

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сергиево-Посадская гимназия им. И.Б. Ольбинского»**

XXI Конкурс  
самостоятельных творческих работ  
им. П.А. Флоренского

*Нагорная Елизавета,  
учащаяся 7 «А» класса*

**Влияние соцсетей на жизнь подростков**

исследование

**Руководитель:**  
*Филимонова Ольга Геннадьевна*  
*директор и психолог*

**Сергиев Посад**

**2020 год**

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....   | 3  |
| Глава I. Проблема влияния соцсетей на поведение подростка.....                        | 5  |
| 1.1. Возрастные особенности подростка.....  | 5  |
| 1.2. Что такое соцсети?.....  | 7  |
| 1.3. Особенности общения подростков в соцсетях.....                                   | 8  |
| 1.4. Влияние соцсетей на развитие подростков.....                                     | 10 |
| Глава II. Исследование влияния соцсетей на поведение<br>и формирование подростка..... | 12 |
| 2.1. Организация и методы исследования.....   | 12 |
| 2.2. Результаты анкетирования.....  | 13 |
| 2.4. Результаты эксперимента.....   | 20 |
| 2.5. Выводы и рекомендации.....   | 20 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....   | 23 |
| Список литературы.....  | 25 |
| Приложения.....   | 26 |

## ВВЕДЕНИЕ

Я выбрала эту тему, потому что мне стало важно узнать, какое влияние оказывают социальные сети на жизнь подростков в целом. Влияют ли они вообще на подростков? Какое влияние они оказывают на жизнь подростков, если оно все же есть? Как меняются сами подростки, используя постоянно соцсети в своей жизни?

Почему мне интересно влияние соцсетей именно на подростков? Подростковый возраст – очень сложный период взросления, который сильно меняет человека. В этот период на первый план выходит общение со сверстниками, которое является источником развития подростков, как личностей. Соцсети являются одним из самых важных способов общения подростков. Так как я сама являюсь подростком, мне важно и интересно знать, как моя жизнь изменяется из-за соцсетей. Какова бы была жизнь подростков, если бы соцсетей не было? Я провожу достаточно времени в различных социальных сетях по типу Instagram, VK и думаю, что это повлияло на мой характер, мировоззрение и поведение. Но как? Я думаю, что влияние оказалось как положительным, так и отрицательным. Мне хотелось бы узнать, что думают по этому поводу педагоги, взрослые и мои сверстники.

**Проблема исследования:** соцсети оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на жизнь подростков, они могут являться причиной замкнутости, грусти и тревоги подростков. В работе я постараюсь ответить на вопрос о том, как эффективнее строить общение в соцсетях и в то же время предотвратить их негативное влияние.

**Цель исследования:**

Изучить вопрос о влиянии соцсетей на подростков и их жизнь.

**Объект исследования:** социальная деятельность подростков и их поведение

**Предмет исследования:** роль соцсетей в жизни подростков.

**Гипотеза исследования:** использование соцсетей – необходимая составляющая развития современных подростков.

**Задачи исследования:**

- 1) Проанализировать существующую информацию по данному вопросу;
- 2) Провести исследование;
- 3) Проанализировать результаты исследования;
- 4) Оформить и представить работу.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературы по проблеме взаимодействия подростков в соцсетях.
2. Анализ опыта взаимодействия со сверстниками в соцсетях и опыта реального взаимодействия (собственного опыта и опыта моих одноклассников по определённым критериям).
3. Анализ примеров взаимодействия в соцсетях в современной художественной литературе о подростках.
4. Опрос для взрослых и моих сверстников.

## Глава I. Проблема влияния соцсетей на поведение подростка

### 1.1. Возрастные особенности подростка

Хочу начать свое исследование с того, что поделюсь своим мнением по этой теме. Я, являясь подростком, использую соцсети очень часто и иногда провожу слишком много времени в Instagram, например, более 2 часов. Это очень ужасно, потому что за это время можно сделать много полезных и нужных дел. Но чаще всего я контролирую себя и время, отведенное на соцсети. Итак, могу с уверенностью сказать, что соцсети очень сильно затягивают и правда вызывают зависимость. Поэтому подросткам необходимо научиться отказываться от соцсетей, чтобы буквально не убивать свое время и заниматься чем-нибудь полезным. Вообще, почему именно подростки оказываются под влиянием соцсетей больше всего? Чтобы узнать больше информации по этому вопросу, начну с разбора психологических особенностей подростка.

«Психологическим критерием перехода к подростничеству является осознание себя человеком, перешагнувшим границы детства. Возникновение представления о себе как «не о ребёнке» многие специалисты называют основным новообразованием этого возраста. По определению Д.Б. Эльконина и Т.В. Драгуновой «чувство взрослости» – это стремление быть, казаться и действовать как взрослый<sup>1</sup>.

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивой самооценки и образа «Я».

Социальной ситуацией развития подростка становится освоение области взаимоотношений с людьми за рамками семейного круга. Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди них. Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и

---

<sup>1</sup> СклЯрова Т.В. Психологические особенности подростка // <https://www.portal-slovo.ru/pedagogy/43990.php>

взрослых. Подросток максимально подтвержден влиянию группы, ее ценностей; у него возникает большое беспокойство, если подвергается опасности его популярность среди сверстников.

Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Стремление жить по своим идеалам, выработка этих образцов поведения может приводить к столкновениям взглядов на жизнь подростков и их родителей, создавать конфликтные ситуации. В связи с бурным биологическим развитием и стремлением к самостоятельности у подростков возникают трудности и во взаимоотношениях со сверстниками. Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе<sup>2</sup>.

