

III Всероссийский открытый конкурс творческих работ на свободную тему
«Творчество без границ»

Проектно-исследовательская работа

**Социальные сети: влияние на психику людей разных
возрастных групп**

Автор: Куликова Нина Антоновна,
учащаяся 10 класса

Руководитель: Икаева Елена Владимировна,
учитель истории и обществознания

Новошахтинск, 2025

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ О ВЛИЯНИИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	6
1.1 ПОНЯТИЕ О СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ.....	6
1.2 ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЧЕЛОВЕКА	7
1.3 ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЧЕЛОВЕКА.....	7
1.4 ИЗВЕСТНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ.....	7
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ О ВЛИЯНИИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ	9
2.1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ УРОК НА ТЕМУ «СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ»	9
2.2. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.....	10
2.3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЯ	15

АВТОР ПРОЕКТА	Куликова Нина Антоновна, ученица 10 класса
РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА	Икаевва Елена Владимировна, учитель истории и обществознания
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ ПРОЕКТА	Обществознание
ЦЕЛЬ ПРОЕКТА	Описать влияние социальных сетей на психику и учебу людей
ЗАДАЧИ ПРОЕКТА	• Проанализировав литературу, понять, как повлияли социальные сети на человека; • Обозначить плюсы и минусы социальных сетей; • Провести анкетирование у учителей и детей средней и старшей школы, чтобы узнать роль социальных сетей в жизни каждого; • С помощью результатов анкетирования, составить сравнительную таблицу по возрастным группам о роли социальных сетей в жизни людей; • С помощью интернета знать информацию о влиянии социальных сетей на здоровье людей; • Написать рекомендации о том, как безопаснее и полезнее проводить время в социальных сетях.
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ	1 год
МЕСТО РЕАЛИЗАЦИИ	МБОУ СОШ № 31
ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ	Применение проекта на уроках обществознания
ПЛАН РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ	• Выбор темы проекта; • Постановка задачи; • Поиск нужной информации; • Проведение анкетирования с учениками на уроках; • Вывод по работе.
ФОРМА ЗАЩИТЫ ПРОЕКТА	Доклад. Защита. Демонстрация презентации
ПРИМЕНЕНИЕ ПРОЕКТА	Применение проекта на уроках обществознания, для информирования обучающихся данной темой, провести профилактику, которая не допустит дальнейшего негативного влияния социальных сетей на психику и учебу людей

ВВЕДЕНИЕ

Предпроектная идея: Почему люди предпочитают реальному общению виртуальное пространство? Каково влияние социальных сетей на психику человека? Помогают ли социальные сети в учебе?

Актуальность данной работы заключается в том, что в XXI веке происходит активное развитие технологий, интернета и социальных сетей, а также и их распространением по всему миру с переходом людей на виртуальное общение. Подрастающее поколение всё больше времени предпочитает проводить в социальных сетях.

Исследование может дать нам понимание изменений в обществе из-за использования социальных сетей в повседневной жизни, общении и учебе.

Степень изученности вопроса: как мы знаем, первая социальная сеть с использованием компьютерной техники появилась в 1971 г. Она была необходима военным для передачи информации по ARPANET.

С тех пор социальные сети становились всё популярнее. Сейчас почти у каждого человека есть аккаунты во всех известных социальных сетях.

Проблема исследования: необходимость обозначить отрицательное влияние социальных сетей на человека и понять, почему люди избегают реального общения.

Цель исследования: рассмотреть и сравнить влияние социальных сетей на различные возрастные группы людей.

Задачи исследования:

- Проанализировав литературу, понять, как повлияли социальные сети на человека;
- Обозначить плюсы и минусы социальных сетей;
- Провести профилактический урок для учащихся МБОУ СОШ №31;
- Написать рекомендации о том, как безопаснее и полезнее проводить время в социальных сетях;
- Провести анкетирование у учителей и детей средней и старшей школы, чтобы узнать роль социальных сетей в жизни каждого;
- С помощью результатов анкетирования, составить сравнительную таблицу по возрастным группам о роли социальных сетей в жизни людей;
- Узнать информацию о влиянии социальных сетей на здоровье и учебу людей с помощью интернета.

Необходимые ресурсы: в данной работе будут использоваться статьи и публикации из разных интернет-платформ, некоторые книги, подходящие под выбранную тему проекта, и анкетирование людей разных возрастов – учителей и детей средней и

старшей школы.

