**Методическая разработка**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема: | **«Интернет – зависимость или вред от социальных сетей»** |

|  |  |
| --- | --- |
| Составил педагог-психолог: | Гладкова Г.А. |

Новомосковск, 2013 г.

*Содержание*

Введение………………………………………………………………………..3

Глава 1. Глобализация сети Интернет………………………………………9

1.1.Сообщества сети Интернет……………………………………………….9

Глава 2. История возникновения социальных сетей………………………..12

2.1. Основная категория лиц, использующая сеть Интернет……………….12

2.2. Вред и польза от социальных сетей………………………………………21

Глава 3. Классный час по профилактике Интернет-зависимости среди детей старшего подросткового возраста……………………………………………25

3.1. Практическая часть ………………………………………………………39

Заключение…………………………………………………………………….59

Список литературы……………………………………………………………60

**Введение**

Интерне́т ([англ.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Internet*, МФА: [[ˈɪn.tə.net]](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82)) — всемирная система объединённых [компьютерных сетей](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B5%D1%82%D1%8C). Часто упоминается как Всемирная сеть и Глобальная сеть, а также просто Сеть. Построена на базе [стека протоколов TCP/IP](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BA_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2_TCP/IP). На основе Интернета работает [Всемирная паутина](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B0%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0) (World Wide Web, WWW) и множество других [систем передачи данных](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B8_%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85).

К концу [2011 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/2011_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) число пользователей, регулярно использующих Интернет, составило около 2,3 млрд. человек

Сегодня интернет захватывает в свои крепкие сети миллиарды людей по всему миру и, если раньше интернет был в каждой десятой семье, то в наше время доступ к мировой паутине имеют девять из десяти семей. Интернет был придуман в начале 90-х годов, стремительно врываясь в каждый дом, наполняя жизнь человека яркими красками, а для некоторых людей вообще превратился в смысл жизни. Как и подобает, по мере заполнения общества всемирной паутиной, у интернета стали появляться как сторонники, так и противники.

Противниками интернета в большинстве своем были родители детей, которые полагали, что их дети тратят чрезмерное количество собственного времени за компьютером. Они считали, что интеграция сознания их детей в компьютерные игры и паутину Интернета, в виртуальную реальность, приводит к сильнейшей компьютерной зависимости, несет за собой утрату смысла жизни, препятствует формированию принципов и целей жизни, моральных устоев, становится полной заменой реальной жизни. С ними трудно было бы не согласиться, если бы ни одно “но”, которое будет рассмотрено в дальнейшем. К сторонникам существования сети Интернет преимущественно относятся… сами дети противников Интернета! Современная молодежь тратит до 80 % своего времени на компьютерные игры, и это не может не настораживать. Безусловно, вы можете возразить, что игра игре рознь, и существуют компьютерные игры, способствующие развитию мышления детей, а также их творческой составляющей. Безусловно, такие игры есть, однако, как показывает практика:

1. Современная молодежь предпочитает аркадные и спортивные игры, которые никак не способствуют их творческому развитию, а только гоняют адреналин по организму, доставляя детям ощущение радости.

2. Компьютерные игры вызывают в детях сильнейшую зависимость, желание играть в них снова и снова, что негативно влияет на развитие ребенка.

Выходит “всемирная паутина” опасна и несет сплошной вред? Как бы ни так! Существует и **польза от Интернета**, а иначе, зачем его было создавать?

1. Интернет является одним из основных источников получения информации. Относительно поиска информации Интернет предоставляет человеку широкие возможности, присутствует информация практически любой тематики. Существенным минусом является свободный доступ пользователей к данной информации, что значительно уменьшает вероятность ее достоверности, так как непонятно, какие цели преследовал человек, создавая ту или иную информацию. Пользователей также не может не радовать способ поиска информации в сети – вводишь необходимый запрос в поисковую систему, и тут же видишь перед собой запрашиваемую информацию на любой вкус. Нет никакой надобности бежать за энциклопедией в библиотеку.

