

МБОУ «Ямальская школа-интернат имени Василия Давыдова» с. Яр - Сале

V Международная научно-практическая конференция обучающихся

«Экологическое образование в целях устойчивого развития»

Научно-исследовательская работа

«Влияние социальных сетей на здоровье старшеклассников»

Выполнила: Киселёва Мария Игоревна,
ученица 11 класс

Руководитель: Тарабарина Татьяна Владимировна,
учитель химии и биологии

Яр – Сале, 2023

Оглавление

Введение	3
Глава 1. История социальных сетей: появление и развитие	4
Глава 2. Влияние социальных сетей на старшеклассников Ямальской школы – интерната	6
2.1. Рейтинг использования социальных сетей среди старшеклассников .	6
2.2. Мотив использования социальных сетей учащимися	8
2.3. Временной режим пребывания школьников в социальных сетях	9
Глава 3. Отрицательные стороны социальных сетей	13
Заключение	15
Библиографический список	16
Приложение	18

Введение

Двадцать первый век – век компьютеризации, компьютерных технологий. Именно за ними стоит наше будущее. В настоящее время существует множество виртуальных сайтов, например социальные сети, которые вполне способны заменить реальность. Особое влияние социальные сети оказывают на подростков, так как в них сконцентрированы всевозможные инструменты самореализации, общения, поиска друзей. Существует множество споров о пользе или вреде социальных сетей, однако можно утверждать, что подростки проводят в них существенно больше времени, так как чаще всего именно дети увлекаются новыми технологиями, а некоторые из них рискуют стать зависимыми от них, потому что для кого-то компьютер – это развлечение, для других же – помощник.

Актуальность: непосредственное влияние на воспитание, социализацию и здоровье современных детей оказывает интернет, который вытеснил традиционные социальные взаимодействия. Современные подростки проводят большое количество времени в социальных сетях, что может наносить вред.

Цель исследования: изучение влияния социальных сетей на здоровье учеников старших классов Ямальской средней школы - интерната

Задачи:

- Изучить историю появления и развития социальных сетей
- Выявить основные мотивы участия школьников в виртуальных социальных сетях;
- Установить зависимость между режимом пребывания школьников в социальных сетях и их здоровьем
- Определить отрицательные стороны влияния социальных сетей на подростков

- Разработать рекомендации при работе с социальными сетями для учеников старших классов Ямальской школы-интерната.

Методы исследования:

Теоретическое исследование темы «История создания социальных сетей: появление и развитие», наблюдение, диагностика, анкетирование, статистическая обработка результатов исследования.

Гипотеза: учащиеся проводят большое количество времени в социальных сетях, что может приводить к их отрицательному влиянию на здоровье.

Глава 1. История социальных сетей: появление и развитие

Социальная сеть — онлайн - платформа, которая используется для общения, знакомств между людьми, которые имеют схожие интересы, а также для развлечения (прослушивание музыки, просмотр фильмов) и работы. Благодаря соцсетям люди связываются друг с другом, находясь в разных уголках планеты. Достаточно иметь подключение к сети Интернет, любое устройство (ПК, планшет, смартфон) и зарегистрированный профиль. Большинство популярных сетей имеют приложение для мобильных устройств, поэтому доступ к ним есть практически всегда и у всех.

Сегодня социальные сети стали неотъемлемой частью жизни человека. Люди ежедневно посещают их, общаются с друзьями и родственниками, ведут бизнес и продвигают себя. Возникновение виртуальных сетей служит предпосылкой для появления множества вариативных возможностей для всех слоев населения, в частности для молодёжи. *(Заплатникова К.В. Интернет как часть повседневной жизни современного молодого человека, 2020.)*

Существует несколько версий о том, какая же социальная сеть стала первой. По одной из версий популярность в Интернете социальные сети начали завоёвывать в 1995 году, с появлением американского портала Classmates.com. Проект оказался очень успешным, именно это спровоцировало дальнейшее