У подростка возникает потребность в изменении образа жизни. Решение проблем самоопределения в подростковом возрасте специалисты связывают с привлечением старшеклассников к жизнедеятельности взрослых, изменением характера общения, появлением потребности в уединении и обособлении»<sup>3</sup>.

Так, мы можем видеть, что подросток сталкивается с множеством непростых конфликтов, решений, проблем, которые ему приходится впервые всё делать самому, да еще и при всем этом у подростка пока нет полностью сформированных моральных ценностей и направления в жизни. Подростковый период считается фактически границей между детством и взрослостью. Но граница эта очень важна, так как именно в этот период подростку необходимо познать себя, мир, да и вообще все, что его окружает с более серьезной точки зрения, не такой как в детстве. В пример хочу привести произведение Л.Н.Толстого «Детство», в котором главный герой (Николенька Иртеньев), будучи ребенком из благополучной семьи, выстраивает мир вокруг себя и своих близких, то есть считает, что все в округе знают его семью за счет

---

<sup>2</sup> Подростковый возраст // <https://psyera.ru/4761/podrostkovyy-vozrast>

<sup>3</sup> СклЯрова Т.В. Психологические особенности подростка // <https://www.portal-slovo.ru/pedagogy/43990.php>

социального статуса (словно мир крутится вокруг них), все дети из его окружения так и будут до конца жизни рядом с ним, не выбрав другой путь развития; когда же наступает период «Отрочества», Николенька начинает познавать мир с другой стороны, отстраняться от окружающих его людей. Николенька продолжает анализировать, но теперь более глубоко, на более серьезные темы, он понимает, что его ждет в будущем и осознанно воспринимает настоящее, являясь одиночкой.

Итак, с течением времени, любой ребенок переходит в фазу подросткового периода. Стоит отметить, что у подростка нет определенных прав и обязанностей в социальной сфере, нет определенного социального статуса, в отличие от взрослого человека. Таким образом, подросток как будто теряет себя в огромном мире, если у него нет необходимых условий для развития собственной личности. ***И первым таким условием является общение подростков.***

В век информационных технологий, одним из таких необходимых условий для развития внутреннего мира подростка являются соцсети.

## **1.2. Что такое соцсети?**

Соцсети – это интерактивные многопользовательские сайты, содержащие различный контент. Чаще всего подростки используют такие соцсети, как Instagram, Вконтакте.

С появлением соцсетей жизнь человека изменилась, и при этом очень сильно. Наибольшее влияние, как я уже сказала, соцсети оказывают именно на подростков. Они буквально притягивают еще не совсем взрослого человека своим содержанием, то есть привлекают возможностью открыться миру, другим людям, узнать что-то новое в различных сферах деятельности человека и просто общаться с реальными друзьями (в то время как взрослые используют соцсети в качестве быстрого средства связи). Также если подросток имеет проблемы в реальной жизни (например, в школе), на просторах соцсетей он может получить поддержку. Да, соцсети безусловно вызывают зависимость,

«портят ребенка», но не использовать их в принципе не удобно. Они являются быстрым средством связи и общения, они привлекают подростков музыкой, видео, фотографиями, постами и записями других людей.

Но, с другой стороны, соцсети не могут сберечь еще не совсем взрослых людей от кибербуллинга, троллинга, мошенников. Поэтому выставлять в соцсети много информации, данных о себе опасно, ведь эту информацию могут использовать против того, кто ею поделился. Также стоит тщательно выбирать людей, с которыми можно общаться в соцсетях. Речь идет о том, что сейчас большинство подростков очень хочет иметь интернет-друзей. Это является одной из особенностей общения подростков в соцсетях.

Итак, из вышеперечисленного можно сделать вывод, что соцсети несут в себе определенную опасность. Если подростки умеют справляться с этими опасностями, использовать соцсети становится намного легче.

### **1.3. Особенности общения подростков в соцсетях**

Пусть доступ к соцсетям есть у всех, и возможности на таких платформах у всех равные, подростки используют соцсети не так, как взрослые. Подросткам хочется показаться лучше, взрослее, умнее, чем в реальной жизни. Они могут общаться и делать все, что захотят, на просторах соцсетей, так как эти интерактивные сайты хранят огромное количество интересных вещей, каких нет в реальной жизни. В качестве примера хочу представить героя по имени Уэйд из романа Эрнеста Клайна «Первому игроку приготовиться»<sup>4</sup>. 2045 год. Реальный мир – не самое приятное место, поэтому по-настоящему живым Уэйд чувствует себя только в OASISe – огромной виртуальной вселенной, где проводит свои дни большая часть человечества. Уэйд и его ровесники спасались от безнадежной ситуации в реальном мире благодаря OASISy. «Мое поколение не знало, что такое мир без OASISa. Для

---

<sup>4</sup> Клайн Э. Первому игроку приготовиться// <https://knijky.ru/books/pervomu-igroku-prigotovitsya>.

нас он стал большим, чем просто игра или развлекательная платформа. Сколько я и мои ровесники себя помнили, OASIS был неотъемлемой частью жизни. Мы родились в ужасном мире и спасались от его безнадеги в этом прекрасном убежище. Возможность перехода OASISa в частные руки и приведения его к единым корпоративным стандартам ужасала нас. Тот, кто родился до появления OASISa, не мог бы понять наших эмоций, но для нас это было все равно что приватизация солнечного света или взимание абонентской платы за возможность смотреть на небо». Да, в нашем мире, к счастью, все совсем не так, но я говорю о том, что соцсети – как своеобразный OASIS для современных подростков. К сожалению, многие подростки очень замкнуты в себе и имеют свои проблемы, реальный мир им представляется враждебным, и поэтому они пытаются уйти от реальности. Появляется зависимость от соцсетей, ведь только на этих интерактивных многопользовательских сайтах такие подростки чувствуют себя спокойно.

