

Итоговый индивидуальный проект

**Влияние социальных сетей на психологию подростка**

**Исполнитель:** учащаяся 11 класса,

Ермолина Валерия Вадимовна

**Руководитель:**

Кочижева Елена Александровна

- ▶ Объектом исследования является особенности использования социальных сетей современными подростками.
- ▶ Предметом исследования являются социальные сети и их влияние на подростков.
- ▶ Цель работы – теоретически обосновать тему влияния социальных сетей на психологию подростка.
- ▶ Задачи исследования:
  - ▶ изучить историю появления социальных сетей и их виды;
  - ▶ проанализировать позитивное и негативное воздействие социальных сетей на подростков.

## ► История возникновения социальных сетей

- **Социальная сеть** – это интерактивный многопользовательский веб-сайт, контент которого наполняется самими участниками сети.
- 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.
- Социальные сети прочно обосновались в разных странах мира. Появление и исчезновение социальных сетей обуславливается интересами людей (частотой посещаемости) и новыми возможностями (полезность информации).

## ► Виды социальных сетей

- **Профессиональные социальные сети** – объединения людей по профессиональному принципу для общения на специализированные темы, обмена опытом и предоставления профессиональной информации.
- **Социальные библиотеки** – специальные приложения, которые позволяют пользователям предоставлять ссылки на личные библиотеки, коллекции аудио- или видеозаписей и т.д. В библиотеках существует возможность оставлять рекомендации, оценивать ссылки и некоторые другие. Примером такой социальной библиотеки может служить [discogs.com](http://discogs.com).
- **Социальные каталоги** – сайты, позволяющие пользоваться базами данных научных статей и цитат. Позволяют «делиться» своими находками с другими пользователями и ориентированы главным образом на использование в образовательной и академической сфере. В качестве примера можно привести каталоги CiteULike, Connotea, Academic Search Premier, Academic University и др.
- **Игровые социальные сети** – игры, имитирующие различные миры, предназначенные для большого количества пользователей. Имеют все классические характеристики онлайн-игр (подсчет очков, прохождение уровней и т.д.), при этом позволяют общаться реальным игрокам. Одна из наиболее популярных многопользовательских игр – это Word of Warcraft.
- **Гендерные и возрастные сети** – ресурсы, созданные для общения пользователей определенного возраста или пола. Например, детские социальные сети, сети для девушек и так далее.

## ► Популярные социальные сети в России



«**ВКонтакте**» – крупнейшая в Рунете социальная сеть, первый по популярности сайт на территории Белоруссии, второй – в России, Казахстане и на Украине, 24-й – в мире.



**Instagram(инстаграм)** – приложение для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.



**YouTube**- видеохостинг, предоставляющий пользователям услуги хранения, доставки и показа видео. YouTube стал популярнейшим видеохостингом и вторым сайтом в мире по количеству посетителей. Пользователи могут загружать, просматривать, оценивать, комментировать, добавлять в избранное и делиться теми или иными видеозаписями.



**Telegram**-кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями(мессенджер) с функциями VoIP, позволяющая обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами многих форматов. Также можно совершать видео- и аудиозвонки, организовывать конференции, многопользовательские группы и каналы.



**Facebook**- крупнейшая социальная сеть в мире и одноименная компания(Facebook Inc.), владеющая ею.



**WhatsApp**- популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой связи и видеозаписи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.



«**Tik Tok**»- это мобильная платформа для вертикальных коротких видео и самое загружаемое неигровое приложение в мире. За всё время его скачали больше 2 млрд раз. В России приложением пользуются 20,2 млн человек в месяц.

