

Рецензия на проектную работу

Шкуровой Анны Михайловны,

обучающейся 9 класса,

МОУ « СОШ с. Сосновка Саратовского района Саратовской области»,

по теме: « **Влияние социальных сетей на подростков**»

Тема, выбранная обучающейся для проекта, является актуальной потому, что она поднимает серьёзную проблему: современное подрастающее поколение проводит больше времени в социальных сетях. В связи с этим подрастающее поколение поглощает интернет, они становятся практически зависимыми от него.

**Предметом** исследования стали социальные сети, их положительное и отрицательное влияние на подростков.

Обучающейся был проведен анализ по данной теме, выявлена история возникновения социальных сетей за рубежом и в России, дана их характеристика, выявлены самые востребованные молодежью сети. В ходе работы над проектом были использованы разнообразные методы исследования (изучение литературы и обобщение полученной информации и ее систематизация, анкетирование).

Проект состоит из нескольких частей. Во введении говорится об актуальности работы, намечаются цели, задачи, определены предмет и объект работы.

В основной части излагается теоретическое содержание проекта, обучающийся знакомит нас с понятием «социальные сети» с историей создания и характеристикой.

В практической части проекта представлен результат анкетирования обучающихся школы на интернет-зависимости.

В заключении сделаны выводы по важнейшим разделам проекта. Продуктом проекта стали сформулированные обучающейся рекомендации при работе в социальных сетях и памятка «Как можно избавиться от интернет- зависимости».

В целом работа свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения, об умении самостоятельно мыслить. Продемонстрирована способность приобретать новые знания, анализировать и группировать их.

У автора выявлена способность к сотрудничеству и коммуникации. В ходе выполнения проекта Анна своевременно выполняла задания, получаемые на консультациях, исправляла недоработки. В ходе выполнения проекта показала себя инициативной, самостоятельной и ответственной.

Вывод: проектная работа по теме «**Влияние социальных сетей на подростков**» Шкуровой Анна соответствует требованиям к индивидуальному итоговому проекту и рекомендуется к защите.

Руководитель проекта: Е.В. Малофеева, учитель русского языка и литературы.

20.05.2020г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Сосновка Саратовского района Саратовской области»

## *Проект*

### *«Влияние социальных сетей на подростков»*



Обучающейся 9 класса  
Шкуровой Анны Михайловны

Руководитель проекта:  
Малофеева Елена Владимировна

## Оглавление

Введение.....	2-4стр.
Глава 1. История возникновения социальных сетей	
1.1. Из истории появления социальных сетей.....	5-7 стр.
1.2. Виды социальных сетей.....	7-8стр.
1.3. Популярные социальные сети в России.....	8-9стр.
Глава 2. Социальные сети в жизни современного подростка	
2.1. Отрицательное воздействие социальных сетей на современных подростков.....	11-16 стр.
2.2. Положительное влияние социальных сетей на современных подростков.....	16-17 стр.
Глава 3. Роль социальных сетей в жизни современного школьника МОУ «СОШ с. Сосновка»	
3.1. Результаты анкетирования обучающихся МОУ «СОШ с. Сосновка».....	17-18стр.
Заключение.....	19стр.
Список литературы.....	22-23стр.
Приложения	

## **Введение**

Интернет прочно вошёл в нашу жизнь, и теперь мы уже не можем представить свое существование без посещения своих страничек в социальных сетях как минимум несколько раз в неделю. Влияние социальных сетей на человека все больше и больше заботит ученых. Социальные сети появились относительно недавно, вызвав огромный интерес у пользователей всемирной паутины. Общение, поиск информации и друзей по интересам, обмен новостями, возможность слушать музыку, смотреть видео и фотографии, все это, кажется, было всегда и сложно себе представить, что когда-то люди жили без профиля в социальной сети.

Современные дети нередко получают навыки работы с персональным компьютером еще до того, как поступают в школу. Сначала дети осваивают игры, но, как только у них появляются навыки чтения и письма, ничего не может им помешать завести свою страничку в любой социальной сети. Регистрация, как правило, бесплатная, либо легко может быть оплачена через СМС с мобильного телефона, поэтому, нередко помощь старших для этого судьбоносного действия не требуется. Получивший доступ к собственному профилю в социальной сети, ребёнок получает новые возможности, но вопрос в том, насколько эти возможности для него полезны.

**Актуальность моей работы** заключается в том, что она поднимает серьёзную проблему: современное 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.

**Цель:** исследовать влияния социальных сетей на формирование сознания и ценностных ориентаций современных подростков.

### **Задачи:**

1. Изучить историю появления социальных сетей, их виды и особенности работы в них.
2. Подобрать и проанализировать научную литературу и Интернет-ресурсы по данной теме.
3. Провести анкетирование учеников разной возрастной категории.
4. Выявить позитивное и негативное влияние социальных сетей на современных подростков.

5. Изучить признаки интернет-зависимости;
6. Составить для обучающихся памятку поведения в социальных сетях.
7. Разработать ряд практических рекомендаций для школьников-подростков по избавлению от Интернет-зависимости.

**Объект исследования:** особенности использования социальных сетей современными подростками и молодёжью.

**Предмет исследования:** влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентаций современных подростков и молодёжи.

В ходе исследования предполагается проверить следующую **гипотезу:**

чрезмерное использование социальных сетей негативно влияет на личность подростка, его успеваемость и поведение.

В ходе исследования использовали **методы:** изучение литературы по данному вопросу, сбор информации, анкетирование, анализ информации и формулировка выводов.