Самопрезентация подростков в социальных сетях является более раскованной, она создается подростками с целью получения нового опыта. Также подростки всегда используют короткие фразы, слэнги, емкие и сжатые выражения, различные смайлики. Они часто пытаются создать ненастоящий образ, показать себя с другой стороны. Это больше всего отличает их от взрослых в соцсетях. Подростки часто пренебрегают знаками препинания, и это тоже особенность.

На просторах соцсетей подросток может сохранять анонимность, публиковать те данные о себе, которые ему хочется. Общение в соцсетях помогает подростку создать тот образ, который он сам для себя выбирает. Подросток сам решает, с кем общаться, а кого игнорировать. Он может проявлять большую свободу высказываний и не бояться выразить свое мнение.

## 1.4. Влияние соцсетей на развитие подростков

Когда речь идет о влиянии соцсетей конкретно на развитие подростков, это влияние равно делится на негативное и положительное.

### *Негативное влияние:*

- Зависимость. Подростки часто не могут контролировать себя в использовании соцсетей, так как у них в мозгу откладывается привычка постоянной проверки новостей, сообщений в Instagram, Vk и др. соцсетях.
- Сбитый режим. Чаще всего подростки сидят в соцсетях поздно вечером и ночью, что сбивает их здоровый режим.
- Депрессия или сломленное состояние. На фоне «идеальных» людей и кибербуллинга в соцсетях, подростки могут подвергаться тревоге, агрессивности или даже замкнутости в себе.
- Правописание. Чаще всего подростки в соцсетях используют слэнги и забывают про запятые и другие знаки препинания. Это может повлиять и на правописание в принципе (не только в соцсетях, но и в школе).
- Прокрастинация. Подростки буквально убивают время, проводя в соцсетях часы напролет.
- Восприятие реальности. Часто смотря на тех, чья жизнь лучше, подростки начинают жаловаться на свою жизнь и накручивать себя. Они не могут смириться с тем, что им достается не такая жизнь, какую так бы хотелось прожить.

### *Положительное влияние:*

- Поддержка. Подростки высказываются в интернете и получают поддержку, если делают это правильно и в нужных группах/рассказывают людям, которые готовы выслушать и оставить проблему в тайне, если она не требует разглашения и массовой помощи.
- Развитие взаимоотношений. Подростки запоминают дни рождения друг друга, комментируют и лайкают фотографии и записи.

- Выражение собственного мнения. Чаще всего подростки боятся высказывать мнение в реальной жизни, поэтому соцсети – просто идеальная платформа для этого.

- Интенсивность общения. Подростки могут общаться друг с другом очень часто. Это способствует чувству нужности кому-либо.

- Развитие технических навыков. Подростки осваивают основные технические и социальные навыки.

- Укрепление дружеских отношений. Подростки общаются не только в школе/на занятиях, но и дома, укрепляя дружбу<sup>5</sup>.

Многие исследования показывают, что чрезмерное внимание, уделяемое соцсетям, чревато развитием стресса, а фотоблоги вызывают у пользователей ассоциацию с имеющими негативную окраску словами, такими как «тревога», «депрессия», «одиночество» и «издевательство». А в 2018 году специалисты, представляющие Калифорнийский университет и Университет Южной Калифорнии, заявили, что злоупотребление социальными сетями в подростковом возрасте может приводить к развитию синдрома дефицита внимания и гиперактивности.

Впрочем, ряд исследователей придерживается мнения, что социальные сети способны продлить жизнь человека в случае, если дополняют, а не заменяют реальное общение<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Социальный Я: О влиянии соцсетей на нас и нашу жизнь// [https://blog.allo.ua/sotsialnyj-ya-o-vlianii-sotssetej\\_2018-01-13/](https://blog.allo.ua/sotsialnyj-ya-o-vlianii-sotssetej_2018-01-13/)

<sup>6</sup> Ученые оценили влияние соцсетей на жизнь подростков: семья важнее // <https://www.mk.ru/science/2019/05/08/uchenye-ocenili-vliyanie-socsetey-na-zhizn-podrostkov-semya-vazhnee.html>

## Глава II. Исследование влияния соцсетей на поведение и формирование подростка

### 2.1. Организация и методы исследования

Для того, чтобы проверить нашу гипотезу о том, что использование соцсетей – необходимая составляющая развития современных подростков, нами было организовано исследование.

#### Методы исследования:

- Опрос подростков и взрослых по теме «Соцсети в жизни подростка».
- Эксперимент и самоанализ.

Для опроса были разработаны такие вопросы:

Вопросы для подростков:

1. Какое влияние соцсети оказывают на подростков?
2. Безопасно ли подростку делиться личной информацией в соцсетях?
3. Стоит ли заводить интернет-друзей?
4. Есть ли у вас интернет-друзья?
5. Какой социальной сетью вы пользуетесь чаще всего?
6. Может ли общение в соцсетях заменить реальное общение?
7. Сколько в % в вашей жизни занимает реальное общение и общение в соцсетях ?
8. Возникла ли у вас мысль на время отказаться от соцсетей?
9. Можете ли вы отказаться от соцсетей на пару дней?
10. Как изменится ваша жизнь, если вы будете лишены возможности общаться в соцсетях?