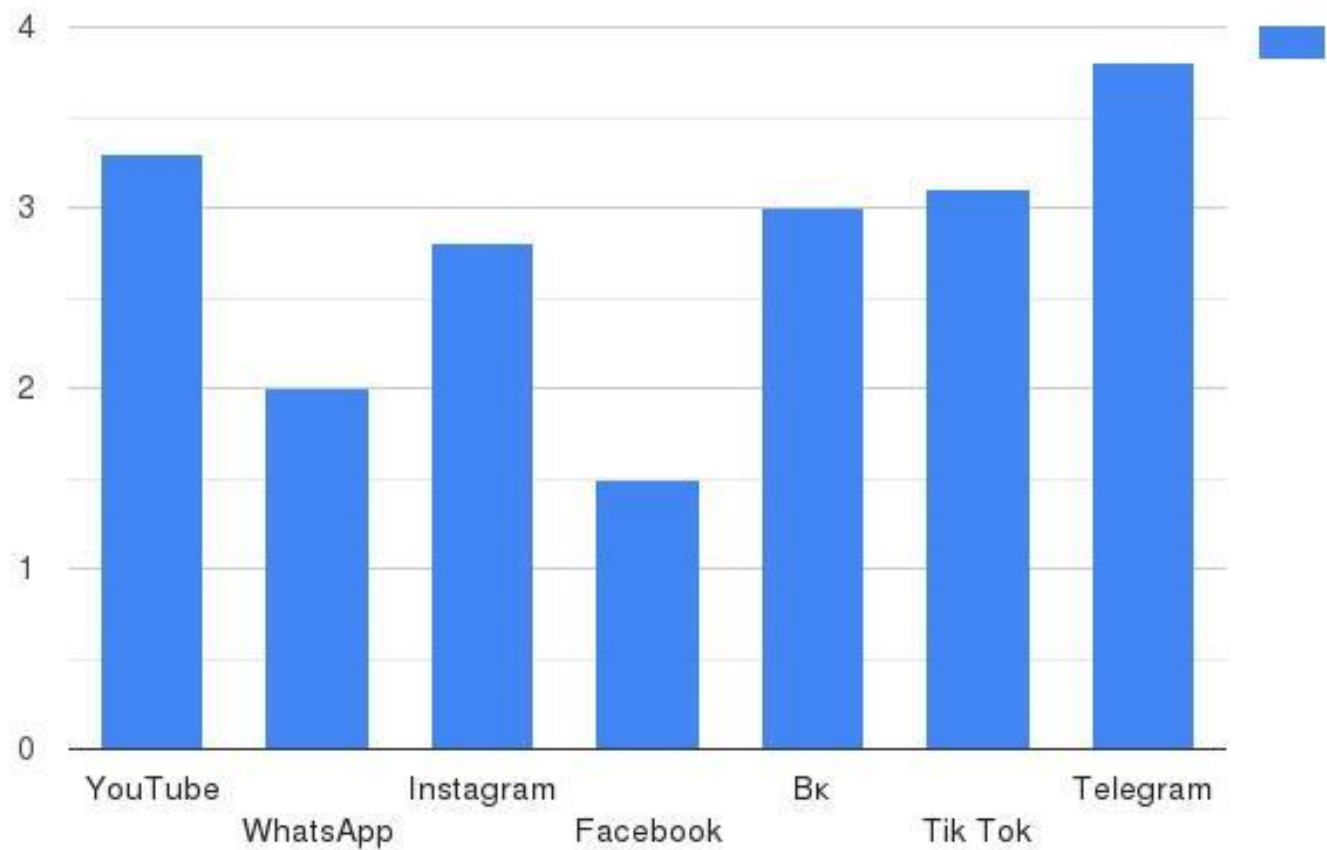
## ▶ Положительные черты влияния социальных сетей

- ▶ 1. Возможность самореализоваться в глазах друзей и знакомых.
- ▶ 2. Найти себе друзей, знакомых, одноклассников
- ▶ 3. Поиск в соц. сетях единомышленников. Есть немало важных и нужных групп, где люди могут обмениваться накопленным опытом или просто своими взглядами на жизнь.
- ▶ 4. Большая база данных видео файлов, музыкальных файлов, среди которых можно найти редкие или нужные экземпляры