Теоретическую основу работы составили материалы Интернета. Для получения объективной картины по вопросу исследования мы провели анкетирование среди учащихся разной возрастной категории МОУ «СОШ с. Сосновка».

**Практическая значимость** исследования состоит в составлении практических рекомендаций по профилактике Интернет-зависимости подростков.

## Глава 1. История возникновения социальных сетей

### 1.1. Из истории появления социальных сетей

Сам термин «социальная сеть» появился задолго до Интернета – в 1954 году понятие социальных сетей ввел американский социолог Джеймс Барнс, подразумевая под ним разветвленные взаимосвязи отдельного человека с другими людьми. Понятие сети как системы человеческих взаимоотношений быстро набрало популярность, и во второй половине XX века активно использовалось для обозначения любых отношений («партнерские сети», «сеть знакомств» и т.п.).

Поддержание и создание различных социальных связей в Интернете началось вместе с рождением самой Сети – электронная почта, телеконференции, возможности для интерактивного общения, различные чаты. Первоначально задачей всех этих коммуникационных инструментов было не столько общение, сколько решение деловых вопросов и рабочих задач. Но социально-развлекательная функция Интернета быстро вышла на одну из первых ролей.

Можно говорить о том, что социальные сети в Интернете возникли уже в 80-х годах XX века. Несмотря на то, что первые социальные сети были несколько далеки от сегодняшнего понимания, главные принципы были те же. Первая сеть, объединившая пользователей большей части мира – это, конечно же, FidoNet, сеть для системы BBS, благодаря которой появилась возможность передавать текстовые сообщения и прочие файлы из единого места хранения на различные сайты не зависимо от их местоположения. Данная сеть существовала исключительно благодаря работе самих ее участников.

В 1994 году была запущена сеть Geocities – прообраз современных социальных сетей. Пользователи данной сети могли создавать собственные сайты по шести категориям-городам.

В принципе, можно сказать, что зарождение социальных сетей началось практически с рождения самого интернета в далеком 1969 году. На протяжении всей эволюции социальных сетей можно выделить два основных направления развития: сугубо профессиональные сообщества и неспециализированные сети. Производными от профессиональных сообществ являются сети, объединяющие людей одними интересами или хобби. Итак, разные исследователи предлагают считать самым первым социально-сетевым ресурсом сеть Classmates.com, созданную Рэнди Конрадсом в 1995 году. Classmates переводится, как одноклассники. Сайт предоставлял пользователям

возможность восстановить связь с бывшими одноклассниками, однокурсниками, сослуживцами, друзьями. Сеть действует по сей день и насчитывает больше 50 млн. То есть, пользователя могли соединить только с его учебным заведением и предоставить ему список обучавшихся в этом заведении. Именно поэтому некоторые исследователи считают первой полноценной социальной сетью не Classmates, а проект SixDegrees.com, запущенный в 1997 году<sup>1</sup>. В то время многие веб-сервисы (например, сайты знакомств) предлагали такие функции, как создание личной страницы или списка друзей, но по отдельности. SixDegrees.com стал первым социально-сетевым сервисом, который объединил эти функции, а со временем (в 1998 году) добавил новую, такую как поиск по страницам друзей. Этот проект был наиболее приближен к современным социальным сетям. Однако, в 2001 году портал SixDegrees.com прекратил свое существование. Основатель сети Эндрю Вейнрейх объяснил это тем, что сервис просто опередил свое время. В 2000 году доступ к интернету имели меньше половины жителей США. Иначе говоря, у зарегистрированных пользователей не было достаточного количества друзей и знакомых с доступом к интернету, чтобы общение на этом сайте было хотя бы интересным.

Далее с 1997 года по 2001 год формируется первая волна социальных сетей. В 1999 году американским студентом-программистом был открыт сервис Livejournal.com. Там можно было создать довольно детальный профиль. Вскоре сервис предоставил возможность добавлять контакты (друзей). Livejournal стал первым массовым хостингом блогов (электронных дневников) и первым западным социальным сервисом, ставшим популярным в России. По количеству российские пользователи стоят на втором месте после американских. Кстати, в 2007 году российская компания SUP полностью выкупила сервис у компании SixApart.

В 2000 году появился шведский LunarStorm, в 2001 году – корейский Cyworld.

Вторая волна появления социальных сетей пришлась на 2001-2004 годы. Для социальных сервисов, появившихся в этом промежутке времени характерно разделение по нишам, одной из которых стал бизнес. Первым веб-ресурсом, ориентированным на инициирование и поддержание деловых контактов, стал в 2001 году Ryze.com. Этот проект дал толчок к формированию таких известных веб-сервисов, как LinkedIn и Friendster. LinkedIn стал мощным сетевым ресурсом в этом направлении. Friendster переоценил свои возможности и попросту не вынес наплыва посетителей. Постоянные технические трудности на сервисе привели к тому, что часть пользователей ушли на другие сайты, в частности на MySpace. В 2003 году была создана сеть MySpace,

---

<sup>1</sup>[http://www.medmoon.ru/news/na\\_podrostkov\\_vlijajut\\_druzja.html](http://www.medmoon.ru/news/na_podrostkov_vlijajut_druzja.html)

основными пользователями которой стали рок-коллективы. Для независимых музыкантов портал стал своеобразной площадкой для самопрезентации. Кроме того, у поклонников рок-музыки появилась возможность общаться со своими кумирами и даже добавлять их в друзья. На сегодняшний день MySpace вторая по величине социальная сеть после Facebook. С 2004 года всевозможные Интернет - сообщества из самых различных ниш стали использовать на своих сервисах инструменты социальных сетей. В России к ним относятся MoiKrug.ru, Professionali.ru. На общих интересах основываются такие сети, как Dogster.ru – для владельцев собак, Couchsurfing.com – для путешественников, Care2.com – для активистов и волонтеров, MyChurch.com – для христиан.

