редко наблюдается негативное влияние этого на реальной жизни и жизнедеятельности человека: отсутствие здорового образа жизни, снижение оценок в школе, проблемы с реальными друзьями и семьей.
- **Понижение самооценки.** Когда у одноклассников в социальных сетях высвечивается 3000 друзей, некоторым детям также хочется быть настолько же популярными. Но не всегда направленные в эту сторону усилия оправдываются. Многим просто не удается набрать даже 1000 друзей. Эти дети и подростки сильно страдают из-за своего статуса в

интернете, им хочется быть известными, популярными, но это не всегда возможно, что приводит к развитию комплексов.

- **Вирусы.** Некоторые сайты буквально переполнены вирусами и вредоносными файлами, ссылками. Это может не только навредить, но даже «убить» компьютер.
- Из-за обилия развлекательной, поверхностной и зачастую ненужной мусорной информации время пребывания в социальной сети значительно увеличивается. Такое времяпрепровождение может отрицательно сказываться на нашем здоровье, т.к. большой объем информации нередко утомляет и нагружает нервную систему.
- Также может меняться гормональный фон в результате зависимости от интернета. К примеру, в момент проверки социальных сетей сильнее выделяется гормон окситоцин, который ответственный за чувство сопереживания.
- Минусом является и то, что человек теряет навык реального общения, т.к. привык к общению в режиме онлайн. Переписываясь в соцсетях, люди часто не соблюдают правила грамматики и пунктуации, используют скудный словарный запас, эмоции заменяются смайликами – все это отрицательно сказывается на общении в реальном мире.
- Спецслужбы используют соцсети для организации слежки. Представители спецслужб составляют приблизительно 15% пользователей общественных сетей.
- Самый главный минус - это **ЗАВИСИМОСТЬ от социальных сетей.**

Вред и польза социальных сетей, а также их воздействие на человека зависит лишь от индивидуальных особенностей. Конечно, существует ряд правил, которых следует придерживаться для того, чтобы обезопасить себя от их негативного влияния.

## 1.5. Понятие интернет-зависимость

В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен «зависимости от Интернета», или Интернет-аддикции. («Аддикт» переводится как «зависимый», «склонный», «увлеченный», «заядлый любитель», «приверженец», «увлекающийся», «фанат». Аддикция навязчивая потребность, состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности).

Проблема интернет-зависимости, которая набирает обороты параллельно развитию компьютерных технологий, на сегодняшний день является одной из наиболее острых и актуальных проблем современного общества, особенно касательно подрастающего поколения в лице детей и подростков.

*Интернет-зависимость* – это психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым желанием находиться постоянно в сети интернет и неспособностью оттуда выйти. У человека возникает постоянная потребность в интернете, он находит любой повод, чтобы проверить почту, просмотреть новости, поиграть в игры и т.п. Это болезнь современности, которая до конца еще не изучена. Проведенные исследования на предмет интернет-зависимости доказали, что длительное пребывание в сети интернет приводит к изменению сознания и работы головного мозга, что в свою очередь ведет к потере обучаемости и возможности глубоко мыслить.

*Виды интернет зависимости:*

- необходимость в онлайн общении (социальные сети, форумы);
- информационная зависимость, выражающаяся в постоянном путешествии по сайтам с целью получить различного рода информацию;
- игровая зависимость, когда люди предпочитают реальной жизни виртуальную, где для достижения какой-либо цели не надо тратить много энергии;
- игромания, связанная с многочисленными азартными играми в сети;

- хакерство.

Менее распространенными видами интернет-зависимости являются тяга к покупкам в интернет-магазинах и скачивание музыки и видео для создания своей базы.