Вопросы для взрослых:

1. Какое влияние соцсети оказывают на подростков?
2. Безопасно ли подростку делиться личной информацией в соцсетях?
3. Стоит ли заводить интернет-друзей?
4. Какой социальной сетью вы пользуетесь чаще всего?
5. Может ли общение в соцсетях заменить реальное общение?

- б. Сколько в %, по Вашему мнению, занимает реальное общение и общение в соцсетях у современных подростков?

В исследовании приняли участие 37 подростков в возрасте 13-14 лет и 25 взрослых (родителей и учителей).

## 2.2. Результаты анкетирования

### Какое влияние соцсети оказывают на подростков?

| Ответ         | Подростки | Взрослые |
|---------------|-----------|----------|
| Положительное | 32,43 %   | 26,89%   |
| Отрицательное | 21,62%    | 33,54%   |
| Нейтральное   | 45,95%    | 39,57%   |

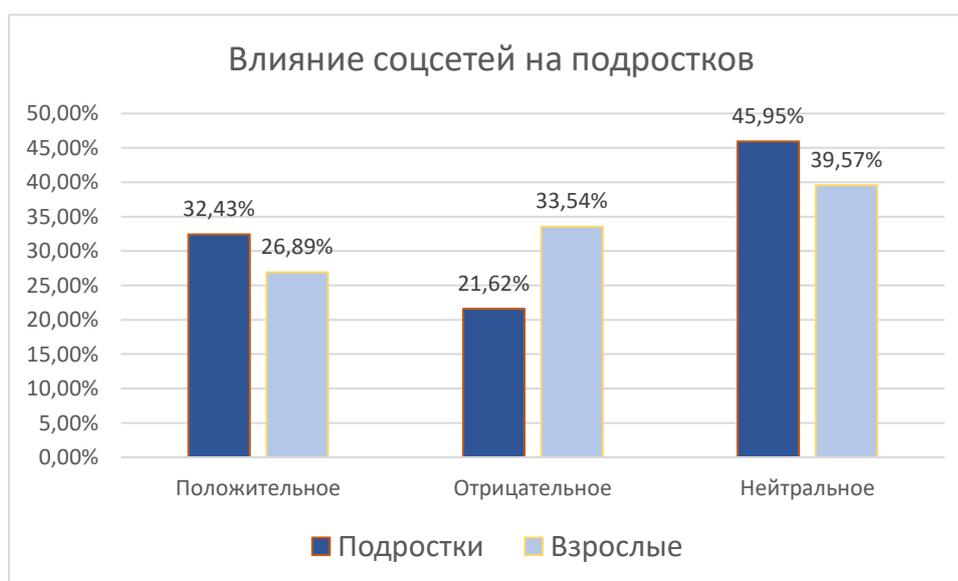


Диаграмма показывает, что большинство как подростков (45,95%), так и взрослых (39,57%) считают, что соцсети не оказывают на подростков ни положительного, ни отрицательного влияния. Оставшаяся часть респондентов распределилась так: среди подростков большая часть считает, что влияние соцсетей положительное (32,43%), а среди взрослых большинство считает, что влияние соцсетей на подростков всё-таки отрицательное (33,54%).

### Безопасно ли подростку делиться личной информацией в соцсетях?

| Ответ | Подростки | Взрослые |
|-------|-----------|----------|
| Да    | 13,51%    | 19,55%   |
| Нет   | 86,49%    | 80,45%   |



Большинство как взрослых (80,45%), так и подростков (86,49%) считает, что делиться личной информацией подростку в соцсетях не безопасно, и лишь малая часть взрослых (19,55%) и подростков (13,51%) считает, что это безопасно.

### Стоит ли заводить интернет-друзей?

| Ответ | Подростки | Взрослые |
|-------|-----------|----------|
| Да    | 75,68%    | 59,74%   |
| Нет   | 24,32%    | 40,26%   |



Среди подростков большая часть (75,68%) считает, что заводить интернет-друзей стоит, всего 24,32% подростков считает, что этого делать не стоит. Среди взрослых чуть больше половины респондентов (59,74%) считает, что подростку стоит заводить интернет-друзей, и чуть меньше половины взрослых респондентов (40,26%) считает, что этого делать не стоит. Результаты показывают, что взрослые более лояльны по отношению к интернет-знакомствам своих детей, может быть взрослые и подростки по-разному восприняли смысл вопроса: друзья «В контакте», например – это те же реально знакомые подростку люди. Подростки же считают, по-видимому, что интернет-друзья – виртуальные, которых они не знают в реальности.