## 1.2. Виды социальных сетей

**Социальная сеть** (от англ. social networking service) — платформа, онлайн-сервис или веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений, визуализацией которых являются социальные графы. Наполнением социальной сети занимаются сами участники этого сервиса.

**Характерными особенностями социальной сети являются:**

- создание личных профилей (публичных или полупубличных), в которых зачастую требуется указать реальные персональные данные и другую информацию о себе (место учёбы и работы, хобби, жизненные принципы и др.);
- предоставление практически полного спектра возможностей для обмена информацией (размещение фотографий, видео-записей, размещение текстовых записей (в режиме блогов или микроблогов), организация тематических сообществ, обмен личными сообщениями и т. п.);
- возможность задавать и поддерживать список других пользователей, с которыми у него имеются некоторые отношения (например, дружбы, родства, деловых и рабочих связей и т. п.)

Поэтому ошибочно считать социальными сетям такие сервисы как LiveJournal (площадка блогов), foursquare (площадки микроблогов), так как они имеют достаточно узкий спектр возможностей.

**Социальные закладки** (англ. social bookmarking). Некоторые веб-сайты позволяют пользователям предоставлять в распоряжение других список закладок или популярных веб-сайтов. Такие сайты также могут использоваться для поиска пользователей с общими интересами. Пример: Delicious.

**Социальные каталоги** (англ. social cataloging) напоминают социальные закладки, но ориентированы на использование в академической сфере, позволяя пользователям работать с базами данных цитат из научных статей. Примеры: Academic Search Premier, LexisNexis Academic University, CiteULike, Connotea.

**Социальные библиотеки** представляют собой приложения, позволяющие посетителям оставлять ссылки на их коллекции, книги, аудиозаписи и т. п., доступные другим. Предусмотрена поддержка системы рекомендаций, рейтингов и т. п. Примеры: discogs.com, IMDb.com.

**Геосоциальные сети** позволяют налаживать социальные связи на основании географического положения пользователя. При этом используются различные инструменты геолокации (например, GPS или гибридные системы типа технологии AlterGeo), которые дают возможность определять текущее местонахождение того или иного пользователя и соотносить его позицию в пространстве с расположением различных мест и людей вокруг.

**Профессиональные социальные сети** создаются для общения на профессиональные темы, обмена опытом и информацией, поиска и предложения вакансий, развития деловых связей. Примеры: LinkedIn, Мой Круг, Профессионалы.ру[3].

**Специализированные социальные сети.** Объединяют людей по определенным критериям (например, возраст, пол, вероисповедание, определенные увлечения и т.д.).

### **1.3. Популярные социальные сети в России.**

**ВКонтакте** <http://vkontakte.ru> Социальная сеть, наиболее популярна в России и странах ближнего зарубежья. Основан Павлом Дуровым в 2006 году. По данным [SimilarWeb](#), ВКонтакте является первым по популярности сайтом в России и на Украине, 6-м — в мире. По данным [Alexa Internet](#), второй по популярности сайт в России и на Украине, третий — в Белоруссии, 24-й — в мире. Одна из возможностей ресурса — смотреть видео и слушать музыку онлайн. Регистрация доступна всем желающим, достаточно указать мобильный номер телефона и на ваш телефон придет логин и пароль для входа.

**Одноклассники** <http://odnoklassniki.ru>. Менее популярная социальная сеть. В "Одноклассниках" зарегистрированы люди, окончившие школу или университет. Это социальная сеть — возможность для них пообщаться со своими бывшими одноклассниками или однокурсниками, с которыми, возможно, они долго не виделись. Проект запущен 4 марта 2006 года, его автором является российский веб - разработчик Альберт Попков.

**Мой мир** <http://my.mail.ru> Проект Mail.ru. При регистрации почты на этом сайте вам сразу предлагается создать свою страничку в "Моем мире". В основном посещают школьники.

**"FaceBook"** <http://facebook.com> Крупнейшая в мире социальная сеть, сервис которой доступен на 40 языках. Год основания — 2004. На июль 2013 года аудитория Facebook составила 1,2 миллиарда пользователей — это те, кто заходил на сайт хотя бы раз в месяц или за указанный промежуток времени был зафиксирован с помощью кнопки Like. Каждый день в социальной сети пользователи оставляют 3,2 миллиарда «лайков» и комментариев и публикуют 300 миллионов фотографий.

**Twitter"** <http://twitter.ru> Запущена в феврале 2004 г. Марком Цукербергом и его соседями по комнате во время обучения в Гарвардском университете Эдуардо Саверинном, Дастином Московичем и Крисом Хьюзом. Благодаря Facebook Цукерберг в 23 года стал самым молодым миллиардером планеты. Система, позволяющая пользователям отправлять короткие текстовые заметки, используя веб-интерфейс, SMS, средства мгновенного обмена сообщениями или сторонние программы-клиенты. Созданный Джеком Дорси в 2006 году, Твиттер вскоре завоевал популярность во всем мире. По состоянию на 1 января 2014 года сервис насчитывает более 200 млн пользователей. 100 миллионов пользователей проявляют активность хотя бы раз в месяц, из них 50 миллионов пользуются Твиттером ежедневно. 55 % пользуются Твиттером на мобильных гаджетах, около 400 миллионов уникальных посещений получает за месяц непосредственно сайт twitter.com. Отличительной особенностью Твиттера является публичная доступность размещённых сообщений; это называется микроблоггингом. Твиттер оценивается как один из 10 самых посещаемых веб-сайтов по всему миру.

