

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Алдан**

**Исследовательская работа  
ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОДРОСТКОВ**

**Выполнила:**

***Якимова Полина Станиславовна***

*обучающаяся 11 класса МБОУ СОШ №2*

*Россия, Республика САХА(Якутия),*

*г. Алдан*

**Научный руководитель:**

***Довбий Ирина Александровна***

*учитель истории, обществознания*

*МБОУ СОШ №2 г. Алдан*

г. Алдан  
2023 г.

## Содержание

Введение.....	3
1. Теоритическая часть.....	5
1.1. История возникновения социальных сетей.....	5
2. Социальные сети: польза или вред?.....	7
2.1. Подростки и социальная сеть.....	7
2.2. Положительные черты влияния социальных сетей.....	9
2.3. Отрицательные черты влияния социальных сетей.....	10
2.4. Признаки зависимости от социальных сетей.....	12
2.5. Как избавиться от своей интернет-зависимости.....	13
3. Заключение.....	15
Используемая литература.....	17
Приложение 1.....	18
Приложение 2 .....	19

# Введение

Социальная сеть — ресурс, предназначенный для обеспечения взаимоотношений между людьми либо организациями в Интернете.

Именно, социальная сеть является главным магнитом, из-за которого многие подростки липнут к монитору сутками.

Одноклассники, ВКонтакте, ФэйсБук настолько заполонили разум юных школьников, что даже случайных знакомств сейчас не бывает, все встречи спланированы через Интернет. Чаще всего подростки регистрируются в социальных сетях, где становятся частью общества зачастую без должного контроля со стороны своих родителей. Усердно оформляя свои страницы, подростки, демонстрируют свой внутренний мир.

Мы и сейчас не можем обходиться без интернета, и считаем, что за ним наше будущее. Но так ли это?

О вреде и пользе до сих пор спорят ученые. Поэтому я и захотела выяснить, в чем заключаются положительные и отрицательные моменты при работе в социальных сетях и нужно ли подростку проводить там время.

**Актуальность:** проблемы влияния социальных сетей на процесс социализации подростков очевидна. Все чаще в последнее время стала появляться информация в СМИ, что социальные сети вредят здоровью молодёжи и оупляют современное поколение. И мне, как активному пользователю, захотелось узнать: социальная сеть – лучший друг, тайный враг или помощник?

**Цель исследования:** выявить, какое влияние оказывают социальные сети на подростков нашей школы.

## **Задачи:**

1. Изучить литературу об истории создания и развития социальных сетей;
2. Охарактеризовать виды социальных сетей;
3. Проанализировать статистику пользователей выбранных социальных сетей, возможности регистрации;
4. Провести исследования среди учеников нашей школы о роли социальных сетей в их жизни;
5. Обработать полученные данные, построить сравнительные таблицы, диаграммы;
6. Выявить преимущества и недостатки социальных сетей;

7. Дать рекомендации ученикам и родителям, как избежать интернет-зависимости и не попасть в «виртуальную реальность».

**Гипотезы исследования:** Предположим, что социальные сети приводят к расширению круга общения подростков, положительно влияют на их развитие личности.

Предположим, что социальные сети оказывают отрицательное влияние на формирование личности подростка.

**Объект исследования:** социальные сети и учащиеся 7-11 классов МБОУ СОШ №2.

**Предмет исследования:** достоинства и недостатки социальных сетей, информационная безопасность в сети.

**Практическая значимость работы:** рекомендации, разработанные в результате исследования можно применять педагогам, классным руководителям, родителям при организации классных часов и проведения родительских собраний.

# 1. Теоритическая часть

## 1.1. История возникновения социальных сетей

Немногие знают, что понятие «социальная сеть» появилось в 1954 г. Ввел его социолог Джеймс Барнс. Тогда это явление не имело ничего общего с интернетом и толковалось так:

Социальная сеть — это социальная структура, состоящая из группы узлов, которыми являются социальные объекты (люди или организации), и связей между ними (социальных взаимоотношений).

Если говорить простым языком, то социальная сеть — это группа людей, между которыми есть определенные взаимоотношения, двусторонние или односторонние связи.

С появлением интернета (1969 г.) научная концепция Джеймса Барнса стала набирать популярность. Это привело к развитию социальных сетей в мировой паутине.

