

# Социальные сети и их влияние на жизнь подростков

Скворцова Кира, 1 курс, научный руководитель: И.В. Шарова  
г.Улан-Удэ, ПОЧУ “Улан-Удэнский техникум экономики, торговли и права”

## Проблема



Социальные сети стремительно завоевали мир, став важной частью жизни миллионов людей, включая подростков.

Сегодня трудно представить себе молодого человека, который не имеет аккаунта хотя бы в одной социальной сети. Facebook, Instagram, TikTok, VKontakte и другие платформы предлагают разнообразные инструменты для общения, самовыражения и обмена информацией. Однако, несмотря на все преимущества, социальные сети оказывают значительное влияние на психологию, поведение и социальные навыки подростков, вызывая как положительные, так и отрицательные эффекты.

## Цели и задачи

**Цель:** исследование влияния социальных сетей на различные аспекты жизни подростков, включая их психологическое состояние, социализацию, учебную деятельность и формирование ценностей.

### Задачи:

Изучить положительное и отрицательное влияние социальных сетей на эмоциональное состояние подростков.

Выявить риски, связанные с использованием социальных сетей.

Предложить рекомендации по безопасному использованию социальных сетей подростками.

Рассмотреть возможные меры профилактики негативных последствий воздействия социальных сетей на подростков.

### Методы исследования:

- изучение теоретической литературы;

- анализ документов в сети Интернет;

- опрос;

- интервьюирование.

## Положительные стороны использования соцсетей

**Расширение круга общения:** социальные сети позволяют знакомиться и общаться с людьми из разных стран и культур, что способствует развитию толерантности и открытости.

**Доступ к информации:** подростки могут находить полезные материалы для учебы, хобби и саморазвития, участвовать в образовательных проектах и форумах.

**Самовыражение:** соцсети дают возможность проявить творческие способности, делиться своими мыслями, идеями и достижениями.

**Поддержка и мотивация:** участие в группах поддержки, обмен опытом и успехами помогают подросткам чувствовать себя увереннее и вдохновляет на достижение целей.

## Как соцсети меняют общение и взаимодействие между людьми?

Социальные сети кардинально изменили способы общения и взаимодействия между людьми. Если раньше основным каналом общения было личное присутствие или телефон, то теперь большинство взаимодействий происходит онлайн. Подростки могут общаться с друзьями, находящимися в любой точке мира, обмениваться мгновенными сообщениями, фотографиями, видео и другими материалами. Соцсети позволяют создавать и поддерживать обширные круги общения, включающие знакомых, друзей, коллег и даже незнакомых людей.



## Отрицательные стороны использования соцсетей

**Кибербуллинг:** агрессивное поведение в интернете, направленное на унижение и травлю другого человека, может нанести серьезный вред психическому здоровью подростка.

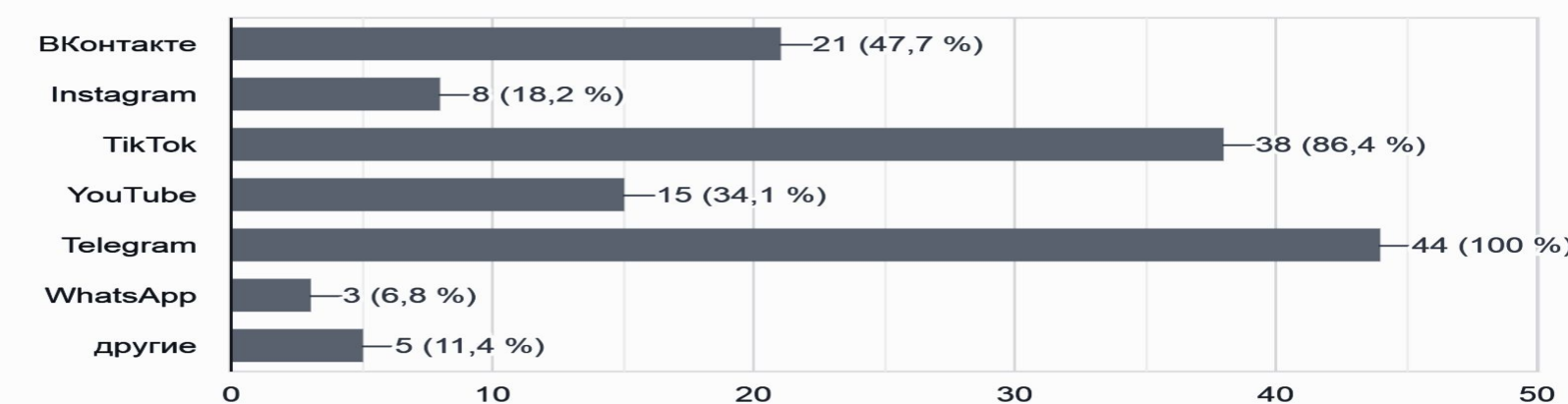
**Зависимость:** постоянное пребывание в соцсетях может привести к формированию зависимости, которая отвлекает от реальных дел и ухудшает успеваемость.

