Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ»

Автор работы:

Мохова Анастасия 9 «Б» класс.

Научный руководитель:

Туранова Анастасия Юрьевна,

заведующая библиотекой

г. Таганрог

2023 год

**Оглавление**

[Введение 3](#_Toc36820671)

[Основная часть](#_Toc36820672) 4

[1. История возникновения социальных сетей](#_Toc36820673) 4

[2. Наиболее популярные социальные сети](#_Toc36820674) 5

[3. Подростки и социальные сети – проблема ли это?.](#_Toc36820675) 5

[4. Сбор материалов для анкетирования.](#_Toc36820675) 6

[5. Анализ результатов анкетирования.](#_Toc36820675) 7

[6. Составление буклета.](#_Toc36820675) 7

[Заключение](#_Toc36820676) 8

[Список литературы](#_Toc36820677) 8

# **Введение**

**Актуальность работы**

На сегодняшний день проблема интернет-зависимости звучит громко в каждой семье. Большинство людей живут в виртуaльном мире, лишая себя живого общения, настоящего знакомства, настоящих эмоций, настоящего рукопожатия. Мы лишаем себя возможности вживую узнать друг друга, познать этот мир, общаться. Печaльно наблюдать за такой семьей, где родители проводят свои вечера в телефонах, а их дети в соседних комнатах играют в компьютерные игры и нет между ними никакой связи, встречаются они лишь утром пожелать друг другу хорошего дня и вечером спокойной ночи.

В нашей семье мы очень часто говорим об этом: что люди перестали общаться вживую, перестали ходить в театры, кино, музеи, перестали вместе совершать прогулки, обмениваться улыбками и заряжать друг друга энергией. Для того, чтобы достучаться хотя бы до одного человека из ста, я выбрала эту тему.

**Цель**

Исследовать проблему современного общества, связанную с интернет-зависимостью.

**Задачи**

1.Узнать, что такое интернет-зависимость.

2.Выяснить основные признаки и физические симптомы данной проблемы.

3.Провести опрос среди учеников лицея.

4.Подвести итоги анкетирования.

5. Создать буклет по итогам анкетирования

**Объект проектной деятельности** - интернет-зависимость

**Предметом проектной деятельности** является зависимость от социальных сетей.

**Методы проектирования**

1. Анализ информации по обозначенной проблеме.

2. Проведение анкетирования.

3. Анализ полученных результатов

**Материалы проектирования**

Чрезмерная увлеченность Интернетом заставляет многих людей проводить все больше времени в Сети. Феномен «зависимости от Интернета» или «Интернет-адикции» интенсивно обсуждается в настоящее время. Он часто именуется заболеванием или синдромом

Интернет-зависимость – это психическое расстройство, характеризующееся потерей самоконтроля, непреодолимым, желанием находиться постоянно в сети интернет и неспособностью оттуда выйти.

Поведенчески Интернет-зависимость, проявляется в том, что люди настолько предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей «реальной» жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. По данным различных исследований Интернет-зависимым сегодня являются около 10% пользователей. Интернет - зависимость – это не химическая зависимость, то есть она не приводит к разрушению организма. Если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет - зависимости этот срок резко сокращается. Доктор М. Орзак выделяет не только психологические, но и физические симптомы к которым относятся: сухость в глазах, поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц, головные боли по типу мигрени, боль в спине, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, изменение режима сна.

Таким образом, зависимое поведение характеризуется стремлением ухода от реальности посредством изменения своего психического состояния, то есть вместо решения «здесь и сейчас» человек выбирает более комфортное психологическое состояние в настоящий момент, откладывая имеющиеся проблемы «на потом». Этот уход может осуществляться различными способами. Проблема патологической зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности.

Об интернет-зависимости впервые заговорили на Западе еще в середине девяностых годов прошлого века. Под интернет - зависимостью понимают непреодолимую тягу к нахождению во всемирной сети Интернет, характеризующуюся навязчивыми желаниями подключиться, и затем не выходить из нее.

**Практическая ценность**

Данный буклет позволит обучающимся скорректировать свое поведение в социальных сетях и уменьшить время пребывания в них, предупреждая возможность возникновения зависимости от соцсетей.

**Основная часть**

**1. История возникновения социальных сетей**

## Термин «Социальная сеть» был введён задолго до появления Интернета и собственно современных интернет - сетей, ещё в 1954 году социологом из «Манчестерской школы» Джеймсом Барнсом. Первыми компьютерными социальными сетями стали, как ни странно, всё те же группы людей, использовавшие для создания и поддержания социальных связей средства компьютерного общения, которыми стала электронная почта. Случилось это 2 октября 1971 года – день первого сообщения, отправленного на удалённый компьютер, а первыми пользователями социальной сети стали военные в сети ARPANet.