Таким образом, оформление социальных сетей началось вместе с появлением Интернета. В современном обществе они представлены достаточно широким спектром, охватывают огромное количество людей разных национальностей. Современные социальные сети предоставляют значительное количество услуг, начиная от элементарных SMS сообщений и заканчивая поиском информации, видео-звонками и т.д. Пользуясь социальными сетями, люди увлекаются жизнью в виртуальном мире, посвящая этому значительную часть свободного времени. Хорошо это или нет? Попробуем разобраться.

## Глава 2. Социальные сети в жизни современного подростка.

### 2.1. Отрицательное воздействие социальных сетей на современных подростков.

До достижения совершеннолетия ответственность за поступки детей возлагается на их родителей или опекунов, но проблема в том, что взрослые иногда имеют меньше опыта виртуальной жизни и не могут как следует контролировать эту сторону развития их ребенка. Установление паролей и «родительского контроля» сайтов не всегда помогает направить интерес детей в нужное русло, а иногда и дает нежелательный эффект: сладость запретного плода только подстегивает любопытство и заставляет искать пути обхода запретов. Тем более что социальные сети, хотя формально и должны выполнять предусмотренные законом запреты на распространение порнографической, экстремистской и националистической информации, на деле не всегда могут контролировать поступающий от пользователей контент. Кроме этого, при высокой частоте взломов профилей социальных сетей, такая информация может оказаться в фокусе внимания детей в любое время. **Поэтому смело можно сделать вывод, что социальные сети оказывают заметное негативное влияние на формирование подрастающего поколения.** Например, речи. Конечно, выучить и узнать значения нехороших слов дети могут и в реальной жизни, и, возможно, это не самая большая беда. Но свободное употребление ненормативной лексики в статьях, комментариях и объявлениях пользователями социальных сетей могут сформировать у ребенка подсознательное убеждение, что такая манера общения социально приемлема. Навыки живого общения люди могут отработать только в реальной жизни, а социальные сети и активная виртуальная жизнь ставит ребенка в ситуацию, когда эти навыки не используются, и, как следствие, не развиваются и атрофируются.<sup>2</sup> Проблемы социализации, неумение устанавливать межличностные отношения с взрослыми и сверстниками, отсутствие реальных друзей при частом посещении странички в социальной сети никуда не исчезают, а просто становятся менее заметными для ребенка. Подростки слишком много время тратят на бессмысленное времяпрепровождение в социальных сетях. Дети заводят свою страничку на просторах Интернета в среднем в возрасте 10 лет. 30% из них уверены, что родители были бы недовольны, если бы узнали, чем они там занимаются. Мягко говоря, статистика неутешительная. Такое проведение досуга негативно сказывается на нашем здоровье.

---

<sup>2</sup> Солдатов Г., Зотова Е., Чекалкина А. Гостимская А. Пойманный одной сетью. Социально - психологическое исследование «Представление детей и взрослых об Интернете» М: МГУ – 2011 С. – 43.

Медикам часто задают вопросы: «Как проснуться в хорошем настроении?», «Как побороть усталость и сохранить хорошее самочувствие в течение всего дня?». Отвечая на них, врачи единогласны: «Не стоит проводить в социальных сетях слишком много времени. Не сидите за компьютером перед сном – обилие информации раздражает нашу психику, и сон становится более беспокойным, а на утро появляется ощущение, что мы недостаточно хорошо отдохнули».

Ещё одна удручающая тенденция заключается в том, что современный подросток вытесняет реальное общение виртуальным, утрачивая способность поддерживать разговор при общении с глазу на глаз. Сегодня у психологов возникает сомнение в том, умеем ли мы общаться? Общение в виртуальном режиме подразумевает несоблюдение правил грамматики и пунктуации, составление максимально простых предложений, использование чрезвычайно бедного словарного запаса, замену эмоций смайликами – все это негативно отражается на реальном общении.<sup>3</sup>

Небольшая часть подростков тратят деньги в соц. сетях на игры, платные услуги и т.п. В среднем реальные деньги в играх в российских социальных сетях платит около 10% активных игроков.

Активные подростки социальных сетей в реальности имеют заниженную самооценку. У подростков и молодежи, которые тратят много времени на общение в социальных сетях, просто физически не хватает времени на общение с реальными друзьями, учебу и хобби. Портятся отношения с родителями и учителями, а, следовательно, успехи в учебе и личной жизни оставляют желать лучшего. Итог – заниженная самооценка, исправить ситуацию достаточно просто, нужно просто больше времени посвящать реальным друзьям, учебе и увлечениям, не связанным с Интернетом и социальными сетями.

Кроме того, подросток словно прячется за своим виртуальным образом, теряя способности к самопрезентации в реальном мире. Так, в сети Интернет любой подросток, может выдавать себя за героя, уверенного в себе человека, а в действительности являться закомплексованным ребёнком. Имея такой образ в социальных сетях, ему будет сложно общаться и знакомиться с людьми в режиме настоящей жизни, переживать процесс социализации в современной обществе. Словом, влияние социальных сетей на человека сегодня становится все более явным.

---

<sup>3</sup> Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка // Вопросы психологии. — 2003. — № 6. — С. 58.