2. Интернет является поистине двигателем торговли – реклама в Интернет по своей эффективности не уступает внешней рекламе, а порой даже превосходит ее. Популяризация Интернета в человеческих массах привела к тому, что на Интернет рекламу стали больше обращать внимание, что только на руку рекламодателям в виду ее большей доступности. И в правду, зачем тратить миллионные бюджеты на внешнюю рекламу при наличии более доступной альтернативы?

3. Возможность заработка в интернет. На сегодняшний день существует множество споров про то, реален ли заработок в интернет, либо это миф. О том, что заработок в интернет является мифом, говорят: а) скептически настроенные люди, которые даже не собираются пробовать работать в сети; б) пользователи, которые попытались использовать Интернет как способ заработка, но были обречены на провал; в) обманутые пользователи, которым “работодатели” пообещали высокооплачиваемую работу без особых вложений, однако все закончилось на этапе первоначального взноса. На самом деле заработок в Интернет является вполне реальным, причем разнообразие выполняемых работ настолько велико, что каждый начинающий фрилансер может выбрать себе работу по душе.

4. Возможность общаться с друзьями и коллегами при помощи социальных сетей. Из года в год количество мировых социальных сетей стремительно увеличивается, и данная тенденция сохранится еще долгий период времени. На сегодняшний день самыми популярными социальными сетями являются **MySpace**, **Facebook**, **Vkontakte**, **Одноклассники**, **Tagged**, **Тwitter**. В Интернете можно отыскать множество различных клубов по интересам, пообщаться, отправить друзьям текстовые сообщения. Помимо этого интернет помогает преодолевать расстояния в сотни и тысячи  километров.

В социальных сетях можно “поймать” бывших одноклассников, с которыми человек давно не поддерживал контакт, либо потерял их номер телефона, но очень хотел бы пообщаться. Благодаря социальным сетям человек постоянно может быть поддерживать общение с близкими и родными людьми, вне зависимости от того, живет человек в одном городе с ними или в другой стране.

Теперь рассмотрим **негативное влияние интернета на человека**, которое выражается в следующем:

1. Негативное влияние Интернета на человеческую психику. Чрезмерное неконтролируемое увлечение Интернетом способно сделать человека зависимым от всемирной паутины и постоянно ощущать дискомфорт при отсутствии возможности пользования Интернетом. Данный дискомфорт отражается на всех сферах жизни человека. Чтобы не допустить влияния Интернета на психическое здоровье человека, последний  должен уметь контролировать время, проведенное в Интернет, делать обязательные перерывы на отдых.

2.  Влияние на зрение человека. Данное негативное влияние оказывает не только интернет, но и непосредственно работа на компьютере. Чрезмерное пребывание у компьютерного монитора может вызвать у человека разнообразные болезни органов зрения. Рекомендуется регулярное проведение разминки глаз, а также употребление в рацион продуктов, способствующих профилактике глаз, снятию усталости (черника, морковь). Когда человек долго находится у монитора компьютера, он моргает гораздо реже. Это может послужить причиной усиливающейся за время работы сухости глаз, что послужит ухудшению четкости зрения.

3.  Поиск информации в Интернет снижает степень необходимости применения человеком творческого мышления, не заставляет его размышлять над искомой проблемой. Все очень просто, достаточно рассмотреть процесс написания рефератов школьниками в школах в 80-х годах и сегодня. Ранее, когда компьютерный бум еще не захлестнул страны Советского Союза, школьники писали рефераты от руки, на белых листах бумаги, проводили анализ литературы, отбор материала, решали, что стоит включить в реферат, а что будет излишним. В процессе написания реферата проводилась серьезная работа, включающая в себя умственный процесс – школьник не только запоминал материал, но и делал определенные умозаключения. Что мы видим в современное время? Для того, чтобы написать реферат по заданной учителем теме, все что необходимо современному школьнику – доступ в интернет и знание компьютера на уровне “чайника”… и все, реферат готов! Причем зачастую многие ученики даже не считают необходимым проверить наличие грамматических ошибок, сдавая скачанный и распечатанный реферат “как есть”.