*Симптомы:*

1. Желание постоянно пользоваться интернетом;
2. Потеря интереса к реальной деятельности; более сильное воздействие виртуальных новостей (отзывов, сообщений и т.д.) на психологическое состояние человека по сравнению с событиями реальной жизни. Вы ощущаете огромную радость перед каждым новым сеансом, а без доступа в интернет испытываете грусть и уныние;
3. Низкая сосредоточенность на любом деле. Во время интернет-серфинга забываете о служебных обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях;
4. Потеря чувства времени;
5. Постоянно проверяете новостные и информационно-развлекательные сайты, обновляете почту, новостную ленту и аккаунты;
6. Возникают трудности взаимодействия с реальным миром (потеря живого контакта с друзьями и родными);
7. Постоянно возрастающий уровень социальной тревоги;
8. Нарушение сна и плохое самочувствие;
9. Забывчивость.

О причинах возникновения данного явления у подростков, можно говорить много. Но в действительности только одна большая причина заставляет подростка проводить большее количество времени за компьютером. Это происходит тогда, когда виртуальный мир становится интереснее окружающей действительности или выступает способом избегания пугающих или неудовлетворительных обстоятельств.

*Признаки интернет зависимости у подростков:*

- Проводит в глобальной сети больше свободного времени, чем прежде, тяжело оторвать от этого занятия.
- Нарушается сон, беспокойно спит ночью.
- Снижается успеваемость в учёбе, становится рассеянным и невнимательным.
- Виртуальное общение вытесняет реальное. Не общается с окружающими, не играет с друзьями, пропускает школу и секции, не ходит гулять.
- Наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
- Нестабильное настроение, частая смена настроения, скрытность.
- Появилась необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
- Если остаётся без интернета, становится агрессивным, всё раздражает, может устроить истерику.

*Большее внимание подростков при пользовании интернетом обращено к социальным сетям:*

- Подросток чувствует себя уверенней с интернет-друзьями, так как ему комфортнее общаться, когда он не видит лица своего собеседника.
- Застенчивые подростки в интернете могут создать себе новый образ, который будет нравиться им больше чем тот, который у них есть в жизни.
- Физическое или эмоциональное насилие со стороны сверстников, часто влечёт за собой зависимость от сети. Подросток, который боится признаться в этом родителям, ищет поддержку в сети.

Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой.

*Психологические симптомы:*

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;

- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

*Физические симптомы:*

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;

### **1.6. Подростки и социальные сети – проблема ли это?**

Мы живем в информационно развитом мире. Современный человек нашего общества не может и дня прожить без глобальной сети. Главная проблема в настоящее время состоит в том, что подрастающее поколение проводит больше времени в социальных сетях. Для подростков социальная сеть стала инструментом самовыражения. Общение ограничивается определенным кругом людей. Для психики подростка чрезмерное увлечение может плохо сказаться на его развитии. Подросток перестает общаться с ровесниками и замыкается в себе. При наличии у подростка проблем в общении, комплекс развивается с большей силой. И как следствие этого возникают трудности в адаптации к реальной жизни.

Ведущие ученые в области психологии и нейрофизиологии заявляли о негативном влиянии социальных сетей на сознание людей. По их данным, подростки, общаясь в социальных сетях, больше получают негатива. Выделяют несколько причин интернет зависимости. Первая из них: работа в социальных сетях раздражает центры удовольствия в нашем мозгу. Подросток испытывает приятные эмоции, каждый раз, когда читает доброжелательный комментарий под своей фотографией, получает «лайк»



т.д. Желание повторного получения таких эмоций тянет вновь в социальные сети, заставляя там проводить все больше и больше времени. Другая причина состоит в особенностях усвоения информации при работе в многопользовательских веб-платформах. Подросток, сидя например, в контакте получает много разнородной информации мелкими порциями за небольшой промежуток времени. У подростка возникает ряд проблем: снижение концентрации внимания, информационная зависимость, стресс, переутомление, снижение интеллекта, отчуждение.