Появление современных блогов, социальных сетей и интернета предвидел русский писатель и философ Владимир Федорович Одоевский еще в 1835 г. В это время он закончил писать свой утопический роман «4338-й год». Мир, описанный автором, в некотором роде напоминает XXI в.: «...между знакомыми домами устроены магнетические телеграфы, посредством которых живущие на далёком расстоянии разговаривают друг с другом». Также Одоевский рассказывает о «домашних газетах», издающихся «во многих домах, особенно между теми, которые имеют большие знакомства; ими заменяется обыкновенная переписка... Обязанность издавать такой журнал раз в неделю или ежедневно возлагается в каждом доме на столового дворецкого. Это делается очень просто: каждый раз, получив приказание от хозяев, он записывает все ему сказанное, потом в камеру-обскуру снимает нужное число экземпляров и рассылает их по знакомым. В этой газете помещаются обыкновенно извещение о здоровье или болезни хозяев и другие домашние новости».

Стоит отметить, что Владимир Федорович недалеко ушел от реальности. Однако о социальных сетях, блогах и интернете тогда он, конечно, не мог знать.

Первая социальная сеть с использованием компьютерной техники появилась в 1971 г. Компьютерная сеть, созданная в 1969 г. в США агентством министерства обороны по перспективным исследованиям (DARPA).

Спустя 17 лет, в 1988 г., финский ученый Ярко Ойкаринен изобрел протокол «IRC» — ретранслируемый интернет-чат — и программное обеспечение для его реализации. Теперь стало возможным общаться друг с другом в реальном времени.

Однако настоящую популярность социальные сети обрели в 1995 г.

Тогда американец Рэнди Конрадс создал Classmates.com — первую соцсеть в современном понимании. В ней зарегистрированные пользователи получают доступ к каталогу выпускников различных учебных заведений. Таким образом любой желающий может найти одноклассников или однокурсников. Стоит отметить, что Classmates.com сразу оказалась очень востребованной. К слову, ее популярность не падает и сегодня — социальной сетью пользуются более 50 млн человек. Интересно, что «Одноклассники» являются русским аналогом Classmates.com. В настоящее время в них зарегистрировано более 290 млн пользователей.

## 2. Социальные сети: польза или вред?

### 2.1. Подростки и социальная сеть

Современные подростки и социальные сети стали почти неразделимыми, это интернет-зависимость, которая захватила сознание детей и заполнила весь их внутренний мир. Ведь еще десять лет назад во дворах можно было увидеть шумные подростковые компании и услышать звонкий детский смех. Сейчас дети и подростки все чаще проводят время у любимых компьютеров, которые заменили им настоящих друзей, развлечения и даже родителей.

В психологическом ключе, острая тяга к социальным сетям весьма схожа с алкогольной и наркотической зависимостью. Это можно констатировать тем, что в дальнейшем это может привести подростка к отклоняющемуся (девиантному) поведению. Девиантное поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм. Оно может проявиться из-за каких-либо нереализованных желаний, психологических или личностных проблем, а также латентных комплексов и замкнутости в общении. Фактически в виртуальном мире значительно легче демонстрировать себя, реализовывать идеальный образ, т.к. главное значение имеет ощущение собственной защищенности и анонимности, чего нет в реальной жизни.

Основной причиной является то, что подростки полновластно присутствуют в социальных сетях. Родители никак не интересуются, что за видеоматериалы смотрят их дети, какие группы они больше всего посещают. А самое главное, с кем они знакомятся. В наше время данное невозможно оставлять без внимания. Скорее, это даже опасно. Подросток может «уходить» в виртуальный мир полностью, забыть о собственных обязанностях, учебе и друзьях в реальном мире. Время, проводимое в Сети, способно быть до такой степени притягательным, что у человека производится нездоровая привязанность или зависимость от Сети Интернета. Попробовав общаться в социальных сетях, ребёнок осознает, что в виртуальном пространстве процесс общения значительно легче и безопаснее. А главным является факт, что возможно в любой момент «включить» или «выключить» собеседника, следуя только собственными желаниями, а не искать компромиссы во мнениях, не пытаться проникнуться эмоциями другого человека для взаимопонимания и сочувствия. К примеру, число суицидов среди детей и подростков за полгода с ноября 2015 по апрель 2016 года в России равняется 130, из которых, как минимум, 80 подростков считались соучастниками «Групп смерти» ВКонтакте. В результате гибели детей возбуждены уголовные дела по статье 110 УК РФ «Доведение до самоубийства». Социологи и специалисты по психологии уже бьют тревогу в связи с такой проблемой.