4. Зачастую интернет используется людьми в целях провести время за компьютерными играми, отчего возможно замедление человека в умственном развитии и даже изменение характера человека. То, что компьютерные игры не приводят детей и взрослых ни к чему хорошему – факт, и каждый знает об этом. Но, несмотря на это, продолжает “виснуть” в виртуальной реальности сутки напролет. Дело в том, что при создании игр используются специальные технологии, охватывающие игру от основной идеи до графики, которые оказывают на игрока гипнотизирующее внимание, захватывая подсознание человека. И, если человеческое сознание говорит: “Еще пару минут – и заканчиваю с играми”, то подсознание диктует человеку: “Продолжай играть – ты же хочешь этого!”. Вот так многие люди и проводят всю свою жизнь за компьютерными играми, не стремясь к личностному развитию. А там, где нет развития, медленно, но уверенно зарождается деградация.

Вот такие вот негативные последствия использования интернета существуют, их следует взять на вооружение для того, чтобы предупредить их при появлении первых симптомов.

Интернет на сегодняшний день предоставляет множество вариантов времяпрепровождения – от поиска информации для собственного бизнеса до переписки и просмотра информации в социальных сетях. На последнем хотелось бы остановиться более детально, так как именно социальные сети являются наиболее посещаемыми структурами в Интернет. В самых популярных социальных сетях Америки “Facebook”, “MySpace” и “Twitter” общее количество пользователей, зарегистрированных в них, составляет 1 миллиард человек. В наиболее известной в странах бывшего СССР социальной сети “Вконтакте” количество зарегистрированных пользователей составляет 110 миллионов человек.

Что же такое “социальная сеть” и для чего эти сети предназначены? Социальная сеть – это интерактивный многопользовательский веб-сайт, содержимое которого наполняется непосредственными зарегистрированными участниками данного веб-сайта. Сайт является автоматизированной социальной средой, которая позволяет общаться группе пользователей, объединенных общими предпочтениями и интересами. Основные виды связи в социальных сетях – мгновенные сообщения и внутренняя почта.

**Цели**методической разработки:формирование устойчивых жизненных навыков при работе в сети Интернет

**Задачи:**

**Образовательные:**

ознакомить студентов с вредными последствиями зависимости от социальных сетей, донести представление о компьютере, интернет – зависимость;информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;

**Развивающие**: формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность; развивать навыки участия в дискуссии;

**Воспитательные:**побуждать студентов к самовыражению, саморазвитию,.

**Глава 1. Глобализация сети Интернет.**

* 1. **Интернет-сообщества.**

Глобализация - это объективный процесс, который определяет качественные изменения в глобальном пространстве.

Глобальные процессы - всеобщие процессы, затрагивающие жизненные интересы всего человечества и требующие для своего развития согласованных международных действий в масштабах мирового сообщества. На сегодняшний день процессы глобализации охватили все сферы жизни мирового сообщества.

Глобальная вычислительная сеть Интернет является мощным средством развития глобальных процессов и ярчайшим проявлением социальной интеграции. С развитием Интернета значительно увеличились динамика и объем коммуникаций.

История сети Интернет начинает свой отсчет с конца 60-х годов ХХ века. Базой для организации сети Интернет явилась компьютерная сеть министерства обороны США *ARPANet* (*англ.AdvancedResearchProjectsAgencyNetwork*), созданная для связи компьютеров научных организаций, военных учреждений и предприятий оборонной промышленности. Сеть строилась как закрытая инфраструктура, способная уцелеть в условиях ядерной бомбардировки. В начале 70-х гг. XX в. сеть утратила стратегическое значение, и ее основными пользователями стали негосударственные компьютерные сети и частные лица [3]. В скором времени компьютерная сеть из разряда региональных сетей перешла в разряд глобальных сетей. В настоящее время Интернет объединяет все континенты. Значимым событием в ходе становления сети Интернет стало открытие технологии «WorldWideWeb». Ее концептуальную идею в 1989 г. предложил Тим Бернерс- Ли из Европейского совета по ядерным исследованиям. Технология гипертекстовых документов (WWW) позволила использовать в едином структурированном документе текст, мультимедийные документы (графику и звук), а также электронные ссылки на ресурсы, размещенные на других серверах в глобальной сети Интернет.