Главное – не тратить понапрасну своё время, а использовать возможности, предоставленные нам Интернетом, в благих целях.

### **Основные вредные факторы при частом нахождении за компьютером и нахождении социальных сетей:**

- Стесненная поза, сидячее положение в течение длительного времени.
- Воздействие электромагнитного излучения.
- Утомление глаз, нагрузка на зрение.
- Перегрузка суставов кистей.
- Стресс при потере информации.
- Зависимость от виртуального мира.
- Общедоступность информации.
- Психические расстройства.
- Интернет-зависимость.
- Можно подвергнуться обману и мошенничеству в сети.

### **Интернет-зависимость у подростков**

Психиатр Кимберли Янг в 1994 году разработала и опубликовала на сайте тест-опросник, направленный на выявление.

Чтобы определить интернет-зависимость у обучающихся был проведен небольшой тест, в котором в качестве ответов используются только варианты «ДА» и «НЕТ». За ответ «ДА» - начисляется 1 балл, «НЕТ» - 0 баллов.

#### **ТЕСТ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ**

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем планировали?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побыть в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети общению с партнером?
4. Заводите знакомства с пользователями интернет, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проведенного вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали совершать успехи в учебе или работе, потому что слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту ранее, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Отмалчиваетесь, когда вас спрашивают, чем занимаетесь в сети?
10. Блокируете мысли о вашей реальной жизни, которые беспокоят, мыслями об интернете?
11. Находитесь в предвкушении очередного входа в сеть?
12. Чувствуете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным способом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. «Смакуете» тем, чем предстоит заняться в интернете, находясь в онлайн?
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в сети?
17. Были ли у вас попытки сократить время, проведенное в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?
19. Вместо того, чтобы пойти куда-то с друзьями, выбираете интернет?
20. Чувствуете депрессию, угнетенность или нервозность, находясь вне сети, и отмечаете то, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?

Оценка результатов происходит по следующим критериям:

**4-9 баллов:** Вы – мудрый пользователь Интернета. Можете путешествовать в сети спокойно, потому что умеете контролировать себя.

**10-15 баллов:** У вас есть некоторые проблемы, связанные с использованием Интернета. Если вы не обратите на них внимания сейчас, в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

**16-20 баллов:** Использование Интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам необходима помощь психотерапевта. *Результаты тестирования приведены в Презентации.*

### **Признаки Интернет-зависимости.**

1. Постоянно возникает навязчивая потребность просмотреть свои входящие сообщения, даже зная о том, что никто не должен был написать, вас всё равно тянет включить свой персональный компьютер и проверить это. А возможно вы вообще постоянно находитесь онлайн, даже на ночь не отключая интернет, чтобы не пропустить что-либо интересное.
2. Вы слишком много времени проводите у экрана своего монитора, и каждый раз, заходя в социальную сеть, обещаете себе, что пробудете там лишь пару минут, а в итоге

с ужасом обнаруживаете, что прошло полдня. Вас тянет десятки раз на дню просматривать страницы друзей, в надежде, что хоть кто-нибудь из них обновил информацию.

3. Всё общение с друзьями происходит в основном через социальную сеть, вы уже забыли, когда видели их в последний раз.

4. Игра в различные приложения является хорошей альтернативой другим повседневным делам, вас затягивает этот процесс, вам важно пройти больше уровней и повысить рейтинг.

5. Вы испытываете жуткое раздражение, если по какой-либо причине не можете попасть на свою страничку в социальной сети. Вы становитесь будто оторванным от внешнего мира.

## **КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ МОШЕННИКОВ**

Принимая во внимание тот факт, что условия современной жизни заставляют нас использовать активно сеть Интернет и социальные сети в частности, следует отметить, что мошенничество в сети процветает. В связи с этим я предлагаю несколько простых правил, соблюдение которых поможет избежать неприятных ситуаций, связанных с обманом и мошенничеством в сети.

### **Некоторые простые правила поведения в сети Интернет:**

- ✓ Воздержитесь от выполнения указанной в сообщении просьбы (прислать деньги, отправить сообщение)
- ✓ Свяжитесь с другом, от которого вы получили вышеуказанное сообщение, и уточнить у него, действительно ли он является автором послания.
- ✓ Если выяснится, что страница пользователя взломана, поменяйте пароли в социальных сетях и электронной почте, а также проверьте компьютер на наличие вирусов.
- ✓ Не принимайте предложение дружбы от людей, которых не знаете.
- ✓ Не используйте слишком простой пароль, иначе ваши шансы быть взломанными повышаются. Кроме того, не используйте один и тот же логин и пароль для различных сайтов.
- ✓ Не оставляйте на странице слишком подробную информацию о себе, это может отлично сыграть на руку мошенникам.
- ✓ Никогда не устанавливайте на свой компьютер программы, которые вам присылают в сообщениях. Тем более, от незнакомых людей.

## **Меры профилактики зависимости от социальных сетей**

В наше время достаточно сложно представить жизнь людей любых возрастов без доступа к Интернету. Он во многом упростил нашу жизнь. Интернет-магазины позволяют совершать покупки, не выходя из дома, on-line трансляции заменили нам телевизор, новости и прогноз погоды обновляются каждую минуту.

Несмотря на то, что Интернет является идеальным исследовательским инструментом, у студентов появляются проблемы с учебой потому, что они посещают не относящиеся к делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий, подготовке к экзаменам. Очень часто они не могут сами контролировать время, проведенное в сети, и поэтому не высыпаются после ночей, проведенных в Интернете.