#### Есть ли у вас интернет-друзья?

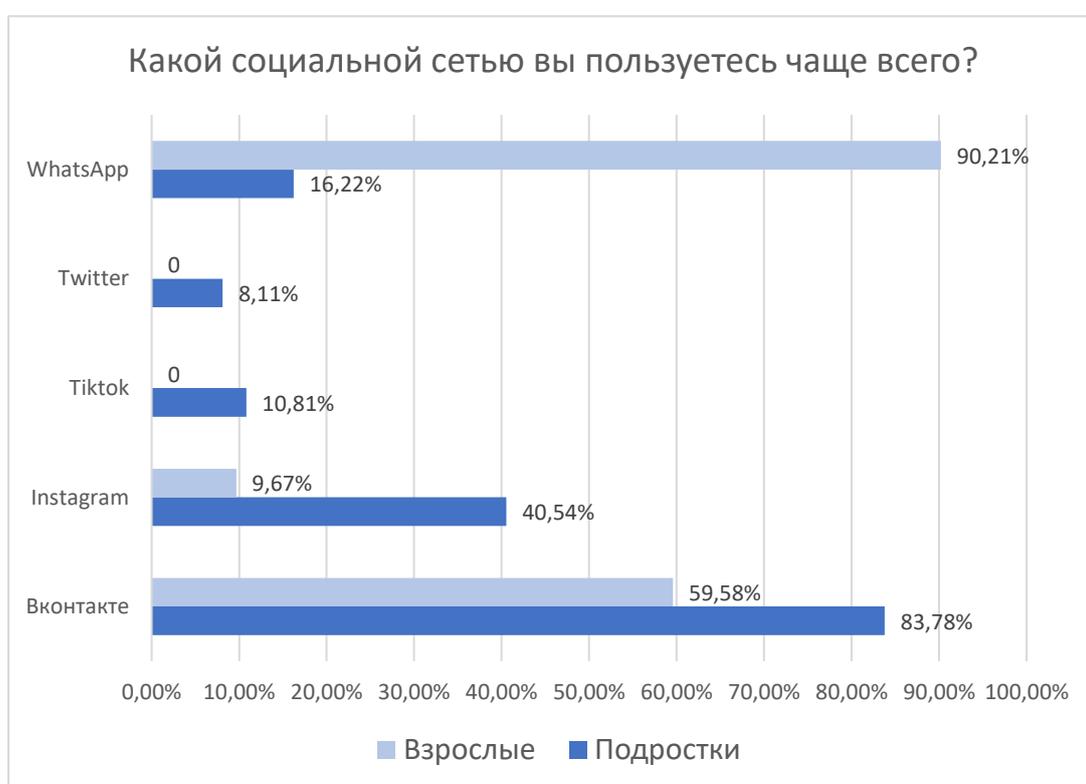
| Ответ | Подростки |
|-------|-----------|
| Да    | 54,05%    |
| Нет   | 45,95%    |



На этот вопрос отвечали только подростки. Статистика показывает, что почти половина (45,95%) подростков не имеет интернет-друзей, а большая часть (54,05%) имеет интернет-друзей.

### Какой социальной сетью вы пользуетесь чаще всего?

| Ответ     | Подростки | Взрослые |
|-----------|-----------|----------|
| Вконтакте | 83,78%    | 59,58%   |
| Instagram | 40,54%    | 9,67%    |
| Tiktok    | 10,81%    | -        |
| Twitter   | 8,11%     | -        |
| WhatsApp  | 16,22%    | 90,21%   |

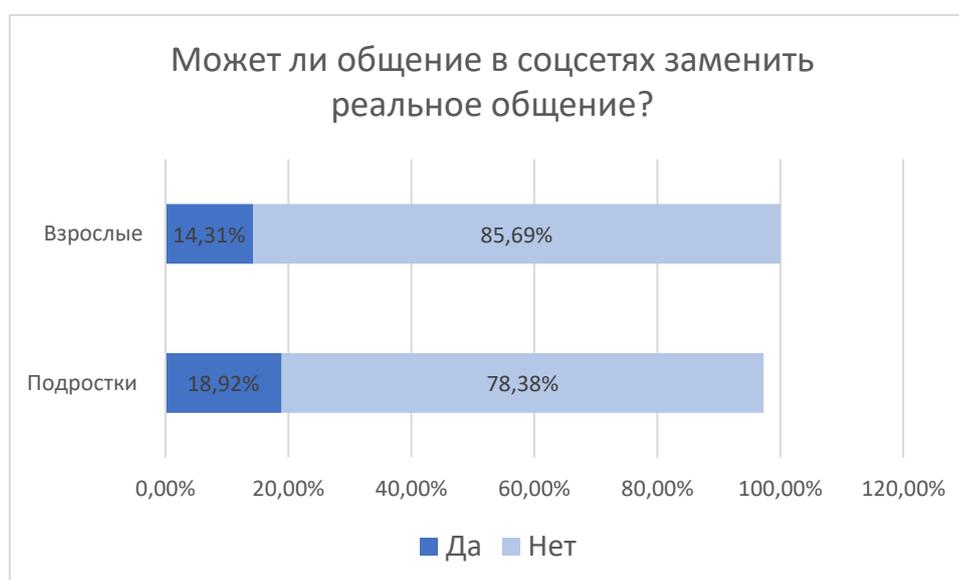


Большая часть взрослых респондентов (90,21%) чаще всего использует WhatsApp, и лишь 16,22% подростков тоже использует эту соцсеть чаще, чем другие. Никто из взрослых респондентов не использует Twitter или Tiktok чаще всего, но 8,11% подростков использует Twitter, и 10,81% подростков использует aTiktok. Всего лишь 9,67% взрослых использует Instagram часто, но почти половина подростков (40,54%) использует Instagram чаще, чем другие соцсети. Достаточно много взрослых респондентов (59,58%)

использует Вконтакте чаще всего, и почти все подростки (83,78%) используют эту соцсеть чаще, чем остальные. Главный вывод – социальные сети используют абсолютно все респонденты, как подростки, так и взрослые.