«Феномен Интернет можно рассматривать как определенную структуру, или «стержень», который пронизывает все многомерное социальное пространство и является совершенно иным по смыслу и качеству местом пересечения самых различных социальных полей» [5].

На фоне глобализации пользователей Сети Интернет в последнее время все ярче проявляется процесс дифференциации пользователей по разным категориям. Особую роль здесь играют различные социальные сети, становящиеся все более и более популярными. Люди разделяются по интересам, принадлежности к учебному заведению, месту жительства и т.д.

В ходе своего развития понятие «Интернет» приобретало различное смысловое содержание. Сначала Интернет воспринимался исключительно как коммуникационный канал, основанный на применении протокола TCP/IP и других совместимых протоколов. В связи с ростом количества пользователей, прогрессом технических возможностей и средств, сеть за довольно короткий промежуток превратилась в новую социальную среду. В этой среде начали формироваться сообщества (коммьюнити), обладающие иными (в отличие от сообществ в физическом мире) конфигурациями пространства и времени [4].

Виртуальные Интернет-сообщества – это один из базовых элементов, который в ракурсе социальных отношений отличает сеть Интернет от других средств массовой информации.

Интернет-сообщества формируются на базе различных информационных ресурсов, например, на базе сайтов, порталов, электронных конференций и т.д. При этом данные Интернет-ресурсы могут быть наполнены различным контентом и могут содержать как всевозможную информацию, рассчитанную на широкий круг пользователей, так и материалы, представляющие интерес для узкого круга читателей.

Интернет – коммьюнити объединяются на базе общих интересов, целей и задач, являющихся следствием таких социальных признаков, как место постоянного проживания, общность языка, профессиональная принадлежность, половозрастные характеристики, национальная идентичность, политические взгляды, увлечения и т.д. Например, существуют Интернет-сообщества любителей различных музыкальных направлений, марок машин, сообщества спортивных болельщиков, сообщества молодых мам, сообщесва учителей и т.д.

В последнее время весьма распространены сообщества, объединенные по признаку общности места проживания участников в офлайне. Примером служат повсеместно появляющиеся и активно развивающиеся территориально локализованные Интернет-сообщества, объединяющие жителей одного города, района и т.д.

Т.о. можно выделить тенденцию развития сети Интернет, которая в последнее время все ярче проявляется на фоне общей глобализация – дифференциация пользователей мировой паутины, характеризующаяся появлением локальных социальных сетей. С одной стороны, Интернет становится все более обширной поистине общемировой сетью, а с другой стороны, в структуре Интернета начинаю все активнее формироваться локальные подструктуры. Зачастую Интернет выполняет не интегративную функцию, а дифференцирующую и, по всей видимости, данная тенденция будет только усиливаться.

**Глава 2. История возникновения социальных сетей.**

**2.1. Основная категория лиц, использующая сеть Интернет**

Общение – это естественная человеческая потребность, присутствующая на каждом этапе развития цивилизации. Вспомните, каким было общение до появления интернета. Люди знакомились на улице, ходили друг к другу в гости, ходили в театр, в оперу, встречались на танцплощадках и т.д. То есть, общение проходило при непосредственном личном контакте.