**Снижение качества реального общения:** чрезмерное увлечение виртуальным миром может привести к тому, что подростки теряют навыки живого общения, испытывают трудности при установлении контактов вне интернета.

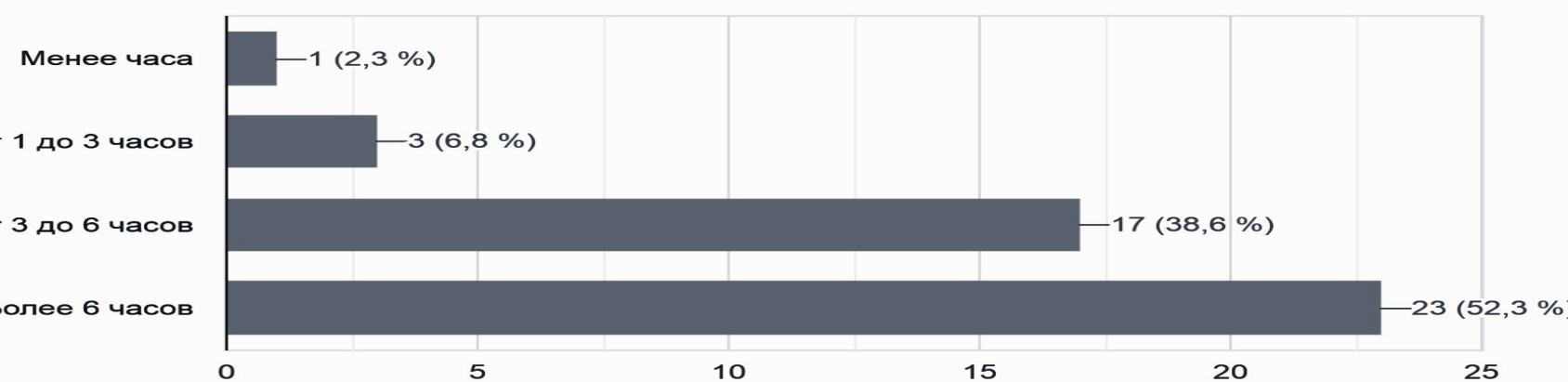
**Проблемы с самооценкой:** сравнение себя с идеальными изображениями и жизнями других пользователей может вызвать чувство неполноценности и неудовлетворенности собой.

**Утечка персональных данных:** небрежное отношение к безопасности аккаунтов может привести к краже личных данных и мошенничеству.

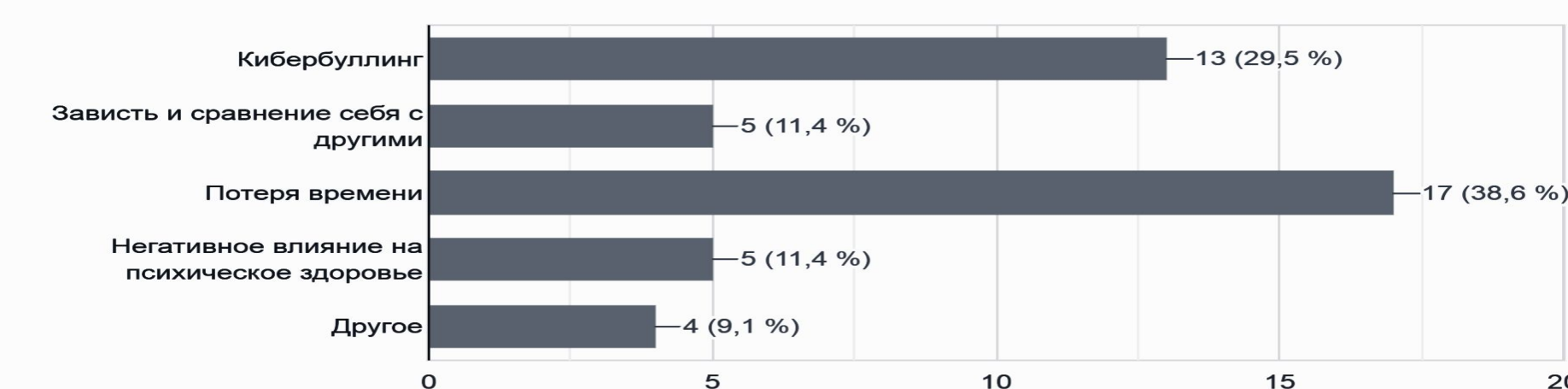
Какие социальные сети вы чаще всего используете?  
Верных ответов: 0 из 44