▶ **Отрицательные черты влияния социальных сетей.**

- ▶ Сидячее положение в течение длительного времени. (Сидя за компьютером, учащийся (или взрослый) вынужден принять определенное положение, и не изменять его до конца работы.)
- ▶ Воздействие электромагнитного излучения. (Вокруг монитора существуют электростатические и электромагнитные поля, от монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение.)
- ▶ Утомление глаз, нагрузка на зрение. (Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у учащихся возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения.)
- ▶ Перегрузка суставов кистей. (Постоянная перегрузка суставов и кистей может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.)
- ▶ Стресс при потере информации. (Если компьютер "зависает" теряется важная и полезная информация, замедляется работа компьютера, то это может вызвать нервозность, повышение давления, ухудшение сна.)
- ▶ Зависимость от виртуального мира.
- ▶ Общедоступность информации. (Пользователи с легкостью добавляют информацию о себе, чем и могут воспользоваться заинтересованные в этом люди.)
- ▶ Психические расстройства. (При проблемах в реальной жизни, общении с другими людьми человек ищет то, что ему не хватает в книгах, просмотрах TV, компьютере. Поэтому порой он погружается в компьютерный мир полностью, забывая про реальный мир.)

# Результаты опроса





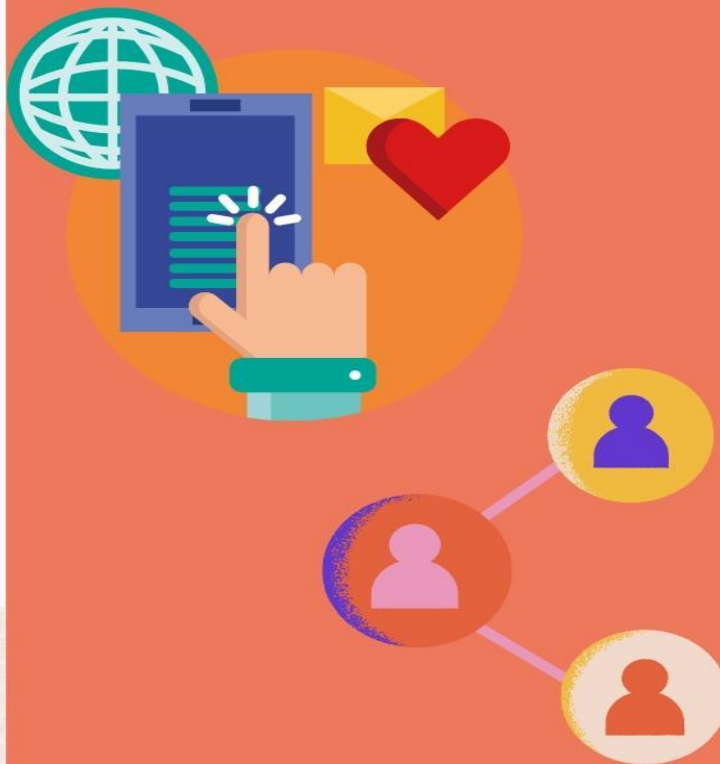
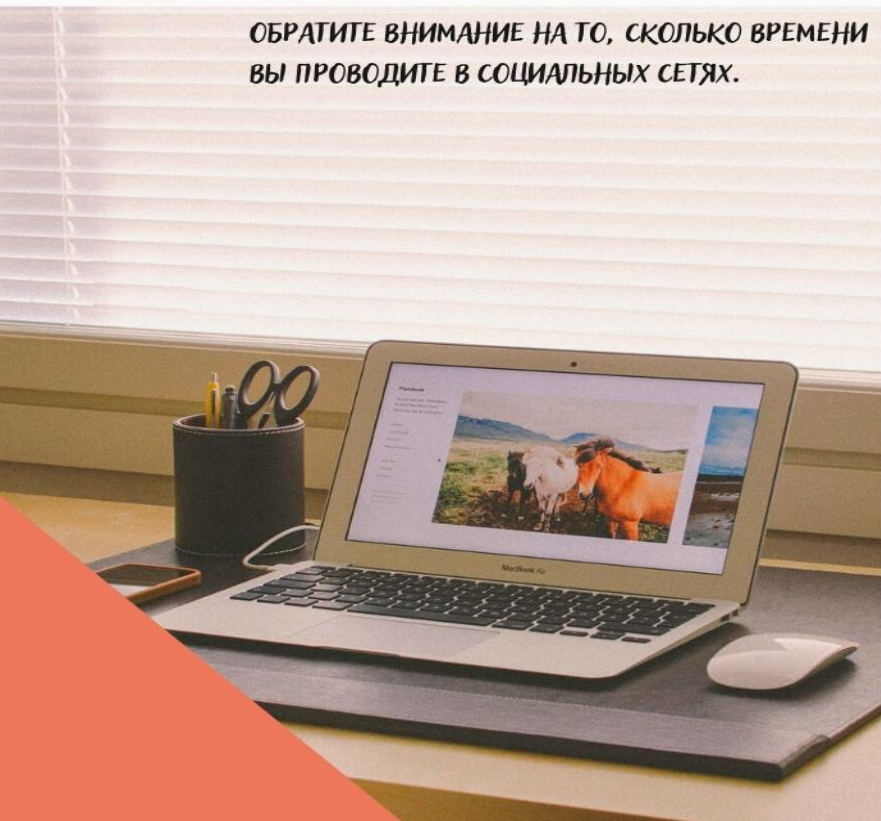
▶ **Рекомендации при работе в социальных сетях.**