Американские исследователи акцентируют внимание на росте случаев кибербуллинга, демонстрируя озабоченность сокрытия значительной части жизни подростка от внимания родителя, невозможности своевременно оказать поддержку и психологическую помощь детям, попавшим под негативное влияние социальных сетей. В последнее время достаточно часто стали происходить акции деструктивного характера с участием подростков среднего и старшего школьного возраста, чья деятельность была скоординирована с помощью глобальной сети Интернет.

В фокусе исследовательского внимания российских ученых лежат проблемы виртуальной коммуникации влияние социальных сетей на развитие коммуникативных способностей подростков и психологию личности; негативные последствия от воздействия Интернета на психику подростка.

Каждый второй подросток отмечает со стороны родителей «давление» и «негатив» относительно их частого пребывания в социальных сетях. Каждый пятый респондент считает, что стал более скрытным в данном вопросе, старается, чтобы близкие не заметили его посещения социальных сетей, так как боятся непонимания с их стороны. Однако, погружаясь в виртуальный мир, подросток может полностью забывать о повседневной жизни, своих обязанностях, потребностях родителей и друзей в реальном общении с ним. Времяпрепровождение в социальных сетях способно стать для молодежи до такой степени притягательным, что происходит

формирование нездоровой тяги к увеличению своего пребывания в интернет-пространстве. Получив первичный опыт общения в социальных сетях, подросток осознает, что в виртуальном мире процесс общения значительно легче за счет некоторой анонимности, дистанцированности (в любой момент можно выключить/удалить собеседника) и, как следствие, возможности не идти на компромиссы, не пытаться понять эмоциональный настрой другого человека, удовлетворять его потребность в сочувствии, поддержке, сопереживании.

Иной стороной общения в социальных сетях может стать нарастание стресса, увеличение риска формирования депрессивного состояния, неврозов вследствие неоднозначности сравнения характеристик собственной жизни (досуг, уровень дохода семьи, потребительские возможности, стиль жизни и пр.) с референтными группами и выбранными для подражания образами. Социальные сети дают возможность неограниченного доступа к альтернативным профилям, иллюстрирующим картину избыточного демонстративного потребления. Подросток вместе с тем не обладает способностью к критическому осмыслению информации, навыками ее проверки на достоверность, что может подтолкнуть его к деструктивным практикам и несвойственным поведенческим паттернам.

В мае 2020 года Всемирная организация здравоохранения опубликовала результаты международного исследования [«Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья»](#). В опросе приняли участие дети из 45 стран, в том числе из России. Эксперты выяснили, что психическое благополучие подростков во многих странах за период с 2014 по 2020 год ухудшилось. Одним из факторов, влияющих на психическое здоровье детей, учёные считают цифровые технологии.

– Социальная сеть – абсолютно полноправный источник информации и средство для развития современных подростков. Потому что соцсети, в первую очередь, помогают подросткам презентовать себя, что очень важно в этот возрастной период. В интернете у них есть возможность представить

свой желанный образ обществу и освоить множество социальных ролей. Как и в реальной жизни, в виртуальности есть своя иерархия, своя система лидерства, представлен полный спектр всевозможных видов коммуникаций и способов социализации. Чтобы познавать мир в реальности, нужно предпринимать множество усилий, особенно для того, чтобы с кем-то выстроить взаимоотношения. В социальных сетях всё гораздо проще: достаточно завести аккаунт или даже несколько и преподнести окружающим себя в разных образах. Именно поэтому социальная сеть для подростков более привлекательный мир, чем реальная жизнь. (О том, как интернет и социальные сети могут изменить поведение подростка, сотрудницам АНО «ЦИСМ» рассказала доцент кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ, кандидат психологических наук **Александра Долгих**).