появление множества аналогичных сервисов. По другой версии, первой социальной сетью в современном понимании можно считать SixDegrees.com. Она была создана Эндрю Вейнрейхом в 1997 году. Проект изначально позволял пользователям создавать личные профили и списки друзей. К тому же несколько позже, в 1998 году, команда SixDegrees.com добавила поиск по страницам, что дало возможность быстрее и удобнее находить друзей. Но официальным началом социальных сетей принято считать 2003—2004 года, когда в США были запущены LinkedIn, MySpace и Facebook. В русскоязычном же сегменте интернета социальные сети в виде Одноклассников и ВКонтакте, стали набирать популярность с 2006 года (русская версия сайта Facebook появилась только в 2008 году). Предшественником соцсетей стала электронная доска объявлений, первую из них, под названием CBBS, создал сотрудник IBM Кристенсен в 1978 году. Уже в 1983 году в мире насчитывалось 800 электронных досок, а в 1988 — 5000. Но почему же социальные сети стали так популярны? Первая и главная причина — это популяризация интернета.

Именно с появлением подключения к Всемирной паутине в каждом доме соцсети стали одним из главных способов связи. Человечество всегда привлекала возможность коммуникации на расстоянии: телеграфы, телефоны, интернет. Чем проще и доступнее способ связи, тем он популярнее. *(Киржаева Д.П., Половнёв А.В. Интернет как средство коммуникации и особенности его использования российской молодежью, 2018.)*

Вторая причина — большой функционал. Третий момент, это то, что большинство крупных и мелких бизнесов уже используют социальные сети. Можно считать, что сам бизнес будет заставлять обычных пользователей использовать эти ресурсы. Например, следить за новостями в группе.

Глава 2. Влияние социальных сетей на старшеклассников Ямальской школы – интерната

2.1. Рейтинг использования социальных сетей среди старшеклассников

В ходе выполнения проекта проведен опрос 50 человек в возрасте от 16 до 18 лет. Ответы учащихся были разными и непохожими друг на друга. Общим было одно - в настоящее время в каждой семье есть компьютер и доступ к Интернету. Люди не представляют сегодня себя отдельно от социальных сетей. Современные дети приобретают навыки работы с различными мессенджерами на страницах интернета еще до того, как научиться читать и писать. Компьютерные игры – это первое, что привлекает малышей и увлекает в сети Интернет. Моим друзьям и одноклассникам, кажется, что они всегда держали в руках телефон. В тоже время осознанный стаж общения в социальных сетях большинство из них определяет более пяти лет.



Начав исследование по изучению роли социальных сетей в жизни подростков, первое, что решила определить – это установившийся на сегодня рейтинг использования сетей среди старшеклассников школы. Он представлен следующей диаграммой.



Первое место, как мы наблюдаем, занимает Telegram – 86,40%. Второе место разделили между собой YouTube и Instagram (81,60%). Платформа VK оказалась на третьем месте (68,20%). Facebook на значительном расстоянии от VK занял четвертое место (27,70%). Другие социальные сети (Twitter, Fсbook, TikТok) располагаются на незначительном расстоянии от Facebook и занимают пятое место (24,3%)

Рейтинг сети YouTube пользователей - ямальцев совпадает со среднестатистическим по России: в своем большинстве пользователи смотрят на ней ролики. Самым неожиданным результатом для меня оказался рейтинг платформы Telegram – 86,40% и VK - 68,20%. Для сравнения рейтинг сетей среди школьников России: 95% - VK. Instagram и Telegram с 36% и 22%, Facebook – 16%. Такая популярность мессенджера Telegram среди учащихся нашей школы в первую очередь, объясняется возникшей «модой» на данное приложение благодаря большому количеству разнообразных опций и комфортному для пользователей интерфейсу. Telegram в 2021 г. вышел на второе место среди всех используемых в России мессенджеров, уступив только американскому WhatsApp, который активно использует 82%.

