**«Влияние социальных сетей на психику подростка»**

**Шабарова В.Г. педагог-психолог Донской сш.**

 **Социальная сеть в нашей жизни.**

Информационные технологии быстро вошли в нашу жизнь. Сегодня компьютеры стали мощным средством общения людей. Благодаря появлению Интернета пользователи получили уникальные возможности глобальной связи по всему миру.

В наше время широкое распространение получила глобальная сеть Интернет. Эта технология и все ее услуги: электронная почта, чаты, программы online общения (ICQ, YahooMessenger и др.), конференции, форумы и т.п. – могут негативно воздействовать на психику человека. На сегодняшний день большинство пользователей провели в свой дом и офис Интернет и локальные сети, а подростки спешат скорее зайти в какую-либо соц. сеть.

В настоящее время появляется все больше различных способов виртуального общения. ICQ, Jabber, Skype, чаты, форум. Все это было до недавнего времени очень популярно, но теперь на сцену вышли новые монстры - социальные сети.

**Социальная сеть** — это интерактивный многопользовательский веб-сайт, контент которого наполняется самими участниками сети.

Совокупная аудитория всевозможных социальных сетей, заметно превысила миллиард человек. Значительное количество пользователей, что бы они ни делали в Сети, уже вообще не покидают своего аккаунта в каком-нибудь «ВК». Подобного рода универсальные социальные сети стали конкурировать с самыми разными интернет-сервисами, многим из которых, как еще недавно казалось, обеспечено безоблачное будущее без всяких намеков на сколь-нибудь серьезных конкурентов.

Для каждого пользователя интернет становится максимально персонализированным, потому что социальная сеть знает и помнит все о его предпочтениях, формируя вокруг него максимально аутентичную его потребностям среду.

Большинство людей проводят локальную сеть домой под предлогом, что будут искать что-либо полезно в Интернете, на самом деле, первое знакомство почти всех людей с Всемирной Паутиной начинается с регистрации в социальных сетях.

**2.Подростки и социальная сеть.**

Современные подростки значительно отличаются от подросткового поколения прошлых лет, когда мир существовал без гаджетов, компьютера и социальных сетей, которые стали смыслом жизни детей нашего времени.

Родители часто недоумевают, как можно проводить столько времени возле компьютера, когда на улице такая хорошая погода! Действительно, 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.

Подростки и социальные сети — проблема ли это?

Примерно с 11 лет подростки начинают погружаться в активное общение со сверстниками, отводя родителей на второй план. Социальные сети дают возможность завести себе друзей, хобби, узнать много новой информации и избавиться от чувства одиночества, которое часто испытывают многие подростки. Там ребенок может 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. Ведь в интернете ребенок может выбрать для себя любую роль, сделать себя лучше, красивее, придумать себя идеального, но в жизни все не так просто, ведь ты такой, какой ты есть, и некоторые оказываются не готовы принять это.

Искусственные друзья в социальных сетях лишают подростков возможности познать искренность настоящей дружбы. К сожалению, все чаще дружба измеряется количеством виртуальных друзей, нежели настоящих.

Безусловно, социальная сеть становится с каждым днем все популярнее среди подростков. И, к сожалению, не все умеют правильно ею пользоваться.

**Общение в сети. Исследование**

Согласно исследованию, которое провел профессором психологии Университета штата Калифорния Ларри Розеном, слишком сильное увлечение подростками социальными сетями может привести к негативному последствию для здоровья.

Профессор изучает проблематику воздействия новых технологий на людей уже двадцать пять лет. Последнее проведенные им исследования затрагивают аспекты воздействия увлечения социальными сетями на здоровье школьников. Результаты исследования он доложил на собрание американской психологической ассоциации.

Ларри Розен пришел к тому, что подросток, серьезно увлекающейся технологическими новинками, такими как интернет или социальные сети, чаще своих сверстников имеют проблемы с пищеварением, страдают бессонницей, подвержены депрессии. Также он поясняет, что те кто, постоянно общается в социальных сетях, в основном склонны к нарциссизму.

 В исследовании делается акцент об отрицательном воздействие социальных сетей на успешность пользователя. Также выяснилось, что школьники, которые решили хотя бы раз «зайти» на свою страницу за 15 минут, пока шел эксперимент, показывают низкие показатели по успеваемости по сравнению с другими. Но, сорок два процента из этих школьников смогли набрать текст с закрытыми глазами в окне сообщений социальной сети. Есть много потенциальных проблем с сайтами социальной сети и подростками, которые используют их. Социальная - это онлайн система, которая вовлекает вебсайты, чтобы поделиться информацией с другими и соединиться с ними, создавая профиль, который может включать личную Веб-страницу и блог. Сайты социальной сети позволяют пользователям добавлять друзей, посылать сообщения и комментировать страницы профиля других людей. Это - также одно из самых популярных интернет-действий среди подростков. Сайты социальных сетей позволяют своим членам создавать личные профайлы, которые содержат личную информацию, статус в обществе, город проживания, фотографии, видео и личные комментарии. Выкладывание личных фотографий может иметь необратимые последствия. Фотографии на вечеринках, на которых видны пьяные глаза и непристойные позы? Позорящие репутацию действия в отношении других людей? в один прекрасный день работодатель или администрация учебного заведения может увидеть в сети опрометчиво выложенные вами фотографии. Удаление фотографии уже ничем не поможет. Она уже на ходу. Цифровой отпечаток уже не сойдет, и ваши фотографии могут оказаться на рабочем столе любого человека в любой точке мира.