По мнению многих исследователей, использование социальных сетей способствует социализации подрастающего поколения. Но с другой стороны, интернет-эра открыла перед человеком не только новые возможности, но и новые угрозы. Многие террористические и экстремистские организации используют интернет-пространство, чтобы распространить радикальные взгляды и завербовать новых сторонников из числа молодежи.<sup>1</sup> Социальные сети в первую очередь созданы для устранения границ в общении. В наши дни общение через социальные сети выходит на мировой уровень. По многим исследованиям, лишь 2% из всех опрошенных никогда не были зарегистрированы в социальных сетях и не имеют представление о том, что это такое. 49% проводят в них 5 – 10 часов в месяц, а 23% — более 20 часов. Первичный анализ аккаунтов показывает, что дети уже с 10 лет часто посещают подобные сайты, а молодежь 18 – 25 лет проводит там более семи часов в сутки.

Сайты соц. сетей заменили нам семью, школу и даже друзей. Дети, только вставшие на путь становления личности и проводящие время в виртуальном мире, в дальнейшем не получают нужных навыков общения. У

них могут развиваться страх общения с реальными людьми. Сейчас психологи дали определение этому явлению – киберзависимость. К основным признакам этой зависимости относят: постоянное навязчивое желание проявить любую активность в своих аккаунтах, появление проблем с учебой, появление раздражения без доступа в сеть. Человека с интернет-зависимостью перестают адаптироваться в обществе и социализироваться.

Абсолютно у всех возрастных категориях, убивающих время в киберпространстве, упрощается язык, уменьшается словарный запас, лексический запас пополняется словами паразитами, допускаются грамматические ошибки, которые они потом совершают в живой речи. Под влиянием социальных сетей, школьники и студенты забывают о саморазвитии: они сидят дома, позабыв и о своём здоровье, и об учебе, и даже о том, что они, по сути, часть общества, которую оно со временем теряет.

К отрицательным сторонам также можно отнести то, что многие вместо работы и отдыха «убивают» время бесполезный просмотр социальных сетей. Также, сидя долго за компьютером, человек портит свое здоровье: ухудшается зрение, нервная система истощается, появляются проблемы со сном, снижается его работоспособность.

Часто тандем «подростки и социальные сети» является губительным для детской психики, а иногда и жизни. Общась в социальных сетях, подросток присоединяется к различным группам, субкультурам, знакомится с сомнительными людьми. Все это может плачевно обернуться для неустойчивой психики и даже жизни подростка, который легко входит в доверие и поддается влиянию.

Еще одна негативная сторона общения подростков в социальных сетях - ограничение коммуникативных возможностей в реальном мире. Часто подростки, привыкшие знакомиться «заочно», испытывают проблемы в завязывании реальных знакомств. Ведь в интернете ребенок может выбрать для себя любую роль, сделать себя лучше, красивее, придумать себя

идеального, но в жизни все не так просто, ведь ты такой, какой ты есть, и некоторые оказываются не готовы принять это.

Искусственные друзья в социальных сетях лишают подростков возможности познать искренность настоящей дружбы. К сожалению, все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, нежели настоящих.

Безусловно, социальная сеть становится с каждым днем все популярнее среди подростков. И, к сожалению, не все умеют правильно ею пользоваться.

Общение в социальных сетях снижает и упрощает уровень грамотности. При переписке язык упрощается, допускаются грамматические ошибки, к которым люди привыкают и впоследствии не могут избежать в живой речи. Кроме того, не используются и забываются языковые средства, которыми так богат язык. Например, сокращения, замена и намеренные ошибки в словах:

Норм= нормально

Прив= привки=ку=привет

Чё=чо=что

Ха=хах=хех=пхах= смешно

Спс=сяпки=спасибо

Нзч=не за что

Пож=плиз=плз=пожалуйста

Но люди, которые умеренно пользуются социальными сетями, обнаруживают, что у социальных сетей существуют и определенные плюсы. С помощью их люди преодолевают большие расстояния при общении с другими. Проще найти себе круг общения по интересам, реализовать себя и повысить самооценку. У людей появилась возможность быстро находить нужную информацию. Также к положительным чертам социальных сетей можно отнести чтение постов интересных, известных личностей, их комментирование, освещение вопросов и тем, которые не затрагивают или замалчивают традиционные СМИ. Молодые люди интересуются тем, что

ранее считали скучным и ненужным, а все потому, что в социальных сетях есть группы научной направленности. В социальных сетях появляются все больше дополнительных развлечений, такие как - видео, музыка, игры, очевидным фактом является то, что информации в социальных сетях становится все больше, чтобы интерес к сайтам не падал.