2.2. Мотив использования социальных сетей учащимися

Под мотивацией в широком смысле этого слова понимают то, ради чего человек выполняет тот или иной вид деятельности. Таким образом, мотив - это предмет, на который направлена деятельность, соответствующий некоторой человеческой потребности. (Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войскунский А. Е. *Психологическое исследование мотивации пользователей Интернета*, 2017)

Международные и отечественные исследователи в области определения мотивов использования сетей выделяют две группы: внешние и внутренние мотивы. К внутренним мотивам относят получение полезной информации, накопленного опыта, содержательное общение. Внешним мотивом считают желание пользователей утвердиться, за счет большого количества друзей, повысить свой статус в группе популярной социальной сети.

Мотивы использования социальных сетей старшеклассниками Ямальской школы распределились таким образом.



Главным мотивом использования сетей в учащихся нашей школы является коммуникативный (Мотив Общения – 72,70%). Его первенство совпадает со статистическими данными исследования мотивов школьников России (80% - по Москве), уступая около 8%.

На второе место выходит Мотив Самореализации и Познавательный Мотив. Мотив Самореализации (в социальных сетях легче проявить свою индивидуальность, добиться успеха, проще, чем в реальной жизни высказать свое мнение). Познавательный Мотив (в сетях можно быстро найти интересующую информацию, находится в курсе современных событий). Каждый из них составляет 68,20%, что значительно превышает рейтинг определения мотивов старшеклассниками России – до 37% Мотив Самореализации и до 44% Познавательный Мотив.

Мотив Самоутверждение (в социальных сетях можно безнаказанно делать то, что невозможно в реальной жизни) составляет только 22% что почти в два раза ниже статистических данных по России (до 44%).

Меркантильный Мотив (в социальной сети можно найти способ решать свои повседневные проблемы) - 18% также превышает общестатистический по России (8%).

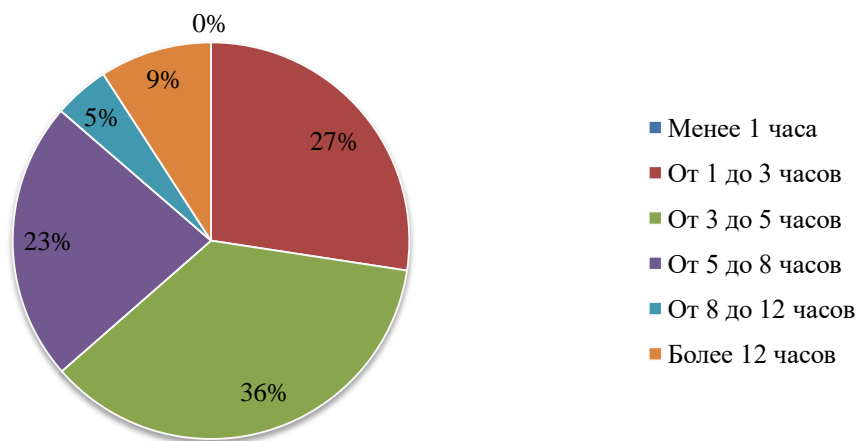
Внутренние мотивы в своей сумме, как мы видим с проведенного опроса, преобладают над внешними.

2.3. Временной режим пребывания школьников в социальных сетях

Самый ценный ресурс в этом мире – время. Он невосполним, его нельзя повернуть и что – то исправить. В то же время - это единственный ресурс, который распределен равномерно между всеми: 24 часа в сутки. И в зависимости от того, кто как умеет использовать данный ресурс, в значительной мере определяет успешность каждого из нас.

Факт использования времени с пользой для личности особенно меня интересовал. С этой целью были составлены и проанализированы две диаграммы по результатам опроса старшеклассников.