**А как же используют подростки сайты социальной сети:**

* Большинство подростков создает, по крайней мере, основной профиль, с их именем, возрастом, статусом, фотографией и интересами, но многие идут намного далее. Много подростков наносят регулярные визиты, чтобы обновить их профили и посетить профили других.
* **Сообщение с другими** - ключевой аспект использования социальных сетей. Большинство подростков использует сайты,  чтобы поддержать отношения с их текущими друзьями.
* приблизительно 50 % подростков также используют сайты, чтобы завести новых друзей.
* Подростки используют сайты, чтобы сделать социальные планы с их друзьями, и иногда флиртовать.
* Проверяют свои аккаунты в социальных сетях более 5 раза в день
* Создают фальшивые «левые» аккаунты, не удостоверяющие их личность
* Занимаются хакерством, в основном для развлечения
	1. **Положительные черты влияния социальных сетей**

Психологи, педагоги и родители стремятся найти плюсы социальных сетей, но их не так уж и много:

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

**2 Отрицательные черты влияния социальных сетей.**

Влияние социальных сетей на подростков может быть как позитивным, так и негативным. Почти всегда отрицательных факторов становится больше. Основные вредные факторы при частом нахождении за компьютером и нахождении социальных сетей:

– ***Стесненная поза, 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.***

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. 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.

 -**З*ависимость от виртуального мира*.**

Пожалуй, это самая распространенная проблема.

- ***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.

 **Практическая часть.**

В рамках данной работы мною было проведено исследование (анкетирование старшеклассников), целью которого явилась оценка степени влияния социальных сетей на подростков нашей школы. В анкетировании участвовало 12 учеников и 13 учителей.

**Опрос**

Я предложила подросткам максимально честно ответить на опрос. Вопросы были следующими:

1. Сколько времени вы проводите в Интернете? **От 2 ч до 6ч**
2. Зарегистрированы ли вы в каких-либо Социальных сетях? (если да, то где именно?)
3. Сможете ли вы прожить без соц. сетей? **4нет**
4. Влияют ли соц. сети на вашу успеваемость в школе? **4 да**
5. Приведите положительные черты влияния социальных сетей
6. Приведите отрицательные черты влияния социальных сетей (**большинство написали -нет)**
7. Заменяет ли Интернет общение в реальном мире? **3 да**
8. Считаете ли Вы себя Интернет-зависимым? **2 да**
9. Из каких источников вы узнали о соц. сетях? (или от кого?)

**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

Также мною были составлены памятки для учеников и учителей. Эта информация отражена в приложении.

**Что нас ждет в ближайшем будущем?**

Каким же вырастет это новое поколение? Примитивными существами или неким новым типом человека? Ответить на этот вопрос крайне сложно, ведь мы не знаем, мы можем только предполагать, что будет потом. Но одно можно сказать точно, что след от влияния Интернета отразиться на нашем «завтра». Так как дети – это наше будущее.

Мы – это результат воспитания наших родителей. Но все больше времени мы проводим в социальных сетях. Мы нашли аналогию реальным друзьям, прогулкам и реальному общению. Подрастающее поколение теперь воспитывается Интернетом. Ведь ребенок больше будет похож на свое время, чем на своих родителей.

Многие родители думают, что если ребенок сидит дома, за компьютером, то это убережет его от опасностей. Но они глубоко ошибаются, проводя время в социальных сетях, ребенок подвергается еще большему риску. То, что соц. сети негативно влияют на подростка – это доказанный факт. Но столько времени, сколько «сидим» мы за каким-нибудь «контактом» - это немыслимо. Мы сами уничтожаем свое будущее.

Ведь все зависит от нас: какими будем мы – таким и будет наше продолжение. О ближайшем будущем и страшно думать.

Просто нужно вовремя остановиться и принимать соответствующие меры.

**Заключение.**

Нельзя однозначно судить о влиянии социальных сетях 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.

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

Подростки не представляют уже 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 соц. сетях, и я с уверенностью могу сказать что там «зависают» уже и тысячи детей. Я думаю, это уже можно считать глобальной проблемой, требующей немедленного разрешения. Хотя это относительно. И все зависит лишь от нас самих: как мы решим сами прожить эту жизнь: ”реально” или ”виртуально” решать нам…

**Из всего вышеизложенного мы можем сделать вывод:**

1. В результате проведённого исследования были получены результаты над которыми следует призадуматься и начинать работу уже сейчас.
2. Мы узнали положительные и отрицательные стороны влияния социальных сетей на подростков.
3. Мы убедились, что возможно помочь избавиться от зависимости в социальных сетях.