Социальные сети дают возможность завести себе друзей, хобби, узнать много новой информации и избавиться от чувства одиночества, которое часто испытывают многие подростки. Там молодые люди и девушки могут найти единомышленников, поделиться душевными переживаниями, спросить совета у старших товарищей.

### **1.7. Профилактика и лечение интернет-зависимости**

Исследования показывают, что при длительном и неконтролируемом нахождении в сети происходят изменения в состоянии сознания и в функционировании головного мозга: нарушаются мыслительные процессы, ухудшается память. Кроме того, утрачиваются навыки реального общения. Человек может замыкаться в себе, часто нарушаются отношения в семье, появляются проблемы со сном и приемом пищи. Интернет-зависимость опасна и возникновением физических заболеваний: ухудшается зрение, появляется туннельный синдром запястья, развиваются заболевания позвоночника и суставов (сколиоз, остеохондроз, артроз и т.д.), сердечно-сосудистые патологии (тахикардия, аритмия, артериальная гипертония, варикоз нижних конечностей) и др.

Во всемирной практике диагноза «интернет-зависимость» пока не существует. Однако в некоторых странах интернет-зависимость официально признается заболеванием и ее лечение проводится порой весьма радикальными методами. Так, например, в Китае, где первая клиника для лечения интернет-зависимости появилась еще в 2005 году, пациентам назначают электрошок – устройство, подающее на тело напряжение в тридцать вольт. В Финляндии к зависимым от интернета относятся

поснисходительней, даже предоставляют отсрочку от призыва в армию. В России лечение интернет-зависимости проводится в клиниках, где применяются такие методы, как психотерапия, активные физические упражнения и рефлексотерапия.

Интернет-зависимость особенно сильно беспокоит специалистов, занимающихся детскими и подростковыми проблемами. В настоящий момент невозможно выработать единую стратегию борьбы с зависимостью от виртуального мира в связи с отсутствием критериев оценки увлечённости интернетом, а также сложность в определении границ времени, проведенного в сети. Сейчас данной проблемой обеспокоены не только психологи, но и государственные органы, заинтересованные в результатах исследований, направленных на формирование стратегий борьбы с интернет-зависимостью у подростков, а также ее предотвращение. Одно из направлений в исследованиях связано с изучением форм семейных коммуникаций, способных привести к формированию интернет-зависимости.

Если вы заметили характерные для интернет-зависимости симптомы, то можно попробовать предпринять профилактические действия:

- установить точное количество времени, которое можно проводить в интернете;
- иногда заставлять себя несколько дней подряд не выходить в интернет;
- заблокировать доступ к конкретным ресурсам Сети;
- установить правило — не общаться в интернете в субботу и в воскресенье;
- ввести чувствительные, но не вредящие здоровью санкции за несоблюдение правил и ограничений;
- насыщать реальную жизнь разнообразными событиями (хобби, общение, физическая активность, путешествия);
- самому или с помощью специалиста выявить первопричину тяги к интернету и избавиться от нее.

Лечение зависимости проводится врачом-психотерапевтом. На первой стадии лечения должна проводиться диагностика причин возникновения

зависимости и устранение депрессивного состояния. Основой лечения зависимости является психологическая поддержка, которая подбирается индивидуально для каждого пациента и проводится в специальных группах. Психологическая поддержка нацелена на улучшение отношений с семьей и друзьями, учит самоконтролю и умению решать проблемы, воспитывает в человеке волю, повышает его самооценку, формирует новые жизненные увлечения.