В последнее время, возникла еще одна серьезная социальная проблема среди подростков. Детей привлекают в экстремистские и нацистские группировки по средствам сети Интернет. В националистические группировки вовлекаются подростки всё более раннего возраста. Такие правонарушения кроются под уголовным делом по ч. 1 ст. 282.1 УК РФ (организация экстремистского сообщества) п. «б» ч. 2 ст. 282 УК РФ (возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства).

С одной стороны, социальные сети усиливают связи, если у детей есть и настоящее общение. С иной стороны, если ребенок скрытный, малообщительный, имеет конфликтные отношения с одноклассниками, отсутствует контакт с отцом и матерью, в таком случае социальные сети считаются единственным источником для удовлетворения его необходимости в общении, ухода от реальности.

## **2.2. Положительные черты внимания социальных сетей**

1. Скорость поиска. В социальных сетях можно без проблем найти нужное видео, музыку, человека, а также просто отыскать единомышленников. Регистрируясь в социальной сети, пользователь сообщает свои имя и фамилию, а также другие данные – возраст, учебные заведения, контактные телефоны. Это позволяет в считанные секунды найти любого человека, при условии, что он указал достоверные сведения о себе. Это очень весомый плюс – ведь раньше для того, чтобы найти друзей детства или одноклассников требовалось гораздо больше времени.

2. Простота общения и обмена информацией. Конечно же, у каждого из нас есть мобильный телефон, и мы можем обмениваться информацией посредством смс и ммс сообщений. Но ведь на это уходит немалое количество денег. Гораздо удобнее пересылать данные в соц. сетях. Имея аккаунт в социальной сети, человек находится в курсе всего, что происходит с его друзьями, он может зайти на страничку любого интересующего его человека, посмотреть фотографии, прокомментировать новости или просто пообщаться. Это очевидное достоинство соц. сетей – сегодня общаться стало гораздо проще и удобнее.

3. Создание круга интересов. Чем бы ни увлекался человек, можно не сомневаться, что в социальной сети он обязательно найдет своих единомышленников. Для этого существуют интересные сообщества и группы, в которых можно совершать определенные покупки, обменивать что-либо и даже найти работу.

## 2.3. Отрицательные черты внимания социальных сетей

1. Расход большого количества времени. Для кого-то соц. сети – это отличный шанс «убить» время, а для кого-то – это просто потраченные впустую часы. Ведь это время можно провести с гораздо большей пользой: встретиться с друзьями, приготовить вкусный ужин или же заняться самообразованием.
2. Отрешение от реального мира. В социальных сетях мы позиционируем себя несколько иначе, нежели в жизни. Опираясь на современные исследования в области Интернет - общения, можно сказать, что 70% активных посетителей социальных сетей приукрашивают свою жизнь. Кроме того, возможность изменить реальность и предстать в социальной сети богатым и успешным также многих прельщает. В итоге есть риск настолько вжиться в созданный виртуальный образ, что, так сказать, вернуться вовремя на землю не всегда получается.
3. Деградация личности. Если обратить внимание на речь чрезмерно активных пользователей социальных сетей, то можно заметить бессмысленность большинства их разговоров и присутствие в них непонятных обычным людям слов, типа «лайкнуть», «юзать», «лол» и т.д.
4. Потеря навыков социального общения. Подмена реального общения ведет к потере чувства реальности и навыков социального общения. В живом разговоре нельзя поставить смайл. Понятия «добавить в друзья», «удалить из друзей», создают ощущение, что в реальной жизни так же просто строятся отношения, а это не так. Добавь на страницу свечу памяти по погибшим, добавь георгиевскую ленточку, гвоздику и т.д. в честь Дня Победы. Вместо реальной гвоздики ветеранам, вместо активной помощи благотворительным организациям и пострадавшим людям - человеку в сети кажется, что он, добавив картинку, сделал дело.
5. Вероятность возникновения зависимости. Соц. сети обладают большим аддиктивным потенциалом, т.е. значительным риском возникновения зависимости. Особенно подвержены этому подростки, у которых отсутствие доступа в Интернет может вызвать настоящую психическую «ломку».
6. Социальные сети — поле деятельности для мошенников и недоброжелателей. Не многие задумываются, что размещение чрезмерного количества фотографий, наиболее подробных данных о себе, может обернуться против них.
7. Вред здоровью. Постоянное присутствие в соц. сети может нанести определенный вред здоровью. Многочасовое сидение за компьютером может привести к снижению зрения и гиподинамии.