Самой распространенной мерой в борьбе с зависимостью от социальных сетей в настоящее время является блокирование образовательными и офисными учреждениями доступа к ним. Но каждый человек тоже должен работать над собой. Не стоит сокращать общение с реальными людьми и стоит больше читать книг, заниматься спортом и проводить время на свежем воздухе.

Целью профилактики является снижение Интернет-зависимости у человека и повышение его адаптации и социализации в современных условиях жизни.

**Направления профилактики зависимости к Интернету и социальным сетям:** здоровый образ жизни; информирование населения о проблеме; проведение опросов; раннее выявление пограничных психических расстройств, наблюдение и коррекция; выявление Интернет-зависимости и лечение; реабилитация, в т.ч. психологическая, направленная на адаптацию и социализацию человека.

Для реализации цели и направлений профилактики необходимо разработать целевые программы и комплекс апробированных мероприятий на уровне лечебно-профилактических и общеобразовательных учреждений, семей.

### **2.2. Положительное влияние социальных сетей на современных подростков.**

Многие ребята ищут себе друзей из других городов, так как им не интересно общаться со своими сверстниками, и они находят себя друга или подругу для общения в социальной сети. Про таких ребят можно сказать, что они одиноки и для них реальная жизнь - это ничто, по сравнению с виртуальной. Найдя себе друга, они начинают общаться и делиться своими переживаниями, проблемами, неудачами. Это очень безопасно, дабы твой виртуальный друг не пойдет и не расскажет своим друзьям о том,

что у тебя на душе. Поэтому большинство подростков предпочитают виртуальных друзей.

Большинство ребят заходят в социальные сети лишь для того чтобы послушать интересующую их музыку, фильм или видео. В группах по интересам подростки могут образовывать группы, и в них обсуждать наиболее важные для них вопросы, обмениваться опытом, делиться жизненными переживаниями. Функция прямого самовыражения в социальных сетях, которая может воплощаться в заметках о себе (статусах), комментариях и выкладывании фото, школьниками почти не используется. Новой формой сообщения своего мнения стало использование «лайка» – отметки «нравится», она часто используется вместо прямых комментариев. Косвенно выразить свое мнение позволяет и функция репоста. Подростки, просматривая информацию, отбирают наиболее интересную, с их точки зрения, и делятся ею с друзьями.

Социальные сети дают нам безграничные возможности саморазвития: здесь мы можем посмотреть любой заинтересовавший нас фильм, послушать музыку, почитать научные статьи, книги, афоризмы известнейших мыслителей всех времен, скачать аудиокниги в машину. Мы можем использовать социальные сети, чтобы научиться плести макраме, выучить иностранные языки, заняться йогой или освоить арабские танцы – на просторах сети Интернет можно найти огромное количество обучающих видео. Кроме того, социальные сети оказывают нам незаменимую помощь в учебе. Во-первых, они служат глобальным коммуникационным каналом – мы можем обмениваться конспектами, рефератами и презентациями с одноклассниками. Во-вторых, мы можем вступить в сообщество, посвященное какой-либо тематике и досконально изучить вопросы истории России XVII-XVIII вв. или основы развития менеджмента в странах запада. Для этого здесь есть ссылки на актуальную литературу, видео- и фотоматериалы, существует возможность обсудить проблемные вопросы с единомышленниками. Влияние социальных сетей на человека сегодня переоценить невозможно – мы имеем возможность использовать огромное количество информации, развивать своё мышление и самосовершенствоваться – главное не упустить эту возможность.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Солдатова Г.В. Российские школьники: проблемы и риски социализации подростков// Школьная библиотека. - 2012. - № 4. – С. 71.

## Глава 3. Роль социальных сетей в жизни современного школьника МОУ «СОШ с. Сосновка»

### 3.1. Результаты анкетирования

Мы провели опрос среди учащихся МОУ «СОШ с. Сосновка», в котором участвовало 22 человек. Респондентам было предложено ответить на вопросы о пользе и вреде социальных сетей:

1. Возраст участника анкеты? От 11-17 лет.
2. Посещаете ли вы социальные сети?
  - 1) да-20 чел
  - 2) нет-2
3. Что Вас подтолкнуло зарегистрироваться в социальных сетях?
  - 1) Дружья-15 чел
  - 2) Любопытство- 2 чел
  - 3) Желание завести новых друзей -5 чел
  - 4) Куда все, туда и я!-0 чел
4. Как часто вы посещаете социальные сети?
  - 1 ежедневно-15 чел
  - 2 один раз в сутки-0 чел
  - 3 два раза и более- 5 чел
  - 4 очень редко- 2 чел
  - 5 вообще не посещаю
- 5) Какими из социальных сетей Вы пользуетесь (можно не сколько вариантов)?
  - Вконтакте-21 чел
  - Инстаграм- 19 чел
  - Фейсбук- 2 чел
  - Ютуб- 15 чел
- 6) Как социальные сети влияют на ваш образ жизни?
  - 1 положительно- 8 чел
  - 2 отрицательно- 2 чел
  - 3 никак не влияют -12 чел
- 7) Согласны ли вы, что существуют зависимость от социальных сетей?
  - 1 да 14 чел
  - 2 нет -2 чел
  - 3 никогда об этом не задумывался- 6 чел
- 8) Если сутки определить, как 100%, сколько времени вы проводите в социальных сетях? Ответ выразите в процентных показателях.
  - 1 1-10% - 2 чел
  - 2 11-30% -9 чел
  - 3 31-50%-7 чел (14-16 лет)
  - 4 51-100% -4 чел ( 2 чел 11 лет, 15-17 лет)
- 9) Готовы ли вы сегодня отказаться от пользования интернет - ресурсами и социальными сетями?
  - 1 да-8 чел
  - 2 нет- 4 чел
  - 3 не знаю- 7 чел
  - 4 только на время – 3 чел
- 10) Будете ли Вы пользоваться социальными сетями, если они станут платными?
  - 1 Да, не зависимо от цены-0 чел
  - 2 Да, если цена будет умеренной-7 чел
  - 3 Нет, не собираюсь тратить деньги на всякую ерунду – 12 чел
  - 4 Затрудняюсь ответить- 3 чел