Профилактика интернет-зависимости заключается в активном и здоровом образе жизни. Нужно больше двигаться и заниматься спортом, активно отдыхать, гулять на свежем воздухе. Необходимо учиться справляться с трудностями и воспитывать в себе здоровый оптимизм.

Интернет может приносить пользу, если сделать это средство информации достижением своих целей и решения реальных, а не виртуальных проблем. Можно использовать интернет для обучения и приобретения новых навыков, например, для изучения иностранного языка или обучения быстрой печати, а также, для получения знаний, имеющих реальную значимость в жизни

Попробуйте заменить сообщения в социальных сетях на живое общение, хотя бы телефону. Не обязательно делать это резко. Начните со звонка близкому другу. Постепенно вы поймете, что слышать голос человека, с которым общаетесь, а тем более видеть его в живую, крайне приятно.

## **Заключение**

Социальные сети – это весело! Можно знакомиться, общаться, изучать, играть, при этом никто даже не узнает настоящий ли ты человек, кроме твоих близких, конечно же. Социальные сети - удивительное место, позволяющее узнать людей, общаться с друзьями, но знакомиться с новыми людьми в них не следует. Но интернет не должен затмевать реальную жизнь и настоящие, а не виртуальные прогулки и времяпрепровождение.

Кроме того, подростки имеют специфические социально-психологические характеристики, наличие которых определяется как



возрастными характеристиками молодёжи, так и тем, что их социально-экономическая и социально-политическая позиция, нравственно-ценностная сфера находятся в состоянии становления, формирования. В этом смысле именно в подростковом возрасте возникают проблемы, связанные с интернет-зависимостью.

Бесспорно, социальные сети влияют на человека. Главное, с умом подходить ко всему: не стоит тратить напрасно свое время, ведь время – это самое ценное, что мы имеем. Необходимо правильно использовать те возможности, которые предоставлены нам интернетом.

Интернет-общение должно дополнять жизнь, а не быть основой всей нашей деятельности! Социальные сети могут принести много пользы. Но злоупотребление общественными сетями может привести к зависимости, потере внимания, трате времени, отчуждению и отупению. Социальные сети - это и хорошо и плохо. В наших силах брать от них только хорошее и отсеивать плохое. Для того, чтобы социальные сети не нанесли вред здоровью и психике, каждый человек должен регламентировать свое времяпрепровождение в виртуальном пространстве.

Итак, в процессе своей работы я достиг поставленной цели и задач и могу сделать следующие выводы:

1. Согласно исследованиям ученых, использование социальных сетей имеет как отрицательную, так и положительную сторону. При грамотном их посещении социальные сети упрощают жизнь человека: помогают социализироваться в обществе, найти нужную информацию и получить новые навыки и умения
2. Социальные сети играют огромную роль в жизни современного подростка. Подросток проводит свое свободное время в социальных сетях. Там он общается со сверстниками, родителями, играет, слушает музыку.
3. Согласно проведенному опросу, подростки, не осознавая, проводят слишком много времени в социальных сетях, забывает о живой социальной жизни. Поэтому очень важно стараться контролировать время, которое

подростки проводят в виртуальном пространстве. Для этой цели предлагаю ознакомиться с рекомендациями в памятке «Социальные сети – нам не враг!»

## 2. Практическая часть работы

С целью изучения интернет-зависимости у подростков на базе «МБОУ Крутовская ООШ» было проведено исследование «Выявление Интернет – зависимости у школьников» и «Социальные сети обучающихся».

В исследовании приняли участие учащиеся 5-9 классов, в количестве 15 человек.