8. Потеря мотивации к работе. Человек, попавший в зависимость от социальных сетей, становится менее активным. Сегодня на многих предприятиях вход сотрудников в соц. сети недоступен, так как подобное общение сильно отвлекает от работы.

## **2.4. Признаки зависимости от социальных сетей**

Признаки зависимости у подростков:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
- снижение успеваемости в школе,
- потеря интереса к происходящему вокруг,
- нарушения сна,
- часты резкие перепады настроения,
- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер - вплоть до скандала.

## 2.5. Как избавиться от своей интернет-зависимости?

Снижать свою зависимость от социальных сетей нужно постепенно, для этого существует несколько простых правил:

1. Возьмите в привычку начинать и заканчивать день не с Интернета.

Это основное и обязательное условие. Прожив так недельку-другую, вы откроете для себя неожиданную истину: жизнь без Интернета и социальных сетей существует и она вполне приятна!

2. Четко распределите время.

Спланируйте свое пребывание в Интернете и придерживайтесь этого графика. Составьте допустимый для вас тайминг посещения соцсетей в день, определите сайты, которые вам не нужны, но вы заходите на них по привычке или потому, что они болтаются в закладках. Первое время будет непросто, но продержитесь 21 день, и к вам придет привычка, станет легче без сожаления закрывать страницу. Возможно, кому-то понадобится помощь родных, которые бы контролировали и напоминали, говорили мотивирующие слова и вовремя выдергивали из “Вконтакте” на улицу.

3. Не заходите на сайты, которые отнимают больше всего времени.

Именно они – причина вашей зависимости, они сделали вашу жизнь в социальных сетях бессмысленной и невозможной. В идеале, удалите свой аккаунт, ведь кроме общения на ненужные темы, споров и перепалок, он, скорее всего, ничего не несет. Это будет серьезным шагом на пути к освобождению, и серьезно ослабит зависимость от социальных сетей.

4. Займитесь самообразованием.

Сделайте так, чтобы большую часть времени вы были заняты. В этом помогут книги. Читайте все, что повысит самооценку, будет мотивировать к полноценной жизни, а не заставлять прозябать, уткнувшись в экран смартфона или ноутбука. Запишитесь на тренинги или курсы, займитесь изучением английского или тем, что вы откладывали в долгий ящик последние пару лет. Не лишним будет пойти в спортзал, заняться шоппингом или почаще ездить с друзьями на природу. Вы поймете, что жизнь без социальных сетей намного красочнее и перспективнее.

5. Не пишите о своем местоположении в реальном времени.

Наслаждайтесь прогулками и отдыхом, фотографируйте, но не для сиюминутного выкладывания фото в инстаграм, общайтесь с друзьями, а не пишите твит о том, какое

теплое солнце и как хорошо не сидеть у компьютера. Тогда вы сами почувствуете, что жизнь без социальных сетей гораздо разнообразнее. Смотрите по сторонам, когда гуляете. Сохраните только что отснятые фотографии для себя, а не для публики, надеясь на реакции в виде лайков, репостов и комментариев.

6. Пользуйтесь полезными ресурсами, когда вам требуется помощь.

Не засоряйте свой мозг картинками котиков, демотиваторами и открытками.

Устанавливайте фильтры на новости, интересуйтесь только действительно важным контентом.

7. Удалите мобильные приложения.

Так вы перестанете хватать смартфон “по первому зову”. Не видя регулярных уведомлений, вы проще будете погружаться в реальные дела. Минимум доступной сетевой информации заметно снизит вред социальных сетей, а со временем, полностью устранив зависимость.

### 3. Заключение

В своей работе я провела социологическое исследование по теме «Социальные сети в жизни современного подростка». Опрос и анкетирование были проведены среди обучающихся 7-11 классов МБОУ СОШ № 2.

Данный возраст был выбран неслучайно. Установлено, что подростковый возраст - это самый сложный, но в то же время важный этап в социализации личности. Происходит «второе рождение» личности. Ведущей деятельностью подростка является коммуникативная деятельность. Подросток ищет себя, свои интересы, взгляды, ценности, свой образ. Как оказалось, все эти задачи подросткового образа он находит в социальных сетях.

В начале своего исследования я предположила, что современные подростки проводят большую часть своего времени в соц.сетях, которые вытесняют собой живое общение.

В результате проведенного опроса и обработки информации можно сказать, что мое предположение было верно. Несмотря на то, что все опрошенные предпочли живое общение виртуальному, большую часть времени современные подростки проводят в социальных сетях.