Собственный опыт решения проблемы: благодаря чрезмерному общению в социальных сетях, я могу понять причины предпочтения людей к виртуальному миру больше, чем к реальному общению. Чем дольше человек проводит времени в интернете, выходя за рамки дозволенного, тем быстрее развивается интернет-зависимость, от которой тяжело избавиться, и которая наносит значимый урон психике и физическому здоровью.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ О ВЛИЯНИИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

1.1 ПОНЯТИЕ О СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Социальные сети – это интернет-платформа, где предоставляется прекрасная возможность общаться на расстоянии с друзьями, получать за короткий срок большое количество информации о других людях, о животных и растениях, следить за новостями и читать мнения пользователей об сложившихся ситуаций в мире.

Социальные сети являются прекрасным изобретение человека, но важно знать и соблюдать меру их пользования.

На сегодняшний день социальные сети стали неотъемлемой частью дневной рутины в жизни почти каждого человека. Ежедневно мы заходим просмотреть ленту коротких и интересных видео или изображений, ответить коллегам, друзьями и близким на сообщения.

Некоторые люди используют социальные сети, как источник дополнительного или основного заработка.

В 1988 г. был изобретен протокол «IRC – ретранслируемы интернет-чат» – и программное обеспечение для его реализации. Именно благодаря работе финского ученого Ярко Ойкаринену люди из разных стран могут общаться между собой на больших расстояниях.

В 1995 г. социальные сети начали набирать популярность, постепенно распространяясь по всему миру.

Classmates.com – это первая и по сей день популярная социальная сеть в привычном нам понимании, которую разработал американец Рэнди Конрадс. В ней имеется возможность зарегистрироваться и просмотреть каталог выпускников из разных учебных заведений. То есть люди могли найти и увидеть своих одноклассников и однокурсников.

В нынешнее время Classmates.com пользуется приблизительно 50 миллионов человек, в то время как в его русском аналоге «Одноклассники» зарегистрировано около 300 миллионов человек.

Гипотеза исследования: при грамотном использовании социальные сети очень полезны и удобны своей мобильностью. Они помогают человеку расширить познания о мире, повысить эффективность учебного процесса и быстрее узнавать последние новости, а также предоставляют возможность в любое время и в любом месте постоянно коммуницировать людям между собой, благодаря чему отпадает необходимость личных встреч, что значительно экономит время и помогает быстрее решать проблемы. Социальные сети позволяют направить сэкономленное время на более продуктивную работу.

1.2 ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЧЕЛОВЕКА

Согласно Конституции Российской Федерации, одобренной в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 – пункт 4 «Каждый имеет право свободно искать, передавать, производить и распространять информацию любым законным способом» и пункт 5 «Гарантируется свобода массовой информации».

- Абсолютно каждый человек может найти и поделиться интересующей его информацией с другими, не боясь, что окружающие его за это осудят;
- Благодаря социальным сетям человек может самореализовать себя, как личность, реализовывать свои фантазии, творчество и знания, чтобы создавать контент;
- Многие школьники могут найти в свободном доступе каналы, ориентированные на учебу и легкую подготовку к экзаменам в красочной подаче;
- Социальные сети дают возможность общаться со своими родственниками, друзьями и коллегами на дальнем расстоянии по аудио- или видеозвонкам в реальном времени или при помощи текстовых сообщений;
- Социальные сети позволяют человеку быстро и доступно быть информированным по последним новостям, экономя время.

1.3 ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ЧЕЛОВЕКА

«Меру надо знать, все проблемы у людей от того, что меры не знают,» – Павел Корнев.

- «Синдром упущенной возможности». Если человек проводит чрезмерно много времени в социальных сетях, то у него начинает обостряться ощущение того, что все вокруг живут лучше, чем он;
- Негативное влияние на самооценку. В социальных сетях человек может наблюдать множество «идеальных» личностей, из-за чего ему начинает казаться, что он не «такой» и «не от мира сего»;
- Депрессия и тревога. Чтобы снизить стресс, необходимо реальное общение;
- Изоляция. Из-за комфортного мира социальных сетей у человека пропадает желание выходить на улицу и заниматься физическими нагрузками;
- Ухудшения в учебном процессе. Не каждый способен использовать социальные сети с целью обучения, предпочитая смотреть то, что пользу не приносит, а лишь отвлекает от учебного процесса. Зачастую подобное происходит именно во время занятий.

1.4 ИЗВЕСТНЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

«Одноклассники» – это социальная сеть, которая является русским аналогом

Classmates.com, где люди могут без труда найти своих бывших или нынешних одноклассников, одноклассников, товарищей и друзей. На сегодняшний день они занимают почти лидирующее место по охвату пользователей.