С появлением интернета многие аспекты нашей жизни постепенно перекочевали в виртуальный мир. И общение не стало исключением, скорее даже, наоборот. Потребность человека в скоростном общении (передаче информации) и стало основанием для появления интернета. Если старшее поколение еще не забыло об оффлайновых формах общения, то молодое поколение все больше отдает предпочтение виртуальным связям. Иногда доходит до того, что даже соседи общаются между собой посредством интернета.



Появление социальных сетей стало следствием развития и распространения самого интернета. Сегодня у многих утро начинается не только с чашки кофе, но и с просмотра своей странички в той или иной соцсети. Если верить статистике, около 50% населения нашей планеты состоят в какой-нибудь социальной сети, а некоторые даже в нескольких сразу. Лучше всего об их популярности говорят данные о молодежи: 96% молодых людей общаются в соцсетях. И они действительно затягивают, недаром интернет прозвали всемирной паутиной. Ведь если в сети паука попадает какая-нибудь букашечка, то она остается там навсегда.

Вам интересно, как развивалась самая популярная область интернета, и кто был первым среди основателей социальных сервисов? Если да, то не поленитесь дочитать до конца, постараюсь рассказать вкратце.

В принципе, можно сказать, что зарождение социальных сетей началось практически с рождения самого интернета в далеком 1969 году. На протяжении всей эволюции соцсетей можно выделить два основных направления развития: сугубо профессиональные сообщества и неспециализированные сети. Производными от профессиональных сообществ являются сети, объединяющие людей одними интересами или хобби.



Итак, разные исследователи предлагают считать самым первым социально-сетевым ресурсом сеть Classmates.com, созданную Рэнди Конрадсом в 1995 году. Classmates переводится, как одноклассники. Сайт предоставлял пользователям возможность восстановить связь с бывшими одноклассниками, однокурсниками, сослуживцами, друзьями. Сеть действует по сей день и насчитывает больше 50 млн. пользователей в США и Канаде. Кроме того, её услуги доступны жителям Швеции, Германии, Австрии и Франции. Но довольно долгое время этот социальный портал не поддерживал функции создания личных профилей и добавления друзей. То есть, пользователя могли соединить только с его учебным заведением и предоставить ему список обучавшихся в этом заведении.



Именно поэтому некоторые исследователи считают первой полноценной социальной сетью не Classmates, а проект SixDegrees.com, запущенный в 1997 году. В то время многие веб-сервисы (сайты знакомств, например) предлагали такие функции, как создание личной страницы или списка друзей (ICQ и AIM), но по отдельности. SixDegrees.com стал первым социально-сетевым сервисом, который объединил эти функции, а со временем (в 1998 г) добавил новую, такую как поиск по страницам друзей. Этот проект был наиболее приближен к современным соцсетям, однако, в 2001 году портал SixDegrees.com прекратил свое существование. Основатель сети Эндрю Вейнрейх объяснил это тем, что сервис просто опередил свое время. В 2000 году доступ к интернету имели меньше половины жителей США. Иначе говоря, у зарегистрированных пользователей не было достаточного количества друзей и знакомых с доступом к интернету, чтобы общение на этом сайте было хотя бы интересным.

Далее с 1997 г. по 2001 г. наблюдается первая волна социальных сетей. Затрону только самые известные из них.



В 1999 году американским студентом-программистом был открыт сервис Livejournal.com. Там можно было создать довольно детальный профиль. Вскоре сервис предоставил возможность добавлять контакты (друзей). Livejournal стал первым массовым хостингом блогов (электронных дневников) и первым западным социальным сервисом, ставшим популярным в России. По количеству российские пользователи стоят на втором месте после американских. Кстати, в 2007 году российская компания SUP полностью выкупила сервис у компании SixApart.

В 2000 году появился шведский LunarStorm, в 2001 – корейский Cyworld



Вторая волна появления соцсетей пришлась на 2001-2004 годы. Для социальных сервисов, появившихся в этом промежутке времени характерно разделение по нишам, одной из которых стал бизнес. Первым веб-ресурсом, ориентированным на инициирование и поддержание деловых контактов, стал в 2001 году Ryze.com. Этот проект дал толчок к формированию таких известных веб-сервисов, как LinkedIn и Friendster. LinkedIn стал мощным сетевым ресурсом в этом направлении. Friendster переоценил свои возможности и попросту не вынес наплыва посетителей. Постоянные технические трудности на сервисе привели к тому, что часть пользователей ушли на другие сайты, в частности на MySpace.