Говорить о том, что социальные сети оказывают только отрицательное влияние на формирование личности подростка нельзя. Отрицательными факторами являются фобии (страхи) общения с реальными людьми, снижение уровня грамотности, а также патологическую зависимость от Интернета, которая отрицательно сказывается на учебе, психическом здоровье, умственной утомляемости и качестве жизни в целом. Многие из наших учеников добавляют себе в друзья незнакомцев, что делает их потенциальными жертвами Интернет - мошенников.

Ученые доказывают, что происходят изменения в развитии головного мозга молодежи потому, что он и все меньше участвуют в деятельности, которой занимались многие поколения на протяжении тысячелетий. Я не против технологий и компьютеров. Но прежде чем подростки начнут общаться в социальных сетях, они должны научиться выстраивать взаимоотношения с реальными людьми.

Разумеется, есть и положительные моменты. Это и коммуникация на дальних расстояниях, и возможность полноценного общения для замкнутых, неуверенных в себе подростков, и самовыражение, интеграция подростков по интересам и взглядам, быстрый способ обмена информацией. Главное, на мой взгляд, взрослым необходимо найти общий язык с подрастающим поколением и рассказать о возможных последствиях чрезмерным увлечением социальными сетями или их аналогами.

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

## Используемая литература

1. <https://psihomed.com/>
2. <https://dzen.ru/>
3. <https://style.rbc.ru/>

# Приложение 1

## *Вопросы для учеников*

1. Сколько часов в сутки вы

Проводите в социальных сетях?

- До 1 часа – 5%
- 4-5 часов – 48%
- 6-7 часов – 24%
- Больше 7 часов – 24%

2. С какой целью вы находитесь в интернете?

- Общаюсь с друзьями – 62%
- Слушаю музыку – 52%
- Смотрю сериалы, ролики – 62%
- Играю – 52%
- Ищу дополнительную информацию –
- 17%

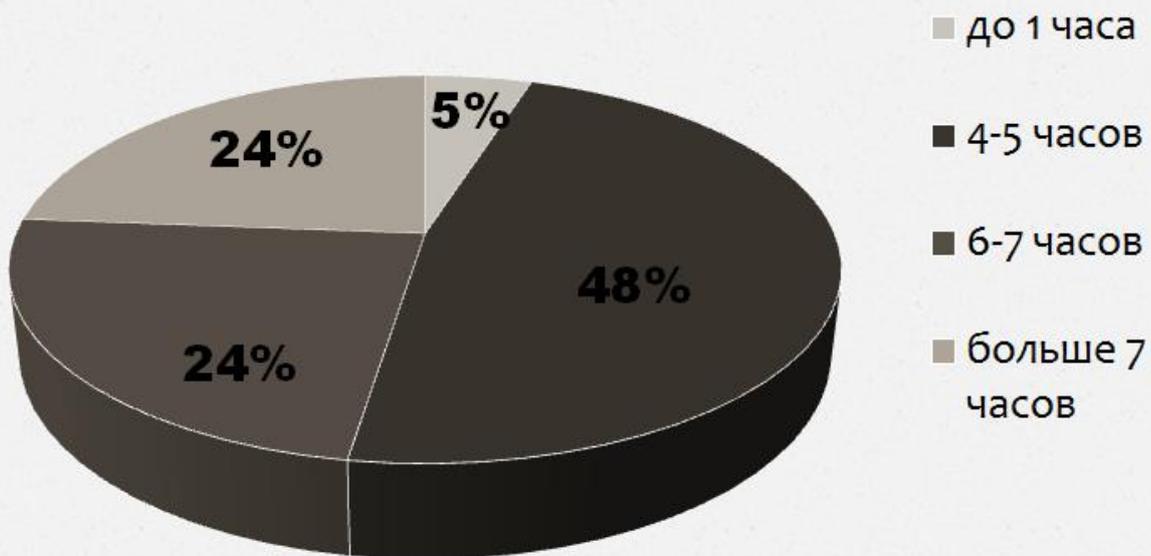
3. Испытываете ли вы досаду, когда взрослые ограничивают ваше время

Пребывания в телефоне? Как родители мотивируют (объясняют) свои запреты?

- Родители не ограничивают – 48%;
- Испытываю досаду – 52%

## Приложение 2

1. Сколько часов в сутки вы проводите в социальных сетях?



2. С какой целью вы находитесь в интернете?



3. Испытываете ли вы досаду, когда взрослые ограничивают ваше время пребывания в телефоне?