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

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

На сегодняшний день практически нет человека, который был бы не зарегистрирован ни в одной из социальных сетей. Конечно, социальные сети могут приносить не только вред, но и пользу. Я решила провести своё исследование и подробнее узнать об этом и понять, польза или вред от социальных сетей, чтобы обезопасить себя и своё здоровье от неблагоприятных факторов.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ВЫ ПРОВОДИТЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.**



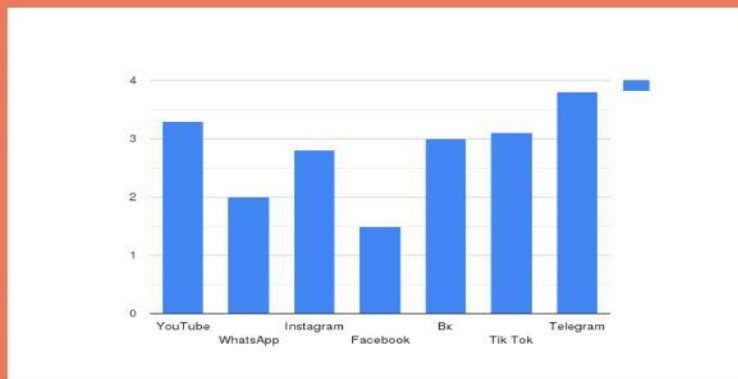
## Советы психолога

Не следует дожидаться, когда страсть затянёт слишком сильно. Следует заблаговременно понаблюдать за своей активностью в виртуальном мире. Если день без него выдержать трудно, то стоит задуматься и принять меры.

Самый простой и действенный совет - ограничить время пребывания на страницах соц.сетей. Можно воспользоваться будильником, который сообщит, когда пора завершать очередной сеанс. Иногда целесообразно отключать уведомления о новых событиях, которые приходят на телефон.

Не следует пренебрегать встречами с друзьями в реальном мире. Стоит также вспомнить о своих интересах, любимых занятиях. Почаще думать о многообразии жизни. Виртуальные обсуждения чужих проблем лучше заменить на хорошую литературу

## Социологический опрос



## ► 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.
- 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.



Спасибо за внимание!