Время проведения в сети



Установлено следующее: 36% учащихся проводят в сети от трёх до пяти часов. 27% учащихся от одного часа до трёх часов. 23% учащихся от пяти до восьми часов. 5% от восьми до двенадцати часов, 9% более двенадцати часов. Менее одного часа – 0%. Эти данные можно легко перевести в недельные часы. 27% школьников проводят в сети от 7 до 21 часа (около суток в неделю); 36% от 21 до 35 часов (около полутора суток в неделю); 23% от 35 до 56 часов (свыше двух суток в неделю). Особая четвертая группа, которая совместно составляет 14% (каждый седьмой ученик) проводит в сети около 72 часов в неделю, то есть целых трое суток.

На анализе полученных данных мы можем установить, что в основном школьники ежедневно проводят в сети около трёх – пяти часов, что, несомненно, должно сказываться на их здоровье. Существуют предположения о том, что дети, которые проводят в сети более трёх часов, в два раза больше склонны к нарушениям психического здоровья. Необходимость постоянно оставлять комментарии и отвечать на них, лайкать посты, активно реагировать на чужую активность (эти действия входят в Мотив общения, который преобладает среди школьников Ямальской школы-интерната) – всё это непосредственно влияет на психическое состояние школьника. Специалисты Монреальского университета психологии пришли к выводу, что популярные

платформа, в особенности Instagram (81,6% в рейтинге социальных сетей среди старшеклассников Ямальской школы-интерната), подталкивают подростков сравнивать себя и свою жизнь с идеализированными фото, вследствие чего развиваются различные комплексы, в том числе комплекс неполноценности. Также может проявляться расстройство сна и стресс.

Наряду с проведенными исследованиями учета длительности пребывания старшеклассников в сети были проанализированы данные общих пропусков занятий школы по болезни.



Из полученной диаграммы наглядно видно, что есть прямая зависимость между временем, проведённым в сетях и общим уровнем состояния здоровья обучающихся. Скорее всего, это связано с нарушением природных биоритмов, что отрицательно сказывается на иммунитете.

От чего же приходится отказываться ямальским школьникам при потере ресурса времени чаще всего показывает следующая диаграмма.