Сколько времени в среднем вы проводите в социальных сетях за день?  
Верных ответов: 0 из 44



Что, по-вашему, является главной проблемой при использовании социальных сетей?  
Верных ответов: 0 из 44



## Рекомендации по безопасному и эффективному использованию социальных сетей.

### Родителям:

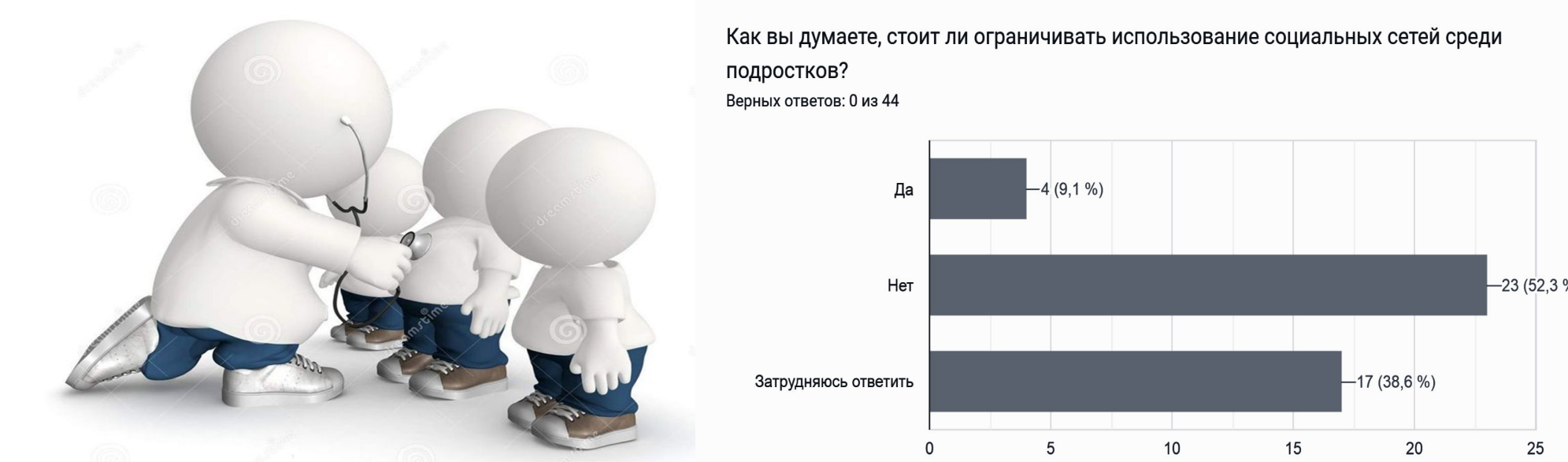
- Регулярно обсуждайте с детьми их активность в соцсетях, объясняйте риски и учите правилам безопасного поведения.
- Установите ограничения на время, проводимое в интернете, и следите за контентом, который потребляется ребенком.

### Педагогам:

- Включайте в учебные программы занятия по цифровой грамотности, чтобы научить детей критически оценивать информацию и защищать свои персональные данные.
- Используйте социальные сети как инструмент для образовательного процесса, создавая группы и чаты для обсуждения учебных материалов.

### Подросткам:

- Ограничивайте время, проведенное в соцсетях, и старайтесь чередовать виртуальную активность с реальными делами и встречами.
- Будьте осторожны с публикацией личной информации и фотографий, избегайте сомнительных контактов.
- Старайтесь использовать соцсети для позитивного общения и саморазвития, а не для сравнения себя с другими.



## Выводы

**Социальные сети** — мощный инструмент, который может принести много пользы, если использовать его разумно и осознанно. Важно понимать, что виртуальный мир не заменяет реальный, и необходимо находить баланс между ними. Родители, педагоги и сами подростки должны работать совместно, чтобы минимизировать риски и максимально использовать положительные стороны социальных сетей.