## **Заключение**

Нельзя однозначно судить о влиянии социальных сетей на личность подростка. Конечно же, во всем есть свои минусы и плюсы. Следует лишь помнить, что всё нужно делать с чувством меры, в том числе и пользоваться Интернетом.

Но, тем не менее, я считаю, что социальные сети уже стали болезнью. Трудно найти подростка, который не был бы зарегистрирован в какой-либо социальной сети. И что самое плохое, так это то, что почти все они зависимы от этих самых сетей. Хотя общение в сети отнимает кучу реального времени, за которое человек мог бы успеть сделать и повидать много всего интересного.

Подростки уже не представляют свою жизнь без Интернета. Сами того не замечая, они меняют реальную жизнь на виртуальную, тем самым нанося вред самому же себе.

Я сама зарегистрирована в социальных сетях, и с уверенностью могу сказать что там «зависают» уже не только взрослые и подростки, но и тысячи детей. Я думаю, это уже можно считать глобальной проблемой, требующей немедленного разрешения.

Маленьких детей нужно настраивать на то, что Интернет и социальную сеть нужно использовать по необходимости. В умелых руках они превращаются в помощника – через Интернет можно найти информацию на любую тему, в социальной сети – найти единомышленников, задать вопрос, обратиться с просьбой. Социальные сети помогают нам общаться с родными и близкими людьми на далёком расстоянии. Эти положительные стороны нужно только развивать. Помните, что активное общение через социальные сети является всего лишь дополнением к нашей жизни. И всё зависит лишь от нас самих: как мы сами хотим прожить эту жизнь: «реально» или «виртуально» решать нам.

В завершении своей работы я подготовила памятку для подростков о поведении в социальных сетях, и практические советы « Как можно избавиться от своей зависимости».

## Приложения

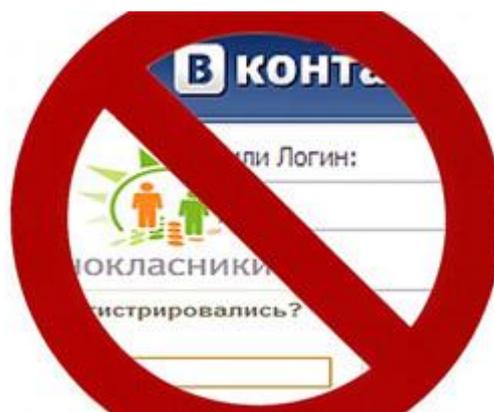
### Рекомендации при работе в социальных сетях

В результате проведенных опросов и обработки информации, можно выделить пути решения проблем, связанных с использованием социальных сетей:

- ограничение времени пребывания в сети;
- поиск альтернативных способов время препровождения (например, занятия спортом, рисование, вышивание, чтение книг и т.п.);
- оказание большего внимания своей реальной жизни (проблемам в школе, в семье, друзьям);
- увеличение времени пребывания в компании друзей

### Как можно избавиться от своей зависимости

1. Прежде всего, ограничьте свое время пребывания в социальной сети, установите себе временные рамки. Лучше потратьте свободное время с пользой для себя, наверняка, у вас накопилась приличная масса незавершенных дел, которые вы всё время откладывали «на потом». Также советую читателям МирСоветов отключить все уведомления социальной сети, приходящие на почту, так у вас будет меньше соблазна посетить свою страницу в незапланированное время.
2. Старайтесь почаще встречаться с друзьями лично, звоните им больше по телефону, приглашайте в гости, посетите вместе какое-нибудь уютное местечко, где можно хорошо провести время, и вы поймете, что это гораздо интересней, чем проводить свой вечер у монитора. Выберите для себя хотя бы один день недели, который вы непременно сможете посвящать живому общению.
3. Чаше проводите свое время на свежем воздухе, найдите себе интересное занятие, которое отвлечет вас (например, купите абонемент в спортивный клуб, физические нагрузки помогут не только держать себя в форме, но и быть всегда в хорошем расположении духа).



4. Замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, пополняйте свои знания. Возможно, вы давно мечтали сменить работу или повысить уровень своей квалификации – это отличный шанс изменить свою жизнь к лучшему, посвятить время карьере.

Поймите, что реально только то, что происходит с вами здесь и сейчас, а не в виртуальном мире, сетевые ресурсы даже не заметят вашего исчезновения, зато вы увидите, насколько вам свободней и легче станет без них. Поверьте, что ваш придуманный мир никогда не заменит вам реального [общения с людьми](#). И если так получилось, что у вас нет возможности часто общаться с друзьями, заведите себе домашнего питомца – и вам будет намного приятнее проводить время, ухаживая за ним.

И помните одно, не стоит приносить в жертву свою реальную жизнь, ведь окружающий нас мир гораздо интереснее, научитесь использовать ресурсы социальных сетей с пользой для себя и только по мере острой необходимости.