### Исследование «Выявление Интернет – зависимости у школьников»

#### МБОУ «Крутовская ООШ»

Вопрос	Вариант ответа	Число опрошенных	Процент ответов
1. Вы зарегистрированы в какой-либо социальной сети?	Да	15	100%
	Нет	0	0%
2. Сколько времени в сутки Вы проводите в соц. сетях?	1-2 часа	9	60%
	3-5 часов	3	20%
	Более 6 ч	3	20%
3. Сколько раз в сутки Вы заходите в соц. сети?	10 раз	9	60%
	11-20 раз	4	25%
	Более 20	2	15%
4. Что занимает большую часть времени при нахождении в соц. сетях?	Ответы на сообщения	9	60%
	Листаю новости	6	40%
5. Имеет ли для Вас значение количество друзей в социальных сетях?	Да имеет. Чем больше тем лучше.	1	5%
	Да имеет. Чем меньше тем лучше.	2	10%
	Не имеет	12	75%

<b>6. Как часто Вы испытываете непреодолимое желание войти в соц. сеть</b>	Часто	1	5%
	Иногда	14	95%
<b>7. Как часто Вы используете соц. сети, чтобы уйти от личных проблем?</b>	Часто	1	5%
	Иногда	10	75%
	Никогда	4	20%

### **Социальные сети обучающихся МБОУ «Крутовская ООШ»**

Соц.сеть	Кол-во учащихся	Кол-во учащихся в %
ВКонтакте	12	100%
Facebook	2	16%
Twitter	2	16%
My Space	0	0%
Instagram	8	64%
Viber	2	16%
WhatsApp	11	92%
Телеграмм	12	100%

#### **2.1. Анализ результатов исследования**

Опрос показал, что большинство респондентов зарегистрировано в таких популярных социальных сетях, как ВКонтакте (100%), Телеграмм(100%), WhatsApp (92%). В Facebook зарегистрировано 16%, в Twitter – 16%.

Проводя исследование интернет-зависимости учащихся, был сделан вывод о том, что у большинства респондентов преобладает интернет-зависимость либо чрезмерное увлечение интернетом. Данные молодые люди стремятся к виртуальной стимуляции чувств через Интернет, переходят в виртуальный мир и чувствуют свою незащищённость в реальном мире.

Подростки с интернет-зависимостью стараются проводить максимальное свободное время в Интернете и не могут планировать время окончания определенной интернет-сессии. Зависимые от Интернета подростки избегают или пытаются снизить физическую активность, что оправдывают необходимостью выполнения неотложных задач через

Интернет.

Важной особенностью зависимости является способность легко переключаться с одной формы зависимости на другую, сохраняя при этом основные механизмы зависимости. Как следствие, интернет-зависимость может позднее включать другие формы зависимости, которые не менее опасны для подростков, поэтому чрезмерное использование Интернета может нанести вред когнитивной, поведенческой сферам, то есть повлиять на здоровье человека. Все это подчеркивает необходимость профилактики интернет-зависимости посредством информирования о последствиях чрезмерного увлечения Интернетом, в дополнение к принятию мер по повышению самооценки, укреплению психического здоровья и организации развлекательных мероприятий. Так же проведенное исследование позволило сделать следующие выводы: количество времени, проводимого большинством подростков в социальных сетях, превышает критические значения, в среднем около 3-5 часов в день. Деструктивными последствиями данного положения становятся хронический недосып, конфликты в семье, замена реального общения виртуальным. Положение усугубляется незаметным для подростков негативным влиянием социальных сетей на их психику и жизнь в целом. Признавая наличие конфликтов семье, подростки не готовы отказаться от социальных сетей в сторону реального общения. Более того, для многих респондентов виртуальное общение становится неотъемлемым триггером хорошего психологического самочувствия и отвлечением от семейных проблем.