«Дневник.ру» – это бесплатная социальная сеть для учебы, известная как электронный журнал. В нем зарегистрировано больше 15000 школ. Цель создания – облегчить жизнь детям, учителям и родителям, ведь каждый может спокойно посмотреть и отследить оценки школьника, его домашнее задание и так далее.

«ВКонтакте» – известная, как просто «ВК». Самая популярная социальная сеть, которую используют даже множество школ, колледжей и университетов для отчетов о том, что с учащимися активно проводятся профилактические и патриотические мероприятия. Также можно найти множество полезной и интересной информации.

«Сферум» – это VK Мессенджер, созданный целенаправленно для учителей и учеников, где имеется возможность общаться в чатах с одноклассниками и педагогами, совершать звонки, узнавать расписание уроков и следить за каналом школы.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что существует большое количество полезных социальных сетей, которые служат для лучшей коммуникации людей между собой и помогают в учебном процессе, а также позволяют узнавать много нового о мире и окружающих людях и событиях в один клик.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОЗНАНИЯ О ВЛИЯНИИ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

2.1. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ УРОК НА ТЕМУ «СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ»

Для того, чтобы лучше разобраться в интересующей нас теме, был проведён профилактический урок для учащихся и учителей МБОУ СОШ №31.

Цели урока:

1. Рассказать учащимся о социальных сетях и их влиянии на психику людей.
2. Познакомить учащихся с основными видами опасностей в социальных сетях.
3. Научить учащихся правильно вести себя при подозрительных ситуациях.
4. Дать рекомендации о том, как безопасно проводить время в социальных сетях с пользой для учебного процесса.

План урока.

Опасности социальных сетей.

1. Кибербуллинг. Травля в интернет-пространстве может приводить к психологическим проблемам у человека;
2. Мошенничество. Многие злоумышленники ищут каждый раз новые способы, чтобы заполучить доступ к вашим личным данным;
3. Встреча с незнакомцами. Это может нести реальную опасность, ведь человек может втереться в доверие и нанести вам вред;
4. Физические проблемы. Важно знать меру в использовании социальных сетей, поскольку они могут вызвать зависимость, из-за чего человек перестает заниматься спортом и вести активный и здоровый образ жизни.

Поведение в подозрительных ситуациях.

Чтобы избежать опасностей в социальных сетях, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Не публиковать личную информацию о себе;
2. Всегда быть осторожными с незнакомцами;
3. Использовать надежные пароли;
4. Не переходить по подозрительным ссылкам;
5. Знать допустимую меру в количестве времени, проведённым в социальных сетях.

Рекомендации о выгодном использовании социальных сетей.

1. Учеба. Поиск полезной информации, общение с учителями или репетиторами, общение с одноклассниками, обмен учебными материалами с друзьями. Социальные сети наиболее подходят для этих целей своей удобством и скоростью обмена файлами;
2. Развития навыков. Изучение языков, общение с единомышленниками по творчеству, развитие творческих способностей. Социальными сетями пользуются во всём мире, что даёт возможность учить языки не только с помощью учебных пособий, но и с

помощью общения с носителями языка. Социальными сетями пользуются творческие и талантливые люди, которые могут делиться своим опытом с другими, что так же может способствовать развитию собственных навыков в любом направлении, даже если они пока нулевые.

3. Общение. Нахождение интересных людей, у которых такие же увлечения и которые могут помочь или дать совет. К сожалению, некоторые застенчивые и тихие люди сталкиваются со сложностями в общении со сверстниками, отчего остаются одиноки и порой становятся изгоями в своём классе. В интернете таким людям гораздо проще коммуницировать и они таким образом могут спастись от одиночества в реальной жизни, поскольку могут найти себе собеседника и даже друга, который их поймёт.

Вывод: социальные сети являются как источником большой опасности, так и источником многих новых возможностей. Порой именно в социальных сетях можно найти необходимую поддержку, понимающих людей и друзей. Но и в то же время социальные сети могут использоваться, как инструмент в руках злоумышленников, которые порой могут напрямую угрожать вашей жизни. Но избежать подобных инцидентов возможно, если быть внимательным и соблюдать описанные ранее рекомендации. Тогда времяпровождение в социальных сетях станет более полезным и приятным.

Заключение.

1. Подведение итогов урока;
2. Ответы на вопросы учащихся;
3. Раздача анкет учащимся для заполнения.