В 2003 году была создана сеть MySpace, основными пользователями которой стали рок-коллективы. Для независимых музыкантов портал стал своеобразной площадкой для самопрезентации. Кроме того, у поклонников рок-музыки появилась возможность общаться со своими кумирами и даже добавлять их в друзья. На сегодняшний день MySpace вторая по величине социальная сеть после Facebook.



С 2004 года всевозможные интернет-сообщества из самых различных ниш стали использовать на своих сервисах инструменты соцсетей. В России к ним относятся MoiKrug.ru, Professionali.ru. На общих интересах основываются такие сети, как Dogster.ru – для владельцев собак, Couchsurfing.com – для путешественников, Care2.com – для активистов и волонтеров, MyChurch.com – для христиан.



В 2004 году Марком Цукербергом (студентом из Гарварда) был запущен портал Facebook, который сегодня является крупнейшей социальной сетью. Но изначально регистрация была доступна лишь гарвардским студентам. Постепенно к Facebook получили доступ студенты других ВУЗов, а потом и школьники. К 2008 году Facebook отобрал у MySpace пальму первенства и стал крупнейшей в мире соцсетью, сервис которой доступен на 40 языках. А его основатель стал в том году самым молодым миллиардером.



Американский программист Джек Дорси запустил в 2006 г. проект Twitter, который наиболее динамично развивался среди новых социально-сетевых проектов. Сервис сравнивают с обычным блогохостингом, но специфика работы с ним, форма сервиса, а также стиль сообщений несколько иные, нежели в блогах. В 2008 г. во время теракта в Мумбаи Twitter стал свидетельством того, что эволюция соцсетей обусловила появление новых путей познания СМИ.



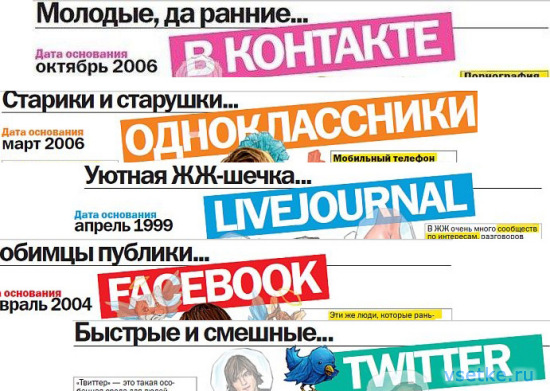
Вот мы добрались и до российских аналогов соцсетей. Проект «В контакте» основал в 2006 г. петербургский программист Павел Дуров (соавтор – его брат Николай). Во многом сайт копирует популярный Facebook, хотя авторы проекта это опровергают. Сегодня сеть «В контакте» является самым крупным в СНГ социально-сетевым ресурсом. Он входит в 30-ку самых посещаемых порталов мира. Кроме того, «В контакте» известен, как самый крупный видео- и аудиохостинг в рунете.



В том же 2006 г. появился на свет российский аналог сети Classmates.com – «Одноклассники», автором которого является Альберт Попков. Социальная сеть используется для общения с бывшими и настоящими одноклассниками, однокурсниками и просто друзьями. По последним данным (от 26.05.2011), которые пресс-служба «Одноклассников» предоставила Вестям.ру, в соцсети насчитывается больше 67 млн. зарегистрированных пользователей. Для сравнения, социальная сеть «В контакте» (главный конкурент «Одноклассников») насчитывает более 100 млн. участников.