## Список используемой литературы

1. Абрадова Е.С. Молодежь в социальных сетях // Москва, 2018 г.
2. Антропова, К. А. Проблема компьютерной зависимости школьников / К. А. Антропова, А. А. Колесникова // Педагогика: наука и образование. – 2014. – С. 10–14.
3. Балаян, С. Е. Профилактика интернет-зависимости школьников [Электронный ресурс] / С. Е. Балаян, Р. С. Зарипова // Диалог культур в педагогическом и психологическом континууме : сб. науч. тр. – Тюмень, 2018.
4. Бережнова, Д. Б. Влияние виртуальной среды на агрессивное поведение подростков [Электронный ресурс]
5. Википедия [электронный ресурс]/ Социальные сети. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/>, свободный.
6. Викторова А.С., Свертков И.А. Социальные сети и молодежь // Территория науки. 2013 г. No 3.
7. История развития социальных сетей [электронный ресурс]/ Социальные сети. – Режим доступа: [http://omskpress.ru/news/25523/istoriya\\_razvitiya\\_sotsialnx\\_setey/](http://omskpress.ru/news/25523/istoriya_razvitiya_sotsialnx_setey/)
8. История социальных сетей: появление и развитие. SciencePop// URL: <https://sciencepop.ru/istoriya-sotsialnyh-setej-poyavlenie-i-razvitie/>, 24.10.2020
9. Магомедова С.З., Камилова Р.Ш. Влияние социальных сетей. Дагестан
10. . Николаева А.А., Павлова Т.С. Зависимость молодежи от социальных сетей //Москва. 2019 г. No29
11. Социальные сети от А до Я [электронный ресурс]/ Больше времени на общение. – Режим доступа: <http://www.social-networking.ru/papers/36/>, свободный.
12. Webtexts [электронный ресурс]/ Польза социальных сетей – в чем суть. Контент-издательство. – Режим доступа: <http://www.texts.com.ua/go/ru/article--ResourceID--9529--category--travel--page.html>.

**Памятка родителям:**

***Что делать родителям, чей ребёнок попал в сети всемирной паутины, которая заменила ему реальный мир?***

- **Начните с себя.** Оторвитесь от работы или другого пусть даже очень важного на первый взгляд занятия. Выкроите минутку. Предложите ребёнку заняться игрой «оффлайн» (как сказали бы те, кто проводит много времени во всемирной сети).
- **Поймите причины.** Любое зависимое поведение напрямую связано с потребностью человека уйти подальше от дискомфортной реальности. В случае с подростком стресс могут вызывать трудности в социальной адаптации, конфликты со сверстниками, неудачи в учёбе и многое другое.
- **Предложите альтернативу.** Подросток чаще впадает в зависимость, тем самым заполняя «пробел» в других сферах своей жизни. Выявив эти пробелы самостоятельно или же с помощью специалиста, родителям следует поискать для ребёнка другой способ получения недостающего. Если подростку не хватает общения со сверстниками, можно поискать для него кружок или секцию. Если ребёнку не хватает ярких впечатлений, стоит посмотреть в сторону соревновательных видов спорта.
- **Наладьте контакт.** Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости.
- **Не критикуйте.** Для взрослого человека критика может быть стимулом для развития. Но для подростка, чья самооценка часто реактивна и зависит от мнения окружающих, она болезненна.
- **Сначала говорите про чувства, потом про действия.** Ещё одна ошибка подавляющего числа родителей заключается в том, что, слыша о проблеме у сына или дочери, они сразу предлагают готовое решение. Но первое, что нужно сделать, это разделить чувства. Иногда достаточно просто выслушать ребёнка, чтобы он сам увидел пути разрешения ситуации.
- **Проводите время вместе.** Приветствуется любое совместное времяпрепровождение, например, прогулки, пикники, походы в кино, занятия спортом, совместные развлечения. Всё это способно показать подростку, что в реальном мире можно получить приятные эмоции без интернета.

Иногда, вышеперечисленных рекомендации бывает недостаточно для решения проблемы. В таком случае мы рекомендуем вам обратиться за помощью к специалисту. Квалифицированный психолог или психотерапевт поможет справиться с этой зависимостью.