2.2. АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

После удачного и продуктивного проведения профилактического урока в рамках исследования было проведено анкетирование учащихся 6-го и 10-го классов, а также учителей МБОУ СОШ №31 с целью выявления их отношения к социальным сетям и анализа их влияния на различные возрастные группы. Всего в опросе приняли участие 30 человек: 10 учеников 6-го класса, 10 учеников 10-го класса, 10 учителей.

Результаты анкетирования учеников 6-го класса:

1. Какими социальными сетями пользуются: 89% — YouTube, 71% — TikTok, 53% — WhatsApp, 37% — ВКонтакте, 11% — Telegram;
2. Как часто используют социальные сети: 95% — каждый день, 11% — несколько раз в неделю;
3. Как обычно проводят время: развлечения (видео, игры) — 81%, общение — 56%, учеба — 31%;
4. Какие типы контента предпочитают: видео — 82%, фото — 53%, мемы — 40%;
5. Проблемы и неудобства: родители ограничивают время — 70%, отвлекающие факторы — 55%, кибербуллинг — 20%;

6. Какие социальные сети считают полезными: YouTube — 61% (смотрят обучающие ролики), ВКонтакте — 40% (группы с материалами), Telegram — 32% (чаты для общения с одноклассниками);
7. Какие изменения в социальных сетях хотели бы видеть: меньше рекламы — 60%, больше игр — 50%, улучшенные меры безопасности — 43%;
8. Какие советы можете дать другим пользователям: «Не сидите в соцсетях слишком долго» — 70%, «Смотрите только полезные видео» — 50%, «Не общайтесь с незнакомцами» — 42%.

Результаты анкетирования учеников 10-го класса:

1. Какими социальными сетями пользуются: 98% — ВКонтакте, 91% — Telegram, 78% — Instagram, 71% — TikTok, 45% — YouTube;
2. Как часто используют социальные сети: 100% — каждый день;
3. Как обычно проводят время: общение — 90%, учеба — 70%, новости — 50%;
4. Какие типы контента предпочитают: фото — 70%, видео — 60%, учебные тексты — 40%;
5. Проблемы и неудобства: потеря времени — 80%, ложная информация — 66%, навязчивая реклама — 51%;
6. Какие социальные сети считают полезными: Telegram — 80% (чат-группы, учебные каналы), ВКонтакте — 76% (материалы в группах), YouTube — 68% (разборы заданий, курсы);
7. Какие изменения в социальных сетях хотели бы видеть: больше образовательного контента — 71%, улучшение защиты данных — 61%, меньше фейковых новостей — 53%;
8. Данные ими советы: «Фильтруйте информацию, не доверяйте всему» — 80%, «Используйте соцсети для учебы» — 65%, «Не тратьте время на бесполезные видео» — 54%.

Результаты анкетирования учителей:

1. Какими социальными сетями пользуются: 91% — WhatsApp, 76% — ВКонтакте, 71% — VK Мессенджер, 35% — Telegram;
2. Как часто используют социальные сети: 64% — каждый день, 45% — несколько раз в неделю;
3. Как обычно проводят время: новости — 71%, общение — 65%, обучение — 58%;
4. Какие типы контента предпочитают: учебные тексты — 82%, новости — 69%;
5. Проблемы и неудобства: недостоверная информация — 79%, чрезмерная зависимость учеников — 68%, мошенничество — 45%;
6. Какие социальные сети считают полезными: ВКонтакте — 62% (образовательные сообщества), Telegram — 59% (каналы с методическими материалами), WhatsApp и VK Мессенджер — 41% (чаты с учениками и коллегами);

7. Какие изменения в социальных сетях хотели бы видеть: уменьшение зависимости у учеников — 80%, меньше дезинформации — 75%, улучшенная модерация контента — 60%;
8. Данные ими советы: «Старайтесь ограничивать время в соцсетях» — 97%, «Не распространяйте личные данные» — 71%, «Ищите только проверенные источники информации» — 62%.

2.3. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Было выяснено, что ученики 6-го класса предпочитают чаще пользоваться социальными сетями: TikTok и Youtube. В первую очередь они ежедневно используют социальные сети ради развлекательного и познавательного контента и общения. Также, школьников средней школы родители ограничивают в использовании социальных сетей. Детей чаще всего беспокоит время и безопасность в Интернете, и они хотят, чтобы в социальных сетях было меньше рекламы.

Ученики 10-го класса в основном используют ВКонтакте и Telegram. Социальные сети они используют достаточно продуктивно для общения и учебы. Чаще всего ученики старшей школы, хоть и сталкиваются с проблемой потери времени впустую, но и видят много плюсов и, прежде всего, они заботятся о качестве информации и защите данных.