### Может ли общение в соцсетях заменить реальное общение?

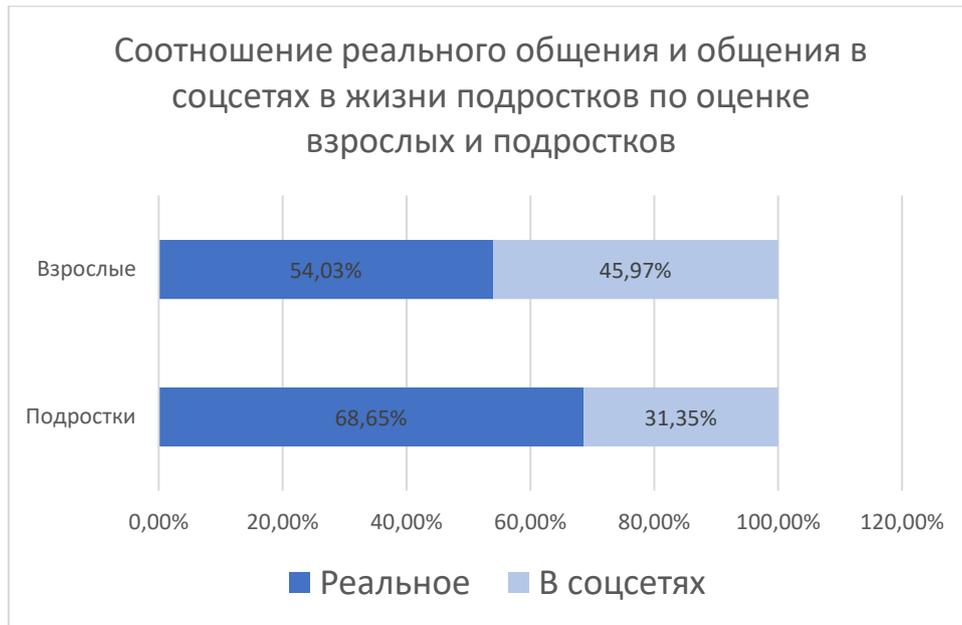
| Ответ | Подростки | Взрослые |
|-------|-----------|----------|
| Да    | 18,92%    | 14,31%   |
| Нет   | 78,38%    | 85,69%   |



Большая часть и взрослых (85,69%), и подростков (78,38%) считает, что общение в соцсетях не может заменить реальное общение. По-другому считает лишь малая часть респондентов: взрослые (14,31%) и подростки (18,92%). Может быть это связано с личностными особенностями отвечающих, вероятно, у них есть затруднения в реальных отношениях с людьми.

### Сколько в % в жизни подростков занимает реальное общение и общение в соцсетях ?

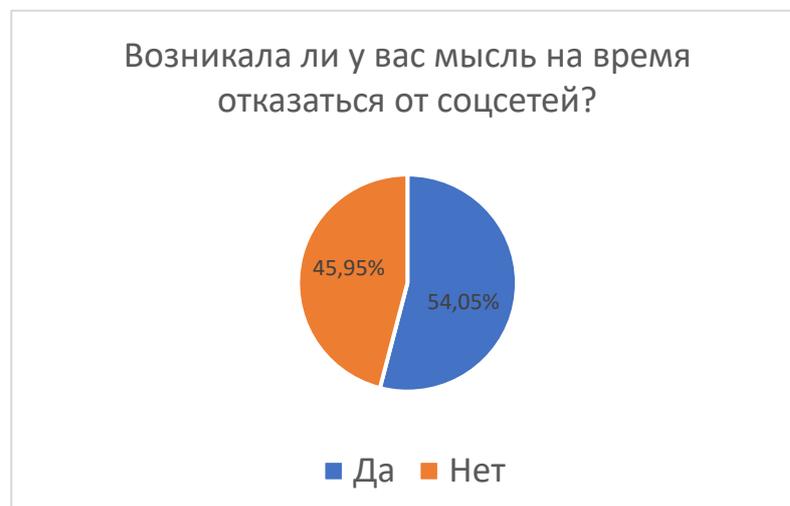
| Ответ      | Подростки | Взрослые |
|------------|-----------|----------|
| Реальное   | 68,65%    | 54,03%   |
| В соцсетях | 31,35%    | 45,97%   |



Больше половины взрослых респондентов (54,03%) считает, что реальное общение в жизни подростков преобладает, и чуть меньше половины взрослых (45,97%) считает, что преобладает общение в соцсетях. Сами подростки же, делясь личным опытом, выдают такие ответы: у большей части (68,65%) реальное общение преобладает в процентном соотношении, и лишь у 31,35% подростков преобладает общение в соцсетях. Это опять же может быть связано с личностными особенностями отвечающих (у подростков).

**Возникала ли у вас мысль на время отказаться от соцсетей?**

| Ответ | Подростки |
|-------|-----------|
| Да    | 54,05%    |
| Нет   | 45,95%    |



На этот вопрос отвечали только подростки. Большая часть респондентов (54,05%) ответила, что мысль отказаться от соцсетей возникала, но чуть меньше половины (45,95%) респондентов ответила, что такой мысли у них не было. Те респонденты, которые ответили на вопрос положительно, вероятно замечали то или иное негативное воздействие соцсетей на свою жизнь. Может быть интенсивное общение мешает учёбе, занимает много времени, может быть в некоторых случаях связано с отрицательными эмоциями, мешает полноценно воспринимать реальность.