**Еще говорят, что в «Одноклассниках» собираются отцы, а «В контакте» - их дети.**



Что же касается нашей vsetke.ru, то никаких подробностей о её создании я не нашла. Самое раннее упоминание о ней я встретила на каком-то сайте в статье, датированной 22.03.07 г. Может, уважаемая администрация нас просветит на этот счет? А пока единственная достоверная информация, найденная мной – это количество пользователей, которое перевалило за 14 000.



**2.2. Вред и польза от социальных сетей**

Впервые термин «социальные сети» был введён в 1954 году со­циологом Джеймсом Барнсом. Од­нако справедливости ради надо отметить, что и до 1954 года, мно­гие ученые-теоретики выражали мнение о важности рассмотрения общества как сложного перепле­тения взаимоотношений различ­ных групп и индивидуумов, то есть с позиций анализа социаль­ного сетевого взаимодействия. Во второй половине XX века по­нятие «социальная сеть» стало очень популярным у западных исследователей общества; в ан­глийском языке это выражение даже превратилось в общеупо­требительное.

Таким образом, социальная сеть - это универсальная сис­тема связей, которая призвана удовлетворять глубинные потребления самого типа социальных сетей.

По принадлежности к тому или иному государству мы можем вы­делить:

* российские (например, «Клуб любителей кошек», «Ячейки. Ру - Общество потребителей мобильной связи»),
* зарубежные социальные сети (например, LinkedIn - один из наиболее популярных сер­висов для поиска профессио­нальных контактов среди сту­дентов ведущих бизнес школ и менеджеров, Facebook - американское студенческое сообщество).

По типам мы можем выделить такие типы социальных сетей, как:

* профессиональные и деловые социальные сети (например, АККОС, АМР, которые свя­зывают профессиональное со­общество управленцев и топ-менеджеров в данной инду­стрии),
* социальные сети в форме служб знакомств и общения (напри­мер, Единая служба знакомств и общения «Мамба», служба знакомств «Limpa»),
* социальные сети политической направленности (например, «Молодая Гвардия ЕдинойРоссии», «Молодёжное демо­кратическое антифашистское движение НАШИ»), привлека­ющие своих сторонников, в том числе и через Интернет, • социальные сети религиозной направленности и социальные сети различных микро-групп, которые объединены общими этнокультурными или ценност­ными интересами.

Естественно, данная класси­фикация не является исчерпыва­ющей. При желании практически в каждой из названных социаль­ных сетей можно выделить своего рода мини-подсети. Так, сайты служб знакомств часто предпола­гают наличие форумов, професси­ональные и деловые социальные сети предлагают зарегистриро­ванным пользователям подписку на новости профессионального бизнес-сообщества и т.п. Форум, электронная почта, чат - все это в той или иной степени явля­ется инструментами социального общения.

**Плюсы и минусы социальных сетей**

Так все-таки, социальная сеть в интернете - это хорошо или плохо? Анализируя такое сложное и многогранное явление нельзя сделать какой-то категоричный вывод о пользе или вреде соци­альной сети.

Если в качестве варианта для оценки пользы или вреда социаль­ных сетей мы возьмем професси­ональные и деловые социальные сети, то чаша весов будет скло­няться в пользу развития соци­альных сетей, поскольку объеди­нение профессионалов через ин­тернет делает ту или иную сферу бизнеса более сбалансированной и совершенной. Соответственно, социальная сеть здесь выступает как благо.

Но можно привести и другой пример с очень известной соци­альной сетью «Одноклассники». Согласно обнародованной стати­стике, сейчас там зарегистриро­вано более 6 миллионов человек и ежедневно регистрируется бо­лее 20 тысяч новых участников. Безусловно, то, что одноклассни­ки (однокурсники, сослуживцы, отдыхающие и т.п.) пытаются восстановить связи или найти кого-то по интересам - это очень большой плюс в пользу данной социальной сети. Но много гово­рится и о ее минусах.