## Следующим шагом стало изобретение IRC (англ. Internet Relay Chat — ретранслируемый интернет-чат) – сервисной системы для общения в режиме реального времени, созданной в 1988 году финским студентом Ярко Ойкариненом. Предпосылками возникновения социальных сетей стали гостевые книги (web-приложения, состоящие из списка сообщений, показанных от последних к первым, которые может оставить каждый посетитель), форумы (сообщения группируются тематически, каждый посетитель может оставить сообщение на заданную тему в ответ на предыдущее) и блоги (каждый участник ведет журнал, аналогичный личному дневнику, его сообщения сортируются в хронологическом порядке, а другие посетители могут оставлять комментарии к сообщениям, при этом пользователь может создавать списки «друзей» или ограничить доступ к своему журналу). Постепенно на базе этих форм общения начали образовываться социальные сети, отличительной чертой которых является наличие явно установленных связей между участниками. В 1995 году появилась первая, приближенная к современным, социальная сеть Classmates.com, которую создал Рэнди Конрад, владелец компании Classmates Online, Inc. Этот сайт помогал зарегистрированным посетителям находить и поддерживать отношения с друзьями, одноклассниками, однокурсниками и другими знакомыми людьми. Сейчас в этой сети зарегистрировано более 40 миллионов людей, преимущественно из США и Канады. Концепция Classmates оказалась успешной, и с далёкого 2005 года она развивается и уже не только в пределах этой сети появились такие мировые гиганты, как MySpace, FaceBook, Bebo и LinkedIn или гиганты рунета Одноклассники.ру, ВКонтакте, Мой Мир.

2. **Наиболее популярные социальные сети**

1. «ВК» — крупнейшая в Рунете социальная сеть, первый по популярности сайт на территории Белоруссии, второй — в России, Казахстане и на Украине, 24-й — в мире. Ресурс изначально позиционировал себя в качестве социальной сети студентов и выпускников российских вузов, позднее стал называть себя «современным, быстрым и эстетичным способом общения в сети».

2. Instagram — американская социальная сеть для обмена фотографиями и видео, основанная Кевином Систромом и Майком Кригером.

3. «ТикТок» — сервис для создания и просмотра коротких видео, принадлежащий пекинской компании «ByteDance»

4. Telegram — кроссплатформенная система мгновенного обмена сообщениями 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.

5. «Твиттер» - (англ. Twitter— «чирикать», «щебетать», «болтать») — система, позволяющая пользователям отправлять короткие текстовые заметки (до 140 символов), используя веб-интерфейс, SMS, средства мгновенного обмена сообщениями или сторонние программы-клиенты. Характерной особенностью Твиттера является публичная доступность размещённых сообщений; это называется микроблоггингом.

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

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.

Часто тандем «подростки и социальные сети» является губительным для детской психики, а иногда и жизни. Общаясь 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.

*Плюсы социальных сетей:*

1.Возможность общаться с друзьями на расстоянии.

2.Поиск утерянных контактов и новых знакомств.

3.Социальные сети можно использовать в качестве инструмента для саморазвития, изучения иностранных языков, чтения интересных книг, прослушивания музыки. В социальных сетях созданы группы по интересам, в которых можно найти интересующую вас информацию, например, видео с занятиями по фитнесу или же с уроками игры на гитаре.

4.Социальные сети могут помочь во время учебного процесса. С их помощью можно обмениваться конспектами лекций, заданиями по лабораторным работам и другой полезной информацией. Также есть возможность вступить в сообщество определенной тематики и детально изучить вопросы по истории или же подтянуть знания по иностранному языку. Для этого есть ссылки на необходимую литературу, фото- и видеоматериалы, можно обсудить проблемные вопросы с другими членами группы.

## *Минусы социальных сетей:*

1.В социальной сети всегда есть риск натолкнуться на вредную информацию, призывающую к употреблению наркотиков, суициду, информацию о псевдорелигиозных и мистических действиях, сектах и т.д.

2.В сети можно столкнуться с различными услугами, которые предлагаются после оплаты СМС на короткий номер. Чаще всего это обычное мошенничество. Поэтому не следует принимать файлы от незнакомых людей, открывать сомнительные ссылки, потому что в результате этого можно заразить компьютер вирусами.

3.Из-за того, что в социальных сетях хватает бесполезной информации, время, проведенное в Интернете, увеличивается в несколько раз. Все это негативно сказывается на самочувствии, физическом и психологическом здоровье. Объем информации отрицательно влияет на нервную систему, появляется раздражительность и агрессивность.

4.Зависимость от Интернета и социальных сетей способна изменять гормональный фон человека. Со временем теряются навыки реального общения. Решение всех вопросов в режиме онлайн превращают человека в асоциальную личность.

5.Зависимость, возникающая от необходимости часто проверять профиль, является еще одним минусом. Согласно статистике, чаще она возникает среди подростков и представляет собой психологическое расстройство.

6.Пропаганда насилия, запрещенных идей, распространение порнографии имеет место в социальных сетях. Несмотря на мониторинг и блокировку подобных страниц, они появляются снова и всячески скрывают свою направленность. Виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам “проникнуть в мысли” и повлиять на взгляды на мир.