Учителя же утверждают, что чаще пользуются ВКонтакте и WhatsApp. Из-за загруженности им реже получается заходить в социальные сети, но каждый раз они продуктивно их используют с пользой для рабочей деятельности и общения с учениками и коллегами. Учителя всегда беспокоятся о достоверности информации в социальных сетях и контролируют проведенное в них время. Они считают, что многие их ученики зависимы от социальных сетей, и потому выступают за снижение проводимого впустую времени в сети, а также за борьбу с ложной информацией.

Telegram и ВКонтакте оказались самыми полезными и удобными для учебной деятельности социальными сетями, по мнению учителей и учеников 10-го класса. А также по мнению всех опрошенных данные социальные сети оказались самыми удобными для поддержания связи между друг другом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования была рассмотрена роль социальных сетей в жизни людей разных возрастных групп. Анализ теоретических данных, проведение профилактического урока и анкетирование людей разных возрастных категорий позволили выявить основные положительные и отрицательные стороны влияния социальных сетей на психологическое состояние и учебный процесс.

Результаты показали, что ученики 6-х классов в основном используют социальные сети для развлечений и общения, но сталкиваются с проблемами, связанными с ограничением времени со стороны родителей или опекунов и собственной безопасностью в Интернете. Ученики 10-х классов используют социальные сети не только для общения, но и для учебы, однако отмечают проблему потери личного времени и распространения недостоверной информации. Учителя рассматривают социальные сети, как инструмент профессиональной деятельности и поддержания связи между коллегами и учениками, а также для получения необходимой и полезной информации, но обеспокоены зависимостью учеников и недостаточным контролем предлагаемого в социальных сетях контента.

Основной вывод заключается в том, что социальные сети оказывают значительное влияние на психологическое состояние и повседневную жизнь людей. Их грамотное использование может принести большую пользу: способствовать обучению, творчеству, коммуникации с другими людьми, могут решить проблему одиночества. Однако чрезмерное увлечение социальными сетями может привести к очень негативным последствиям, как зависимость, снижение концентрации, эмоциональное выгорание, зависть и потраченное впустую время.

Исходя из полученных результатов проведенного исследования можно сделать вывод, что очень важно осознанно подходить к использованию социальных сетей, соблюдать меры безопасности, контролировать время, проведенное в онлайн-пространстве, ориентироваться на качественный и полезный контент. Таким образом, при разумном и ответственном использовании социальные сети могут стать эффективным инструментом для личностного развития и образовательных целей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. КонсультантПлюс : справ.-прав. Сис. : сайт / Региональный центр правовой информации Информправо. Москва, 1997–2025. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/f703218d9357338507052de484404828b3da468e/ (Дата обращения: 06.01.25).
2. Корнев, П. Н. – Лёд / Павел Корнев. – М. : Эксмо, 2024 – 576 с. – (Боевая фантастика Павла Корнева).
3. Dzen.ru [сайт]. – 2024. – URL: https://dzen.ru/a/ZvBrPLRXXAz4ElAt?utm_source=chatgpt.com (Дата обращения: 06.01.25). Текст : электронный.
4. Mental-helth-24.ru: [сайт]. – 2024. – URL: https://mental-health-24.ru/psihicheskoe-zdorove/vliyanie-soczialnyh-setej-na-psihicheskoe-zdorove-nauchnyj-obzor/?utm_source=chatgpt.com (Дата обращения: 28.12.24). – Текст : электронный.
5. Psy-77.ru [сайт]. – 2023. – URL: https://www.psy-77.ru/blog/vliyanie-sotsialnyh-setej-na-psihicheskoe-zdorove/?utm_source=chatgpt.com (Дата обращения: 27.12.24). Текст : электронный.

Анкета

1. Какими социальными сетями вы пользуетесь?

2. Как часто вы заходите в социальные сети?

3. Как вы обычно предпочитаете проводить время в социальных сетях? (общаетесь с друзьями, следите за новостями, развлекаетесь, учитесь и т.д.)

4. Какие типы контента вы предпочитаете или публикуете в социальных сетях? (фото, видео, учебные текста, опросы и т.д.)

5. Какие проблемы или неудобства вы испытываете при использовании социальных сетей?

6. Какие социальные сети вы считаете наиболее полезными и почему?

7. Какие изменения вы хотели бы видеть в социальных сетях в будущем?

8. Какие советы вы можете дать другим пользователям социальных сетей?