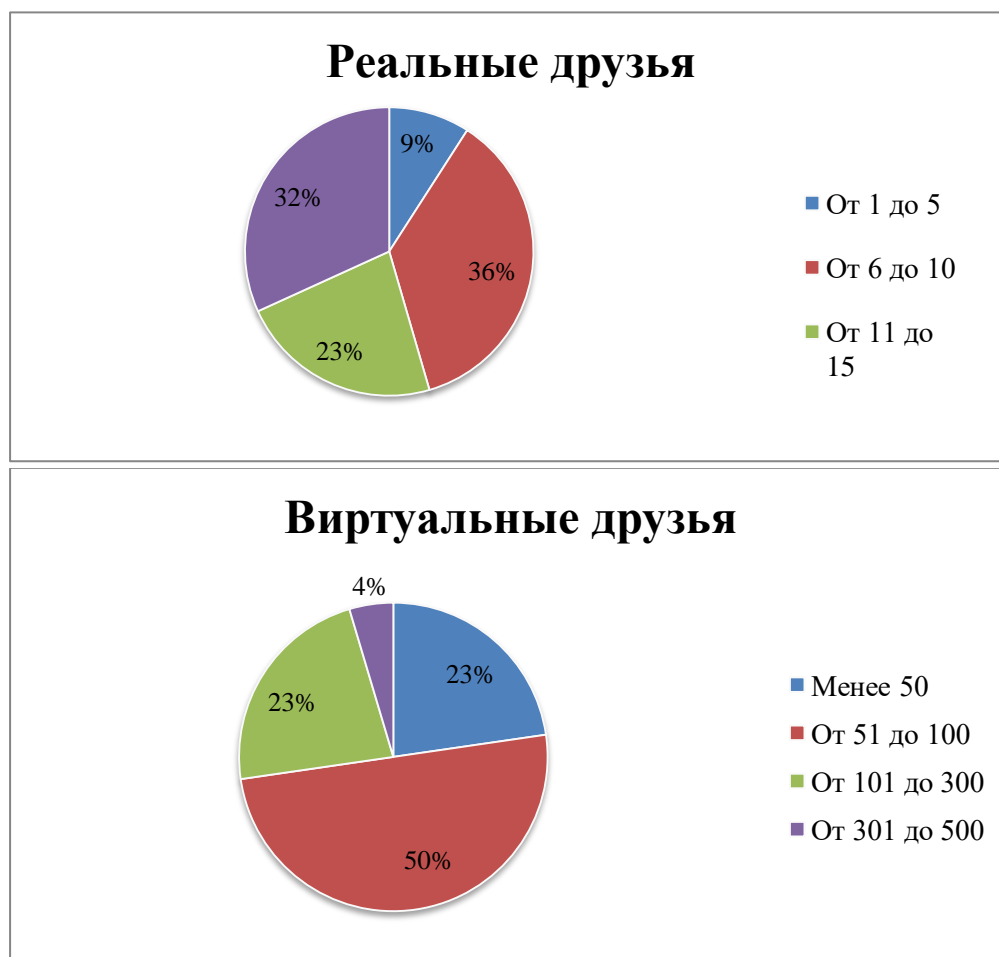


Чаще всего респонденты пренебрегают просьбами родителей и не успевают выспаться, это ещё раз доказывает, что чрезмерное проведение времени в сети негативно сказывается на здоровье. Также негативно сказывается на здоровье и то, что школьник не успевает поесть, Это может приводить к проблемам с ЖКТ, недобору веса. И недосып, и сбитый режим питания ведут к потере физической активности, что непосредственно приводит к ухудшению здоровья. Страдает при этом значительно и подготовка уроков. Самый последний рейтинг в перечислении «жертвоприношений» занимает встреча с друзьями, что еще раз подчеркивает насколько важно для подростков общение со сверстниками.

Глава 3. Отрицательные стороны социальных сетей

В заключение проведения исследовательского проекта попытаюсь выделить основные отрицательные стороны влияния социальных сетей на здоровье школьников.

1. Преобладание виртуального общения



Из составленных двух диаграмм по итогам опроса старшеклассников можно провести параллель между количеством реальных друзей и количеством виртуальных друзей. В социальной сети намного проще общаться с собеседником. Здесь нет мимики, жестов, живого единения и контакта. А ведь именно живая речь является главным фактором возникновения человека вида *Homo sapiens*. Человек, который отдает предпочтение виртуальному общению, отвыкает от простого человеческого общения. Ребёнок постепенно уменьшает количество живого общения, в результате чего возникают трудности общения и

построения социальных отношений в реальном мире. А это прямой путь к аутизму.

2. Привыкание

Самая большая опасность социальных сетей заключается в том, что они вызывают привыкание. Даже взрослые люди иногда заходят на сайт на минутку, чтобы проверить сообщение и увлекаются совсем посторонней информацией. В этом секрет работы мессенджера, чтобы удержать в сети. Не сформировавшаяся индивидуальность подростка особенно уязвима и поддается влиянию и мнению виртуальных собеседников. Очень часто они осознают, что тратят время попусту, но ничего сделать с собой не могут. У школьника возникает зависимость от сенсаций, что заставляет его заходить в социальную сеть вновь и вновь, а также делать посты.

3. Ухудшение здоровья

Ребёнок, проводящий в сети большое количество времени, может иметь проблемы со сном, снижение физической активности, набор веса и переедание в связи со сбитым режимом отдыха и активности. Однако может быть и недобор веса, в связи с тем, что школьник не успевает поесть. Также могут возникать проблемы с концентрацией внимания. Помимо этого возникают проблемы с ухудшением зрения, осанки и работы нервной системы.

4. Проблемы с психическим здоровьем

У школьника может развиваться депрессия, различные комплексы, в том числе на фоне кибербуллинга (от реальных обидчиков ребенок может спрятаться или перейти в другую школу, но виртуальные найдут его где угодно - всякий раз, заходя в сеть, пользователь будет наталкиваться на их сообщения, записи, комментарии и упоминания.) Также может возникать чувство одиночества, которое с течением времени будет только усиливаться.