### Можете ли вы отказаться от соцсетей на пару дней?

| Ответ                | Подростки |
|----------------------|-----------|
| Да                   | 62,16%    |
| Нет                  | 8,11%     |
| Затрудняюсь ответить | 29,73%    |



На этот вопрос отвечали только подростки. Большая часть респондентов (62,16%) считает, что может отказаться от соцсетей на пару дней. При чём так отвечали как те, которые задумывались над этим (предыдущий вопрос), так и те, кому не приходила в голову мысль отказаться от соцсетей. Остальная часть опрошенных распределилась так: совсем мало респондентов (8,11%) затрудняется ответить, и примерно одна третья часть (29,73%) считает, что не

может отказаться от соцсетей на пару дней. Вероятно, среди этих подростков есть такие, которые просто не считают, что это нужно делать.

#### 2.4. Результаты эксперимента

Сам эксперимент заключался в том, чтобы проверить себя на зависимость от соцсетей. Правила этого эксперимента очень просты: не заходить и не пользоваться социальными сетями столько времени, сколько продержишься. Мне было довольно-таки трудно без соцсетей, поэтому я продержалась всего 7 дней. Я планировала каждый день по часам, чтобы избежать соблазна проверить что-либо в соцсети. При необходимости просила друзей что-то отправить кому-либо и т.д. Я остановила свой эксперимент по причине того, что просто было очень одиноко без друзей и близких, которые не рядом со мной, пока я дома. Мне было грустно, скучно. На третий день эксперимента мне пришлось удалить приложения VK, Instagram, так как мне очень хотелось зайти в них. Но, с другой стороны я уделяла больше времени домашнему заданию и занятиям музыкой, помогала в домашних делах.

#### 2.5. Выводы и рекомендации

Выводы по результатам анкетирования:

- ✓ Большинство как подростков, так и взрослых считают, влияние соцсетей на подростков нейтральное.
- ✓ Если респонденты не считали влияние соцсетей нейтральным, большая часть подростков считает, что влияние соцсетей положительное, а среди взрослых большинство считает, что влияние соцсетей на подростков всё-таки отрицательное.
- ✓ Большинство как взрослых, так и подростков считает, что делиться личной информацией подростку в соцсетях не безопасно.
- ✓ Большинство как взрослых, и подростков считает, что общение в соцсетях не может заменить реальное общение.

- ✓ Больше половины взрослых респондентов и большинство подростков считают, что реальное общение в жизни подростков преобладает.
- ✓ Как подростки, так и взрослые в большинстве считают, что стоит заводить интернет-друзей, и больше половины подростков имеет интернет-друзей.
- ✓ Социальные сети используют абсолютно все респонденты, как подростки, так и взрослые. Взрослые чаще всего использует WhatsApp, большая часть как взрослых, так и подростков используют социальную Вконтакте. Многие подростки часто используют Instagram.
- ✓ Больше половины подростков ответили, что у них возникала мысль на время отказаться от соцсетей. Вероятно, они замечали то или иное негативное воздействие соцсетей на свою жизнь. Может быть интенсивное общение мешает учёбе, занимает много времени, может быть в некоторых случаях связано с отрицательными эмоциями, мешает полноценно воспринимать реальность.
- ✓ Большая часть подростков считает, что может отказаться от соцсетей на пару дней.

Выводы по результатам эксперимента:

В качестве подведения итогов хочу сказать, что не использовать соцсети вообще очень неудобно. Они являются быстрым средством связи и общения. Они привлекают подростков музыкой, видео, фотографиями, постами и записями других людей, но в то же время вызывают серьезную зависимость. Я поделилась с друзьями советами, которые мне помогли избежать серьезной зависимости от соцсетей (для моих ровесников). Две мои подруги посчитали эти советы нужными, стали им следовать, и теперь тратят намного меньше времени в соцсетях.

Чтобы избежать зависимости от соцсетей, подростку стоит:

- 1) Ставить лимиты на использование соцсетей ежедневно.

Это помогает не всем, но стоит попробовать. Существует множество разных приложений для установления лимитов, на устройствах iPhone лимиты можно устанавливать в настройках.

2) Планировать день.

Когда день распланирован, времени на соцсети всегда остается меньше.

3) Уделять больше времени реальному общению.

Порой я часто «застреваю» в соцсетях и не обращаю внимания на происходящее. Так вот стоит откладывать телефон и общаться в реальном мире. Уделить время семье и близким.

4) Найти новое занятие.

Это может быть спорт или чтение. Что угодно. Это поможет не только избавиться от зависимости, но и внесет свою пользу в развитие.

5) Всегда выходить из аккаунта.

Таким образом не будет уведомлений, а значит и повода для случайного посещения сайта.

6) Оставлять телефон в другой комнате дома.

7) Устраивать разгрузочные дни.

Я имею ввиду, что стоит попробовать отказаться от соцсетей хотя бы на день. Организму нужен отдых, да и тем более за один день без соцсетей можно сделать много полезных дел.

8) Брать телефон только с определенной целью.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, я изучила тему влияния соцсетей на подростков и их жизнь. Гипотеза о том, что использование соцсетей – необходимая составляющая развития современных подростков, в целом, подтвердилась. Так как общение очень важно для развития личности подростка, общение в соцсетях тоже выполняет развивающую функцию. Важно то, что подросток может получить в соцсетях поддержку, в соцсетях можно выражать свое мнение, развиваются его социальные навыки, так как общение в соцсетях достаточно интенсивно, развиваются технические навыки, так необходимые в будущем, укрепляются дружеские связи. Как показал опрос, для всех подростков соцсети являются важной частью жизни, они незаменимы.