7.Все широкие возможности Интернета используются представителями экстремистских течений для того, чтобы заманить в свои ряды новичков.

Проанализировав все могу сказать, что при неумении обращаться с социальными сетями, не контролировании своего проведенного времени это может вырасти в огромную проблему для человека, как физическую, так и моральную

## **4. Сбор материалов для анкетирования**

Ознакомившись с материалами по интернет-зависимости, мы провели анкетирование. Оно проводилось в ГБОУ РО “Таганрогский Педагогический лицей-интернат» и было направленно на:

- Выявление подростков с Интернет зависимостью и находившихся в стадии риска развития Интернет зависимости.

- Определение рейтинга социальных сетей Интернета среди подростков.

- Выяснение количества времени, затрачиваемого на посещение социальных сетей Интернета.

В ходе анкетирования применялся метод опроса, для которого были выбраны следующие методики:

- анкета «Поведение в социальных сетях» автор Казицкая Анна Андреевна

- способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л.Н., Больбот Т.Ю.

**Ход работы:**

Во время перемены я опрашивала учащихся разных классов, им были заданы вопросы на тему времяпровождения в социальных сетях, какие площадки они чаще всего используют и знают ли о вреде долгого провождения времени в интернете. Среди своих одноклассников я провела анкетирование на выявление зависимости от социальных сетей.

## **5. Анализ результатов анкетирования**

Всего в диагностике приняли участие 25 учеников ГБОУ РО “Таганрогского Педагогического лицея -интерната” 10 из них мальчики, 15 девочки. В опросе участвовали 9 учеников которые из 8 класса и 16 учеников из 9 класса.

При опросе мы выяснили сколько времени подростки проводят в социальных сетях и в каких именно сетях они проводят это время

Таблица 1

|  |  |
| --- | --- |
| **Кол-во времени** | **Кол-во учащихся** |
| 1 час и менее | 2 |
| 2 часа | 5 |
| 3 часа | 5 |
| 4 часа и более | 4 |

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| **Социальная сеть** | **Кол-во учащихся** |
| ВК | 8 |
| Instagram | 4 |
| TikTok | 10 |
| Twitter | 0 |

Из данных таблиц видно, что больше 50% опрошенных не следят за нормой своего время проведения в социальных сетях, что является первым признаком интернет зависимости, также можем сделать вывод что это время они проводят на площадках ВК и tiktok.

Далее я решила узнать степень интернет зависимости. Диагностика была проведена между моими одноклассниками, во время перемены я раздала им анкеты и по результатам их ответов составила таблицу, проанализировав которую смогла подвести итог зависимости от интернета в 9 классе

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| **Группы** | **Кол-во участников** |
| «Без Интернет-зависимости» | 6 |
| «Увлеченные» | 10 |
| «Группа риска» | 5 |
| «Зависимые» | 0 |

Анализируя таблицу, я сделала вывод, что в нашем классе нет интернет зависимых, но достаточно большое количество учеников находятся в группе риска попасть под интернет зависимость, поэтому стоит контролировать свое время нахождения в социальных сетях.

## **6. Составление буклета**

По результатам анкетирования мной был составлен буклет с рекомендациями по контролю своего поведения в интернете с целью информирования обучающихся о признаках интернет-зависимости и памяткой по контролю своего поведения в социальных сетях.

### **Заключение**

В результате работы над проектом я:

- Узнала, что 8 учеников проводят в интернете в среднем больше 3 и 4 часов.

- Поняла, что самыми популярными сетями в лицее являются ВК и TikTok.

- Выявила, что 10 учеников 8 и 9 классов находятся в группе риска попасть в интернет зависимость.

Все сказанное заставляет задуматься, ведь от того, чем занимается подросток в свободное время, как организовывает свой досуг- зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, а в целом предопределяет его положение в обществе. 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 во многих социальных сетях, и с уверенностью могу сказать, что там сидят 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. Созданный мной буклет поможет обучающимся контролировать время и поведение в социальных сетях.

## **Список литературы:**

1. Как социальные сети влияют на поведение подростков [Электронный ресурс] <https://www.cism-ms.ru/poleznye-materialy/kak-sotsialnye-seti-vliyayut-na-povedenie-podrostkov-/> (дата обращения 12.12.2022)
2. Модуль 1. Основные понятия о сети интернет и существующие угрозы [Электронный ресурс] <https://internetpolicy.kg/literacymodule/course_1/module1/glava1_2.html> (дата обращения 18.12.2022)
3. Нездоровая зависимость: дети в социальных сетях, [Электронный ресурс] <https://kids.usafe.ru/blog/nezdorovaya-zavisimost-deti-v-sotsialnykh-setyakh/>(дата обращения 18.12.2022, 22.01.2023)
4. Википедия [Электронный ресурс <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 09.01.2023)
5. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости Юрьевой Л. Н., Больбот Т. Ю. <https://cyberpsy.ru/tests/yurieva_bolbot_computer_addiction_test/> (дата обращения 12.01.2023)