#### **Памятка поведения в социальных сетях для подростков**

- 1. Не хвастайтесь незаконной деятельностью.**  
Никаких роликов росписей вагонов метро и фотографий дохлых кошек в окне квартиры преподавателя! Компромат может вылиться в административное или даже уголовное наказание. Раз-два в год просматривайте Ваш контент в соц.сетях, чтобы удалить все компрометирующие фото ДО похода на важное собеседование.
- 2. Не высказывайте агрессии.**  
Когда студент обращается к социальным сетям, блогам и форумам, чтобы поиздеваться над кем-нибудь, риски могут оказаться неизмеримыми. Этому студенту грозит не только отчисление, но серьезная уголовная статья.
- 3. Не высказывайте оценки деятельности преподавателя.**  
Студенты, которые грубо отзываются о своих преподавателях (или публикуют их неприличные фотографии), также подвергаются огромному риску. Это относится не только к преподавателям, но и к институтам и властям в целом.
- 4. Публикации с компьютеров в вашем колледже? – Нет, не стоит!**  
Во многих учебных заведениях действует запрет на любые действия в сети, которые напрямую не связаны с учебной работой. И не думайте, что никто ничего не заметит, если вы время от времени будете публиковать новый твит или менять статусы – во многих колледжах действуют системы, позволяющие отслеживать IP-адрес пользователя.
- 5. Разглашение конфиденциальной информации.**  
Молодые люди особенно уязвимы перед лицом интернет-хищников и воров личных данных. Любые личные данные, опубликованные в соц.сетях, могут помочь ворам и коррупционерам нанести Вам вред. В частности, никогда не пишите в социальных сетях, что Вы находитесь дома один или куда-то уехали.

- 6. Нельзя лгать, жульничать и заниматься плагиатом.**  
Соврали, что нужно доделать курсовую, а сами отправились на концерт? Если при этом Вы поменяли статус в соц. сети и выложили кучу фотографий – время задуматься, не повлияет ли это на Вашу оценку.
- 7. Нельзя угрожать расправой.**  
Даже публикация анонимной, бессмысленной угрозы на сомнительном интернет-форуме, где полно посторонних людей, будет служить тревожным сигналом.
- 8. Нельзя публиковать свидетельства своего непрофессионализма.**  
Иногда даже информация сугубо личного характера, размещенная в профилях социальных сетей, может послужить тревожным знаком для потенциального работодателя. В современную эпоху прозрачности идеальным является профессиональный профиль.
- 9. Нельзя полностью полагаться на настройки конфиденциальности.**  
Как бы прилежно вы ни пытались защитить свои личные данные в социальных сетях, лучше всего привыкнуть к мысли о том, что вся опубликованная вами информация может стать известной вашим родителям, руководству учебного заведения и незнакомым людям. Полагайтесь на свое благоразумие.
- 10. Лучше не выкладывайте информацию в состоянии эмоционального возбуждения.**  
Публикация гневного твита в порыве бешенства может принести вам облегчение, однако минутное удовольствие, которое вы получите от его публикации, не стоит того потенциального вреда, который он может причинить. Остановитесь на мгновение, глубоко вздохните, подумайте и перезагрузитесь.

## Список литературы

1. Википедия – [Электронный ресурс] - [wikipedia.org/wiki/](http://wikipedia.org/wiki/), доступ свободный.
2. Браун С. “Мозаика” и “Всемирная паутина” для доступа к Internet: Пер. с англ. - М.: Мир: Малип: СК Пресс, 2009. - 167с.
3. Гилстер П. Новый навигатор Internet: Пер с англ. - Киев: Диалектика, 1996. - 495 с.
4. Фролов А.В., Фролов Г.В. Глобальные сети компьютеров. Практическое введение в Internet, E-mail, FTP, WWW, и HTML, программирование для Windows Sockets. - Диалог - МИФИ, 2010. - 283 с.
5. Солдатова Г., Зотова Е., Чекалина А., Гостимская О. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование «Представлений детей и взрослых об интернете». М.: МГУ. 2011. — С. 36—43.
6. Солдатова Г.В. Российские школьники: проблемы и риски Интернет-социализации//Школьная библиотека — № 4—5, — 2012. — С. 71.
7. Шапранов П. Интернет мешает социализации подростков// [Электронный ресурс] — Режим доступа. — URL: <http://ctrlc.ru/>
8. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка // Вопросы психологии. — 2003. — № 6. — С. 54—58.
9. Асманова л.р. Международный журнал экспериментального образования. Выпуск № 6-1 / 2014., грнти: 15-психология
10. Биккулов, А.С. Интернет как средство массовой коммуникации . СПб., 2003
11. <http://fraui.ru/podrostkovyiy-period/sotsialnyie-seti-i-podrostok/>
12. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%EE%F6%E8%E0%EB%FC%ED%E0%FF\\_%F1%E5%F2%FC](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%EE%F6%E8%E0%EB%FC%ED%E0%FF_%F1%E5%F2%FC)
13. <http://www.ckofr.com/pedagogika/320?start=3>
14. [http://www.medmoon.ru/news/na\\_podrostkov\\_vlijajut\\_druzja.html](http://www.medmoon.ru/news/na_podrostkov_vlijajut_druzja.html)
15. [http://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625b2ac68a4c43a89521306d36\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625b2ac68a4c43a89521306d36_0.html)
16. <http://www.cy-pr.com/wiki/Социальная+сеть/>