Но, тем не менее, нельзя забывать об опасностях, которые могут угрожать подросткам при общении в соцсетях. Главная опасность – зависимость от соцсетей. Наличие этой зависимости подтвердил мой эксперимент по отказу от соцсетей. Результаты этого эксперимента позволили мне дать некоторые рекомендации для моих сверстников. Как показал опрос, некоторые подростки и даже взрослые считают, что заводить интернет-друзей и делиться личной информацией в соцсетях можно и безопасно, хотя такое использование соцсетей может привести к нехорошим последствиям. Косвенно были получены данные о том, что интенсивное общение в соцсетях мешает правильно распределять время и уходить от реальности. Но, как показал опрос, все респонденты это понимают и стараются регулировать использование соцсетей, считают, что могут себя в этом ограничивать.

Я рада тому, что для подростков остается неизменной роль общения в реальном мире.

Целью моей работы было изучить вопрос о влиянии соцсетей на подростков и их жизнь, и эта цель выполнена. Все задачи исследования также были решены в ходе работы.

Итак, я считаю, что в целом исследование было проведено не зря, ведь все, что планировалось, выполнено. Во время работы над исследованием мы столкнулись с проблемой определения гипотезы, ведь чем больше мы изучали тему, тем чаще у меня появлялись какие-либо предположения по этой теме.

Самой трудной частью в этой работе был эксперимент, ведь мне пришлось отказаться от того, что я использую каждый день, то есть от соцсетей. В итоге я не только изучила тему, но и помогла своим друзьям уменьшить риск серьезной зависимости от соцсетей, и я этому очень рада. По совету моего руководителя я прочла книгу Э.Клайна «Первому игроку приготовиться», и взяла из нее много полезной информации для своей работы.

Благодаря опросу я узнала об отношении моих сверстников и взрослых к соцсетям, что тоже было интересно.

Для достижения поставленной цели мы исследовали и анализировали много информации, и я довольна результатом, ведь теперь я могу контролировать свое времяпровождение в соцсетях (я долго пыталась добиться такого результата), и в целом могу говорить на тему влияния соцсетей на подростков и вообще о соцсетях в жизни подростков.

## Список литературы

1. Как социальные сети воздействуют на подростков?//  
<https://www.dove.com/ru/DSEP/help-for-parents/talking-about-appearance/how-does-social-media-affect-teens.html>
2. Клайн Э. Первому игроку приготовиться//  
<https://knijky.ru/books/pervomu-igroku-prigotovitsya>.
3. Подростковый возраст // <https://psyera.ru/4761/podrostkovyy-vozrast>
4. Роль виртуальных социальных сетей в жизни современного школьника  
//<https://mgppu.ru/files/galleries/documents/a1c73a80635cf46819a73551cfacbaa0.pdf>
5. СклЯрова Т.В. Психологические особенности подростка //  
<https://www.portal-slovo.ru/pedagogy/43990.php>
6. Социальный Я: О влиянии соцсетей на нас и нашу жизнь//  
[https://blog.allo.ua/sotsialnyj-ya-o-vliyanii-sotssetej\\_2018-01-13/](https://blog.allo.ua/sotsialnyj-ya-o-vliyanii-sotssetej_2018-01-13/)
7. Ученые оценили влияние соцсетей на жизнь подростков: семья важнее  
// <https://www.mk.ru/science/2019/05/08/uchenye-ocenili-vliyanie-socsetey-na-zhizn-podrostkov-semya-vazhnee.html>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### Анкета для подростков

Выберите один вариант ответа.

1. Какое влияние соцсети оказывают на подростков?
  - 1) Положительное
  - 2) Отрицательное
  - 3) Нейтральное
2. Безопасно ли подростку делиться личной информацией в соцсетях?
  - 1) Да
  - 2) Нет
3. Стоит ли заводить интернет-друзей?
  - 1) Да
  - 2) Нет
4. Есть ли у вас интернет-друзья?
  - 1) Да
  - 2) Нет
5. Какой социальной сетью вы пользуетесь чаще всего?
  - 1) Вконтакте
  - 2) Instagram
  - 3) Tiktok
  - 4) Twitter
  - 5) WhatsApp
6. Может ли общение в соцсетях заменить реальное общение?
  - 1) Да
  - 2) Нет
7. Сколько в % в вашей жизни занимает реальное общение и общение в соцсетях  
(в сумме 100%):  
Реальное общение \_\_\_\_\_%    Общение в соцсетях \_\_\_\_\_%
8. Возникла ли у вас мысль на время отказаться от соцсетей?
  - 1) Да
  - 2) Нет
9. Можете ли вы отказаться от соцсетей на пару дней?
  - 1) Да
  - 2) Нет
  - 3) Затрудняюсь ответить
10. Как изменится ваша жизнь, если вы будете лишены возможности общаться в соцсетях?

## Анкета для взрослых

Выберите один вариант ответа.

1. Какое влияние соцсети оказывают на подростков?
  - 4) Положительное
  - 5) Отрицательное
  - 6) Нейтральное
2. Безопасно ли подростку делиться личной информацией в соцсетях?
  - 3) Да
  - 4) Нет
3. Стоит ли заводить интернет-друзей?
  - 3) Да
  - 4) Нет
4. Какой социальной сетью вы пользуетесь чаще всего?
  - 6) Вконтакте
  - 7) Instagram
  - 8) Tiktok
  - 9) Twitter
  - 10) WhatsApp
  - 11) Не использую
5. Может ли общение в соцсетях заменить реальное общение?
  - 3) Да
  - 4) Нет
6. Сколько в %, по Вашему мнению, занимает реальное общение и общение в соцсетях у современных подростков?  
(в сумме 100%):  
Реальное общение \_\_\_\_\_% Общение в соцсетях \_\_\_\_\_%