Заключение

В ходе выполнения исследовательской работы мной было выявлено и проанализировано влияние социальных сетей на здоровье старшеклассников Ямальской школы-интерната.

Рассмотрены и графически представлены результаты исследования, поставленных в проекте задач. Был изучен временной режим школьников и сделан вывод о том, что в среднем старшеклассник ЯШИ проводит в основной социальной сети от 3 до 5 часов. Выяснено, что основными функциями и мотивом использования сетей является Мотив общения. Также выяснено, что чрезмерное пребывание по времени в сети отрицательно сказывается на здоровье и состоянии старшеклассника, которое проявляется в ухудшении самочувствия, проблемах с нервной системой. Долгое и систематическое пользование интернетом может привести к более пагубным последствиям: снижению зрения, искривлению позвоночника, нарушению обменных процессов в организме и биоритмов. Подтверждена выдвинутая в начале исследования гипотеза: *учащиеся проводят большое количество времени в социальных сетях, что может приводить к их отрицательному влиянию на здоровье.*

Эта проблема сегодня очень актуальна для молодежи всех стран мира, и она будет только усиливаться по мере расширения роли социальных сетей в жизни современного общества. Очень важно здесь видеть и правильно оценивать положительные и отрицательные стороны проблемы. Важно научить подрастающее поколение правильному пользованию и безопасному пользованию социальными сетями. С этой целью разработаны рекомендации о работе с социальными сетями для школьников ЯШИ.

Библиографический список

1. Арестова О. Н., Бабанин Л. Н., Войскунский А. Е. Психологическое исследование мотивации пользователей Интернета: Тезисы 2-ой Рос.конф. по экологической психологии. (Москва, МГУ, 12-14 апреля 2017 г.). М.: Экопсицентр РОСС, 2017.- 46с.
2. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смылова О. В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете. М.: Можайск-Терра, 2000. – 39с.
3. Заплатникова К.В. Интернет как часть повседневной жизни современного молодого человека // Молодой ученый. 2020. № 49. С. 546–547.
4. Киржаева Д.П., Половнёв А.В. Интернет как средство коммуникации и особенности его использования российской молодежью // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Общественные науки. 2018. Вып. 1. С. 205–215
5. Патрикеева Э.Г., Соловьева О.А., Селезнева Т.А. Влияние виртуального пространства сети Интернет на жизненные ценности современной молодежи // Молодой ученый. 2015. № 10. С. 1342–1346.
6. Руденкин Д.В. Экспансия Интернета в пространство повседневной коммуникации российской молодежи: портрет явления // Дискурс. 2018. № 4. С. 188–196.
7. Хасуев А.Э. Влияние социальных сетей на уровень образования и досуга молодежи в современном обществе // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 6. С. 179–180.
8. Рейтинг <https://vc.ru/social/248591-statistika-socialnyh-setey-2021-o-chem-zadumatsya-biznesu>
9. Аудитория социальных сетей в России <https://popsters.ru/blog/post/auditoriya-socsetey-v-rossii>

10. Аудитория социальных сетей и мессенджеров в 2021 году
<https://blog.skillfactory.ru/auditoriya-soczialnyh-setej-i-messendzherov-v-2021-godu/>
11. Мотивы <http://docplayer.com/27513715-Motivy-ispolzovaniya-virtualnyh-socialnyh-setey-podrostkami.html>
12. Социальные сети [Социальная сеть — Википедия \(wikipedia.org\)](https://wiki.rookee.ru/socialnaya-set/)
<https://wiki.rookee.ru/socialnaya-set/>

Приложение

Рекомендации при работе с социальными сетями:

- Ограничьте время пребывания в сети
- Найдите другие способы проведения свободного времени (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и т.д.); оказывайте больше внимания реальной жизни
- Узнайте информацию об опасностях в социальных сетях и расскажите о ней близким
- Не добавляйте в друзья в социальных сетях незнакомых людей
- Контролируйте личную информацию, которую выкладываете в сеть