Наиболее распространенное опасение состоит в том, что все данные открыто «гуляющие» о том или ином человеке в сети, о круге его знакомств и общения могут представлять собой лако­мый кусок для третьих лиц. На­пример, известны случаи, когда кредиторы (банки, а также дру­гие юридические и физические лица) используют социальную сеть, чтобы взыскивать долги с должника, назначив ему встречу от имени другого, близкого ему человека.

Как видим, «Одноклассники» делают человека более уязвимым. По-видимому именно этим объяс­няется то, что многие начинают регистрировать свой профиль под чужим именем и не своей фото­графией. Все вышесказанные об­винения относятся не только к со­циальной сети «Одноклассники», но и аналогичным социальным сетям, получившим в настоящее время широкое распространение («Вконтакте», «Мой круг», «Мой мир» и т.п.).

Еще одно очко не в пользу социальных сетей состоит в том, что их использование вызывает своего рода психологическую за­висимость. Она очень похожа на компьютерную зависимость, но все же имеет свою специфику. Если при общей компьютерной зависимости человеку просто хо­чется работать (играть, общаться) сидя за компьютером, то при за­висимости от социальных сетей симптоматика прогрессирует: че­ловеку мало находится за маши­ной - он должен быть постоянно включен в жизнь своего социаль­ного круга.

К примеру, по статистике пользователи уже упоминаемой нами социальной сети «Одно­классники» в среднем имеют от 30 до 100 человек в «друзьях». Из них постоянно кто-то прихо­дит, кто-то уходит, и человеку зависимому все время приходит­ся с кем-то общаться. Где взять столько времени? Если учесть, что очень многие пользователи сетей занимаются таким обще­нием в рабочее время, не прихо­дится удивляться, что все больше руководителей блокируют соци­альные сайты в настройках кор­поративного инернет-доступа.

**Будущее социальных сетей**

Будущее социальных сетей прогнозировать очень сложно. Пока ясно одно - в ближайшее будущее социальные сети никуда не денутся и будут развиваться и разрастаться по мере того, как будет увеличиваться число поль­зователей Рунета.

Сегодня сложно найти пользо­вателя, не зарегистрированного хотя в одной социальной сети. А между тем, очень многие поль­зователи зарегистрированы бо­лее чем в дюжине социальных сетей. Все это увеличивает как зависимость самих пользовате­лей от социальной сети, так и их уязвимость со стороны третьих лиц.

Важно понимать такой прин­ципиальный момент: регистриру­ясь в той или иной социальной сети и работая в ней, мы получа­ем тот или иной сервис. Но когда этот сервис вживается в психику человека настолько, что полно­стью ею овладевает, сервис пере­растает в психологическую за­висимость. Для пользователя же крайне важно - не допускать такого хода событий и контро­лировать свой Интернет-имидж, чтобы он не стал работать против них.

**Глава 3. Классный час на тему: « Интернет – зависимость или вред социальных сетей»**

**Цель:** формирование устойчивых жизненных навыков при работе в сети Интернет

**Задачи:**

**Образовательные:**

ознакомить студентов с вредными последствиями зависимости от социальных сетей, донести представление о компьютере, интернет – зависимость;информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;

**Развивающие**: формировать положительное отношение к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;

Развивать навыки участия в дискуссии;

**Воспитательные:**

побуждать студентов к самовыражению, саморазвитию,.

**Ход классного часа:**

**Теоретическая часть с применением презентации:**

Ты парень или девушка и тебе от 14 до 27. Ты нехотя встаешь утром, но ты не идешь умываться или варить себе кофе. Первое что ты делаешь – включаешь компьютер или ноутбук. И первая страница, которую ты загружаешь – Вконтакте, Одноклассники, Фейсбук...

Все из присутствующих зарегистрированы ВКонтакте (не так ли?), а наши родители - в Одноклассниках или в Моем Мире. Сегодня практические не осталось людей, которые не знают, что такое социальная сеть.

Да, человек существо общественное и всегда пытается найти себе подобных, чтобы разделить с ними радость и горе, чтобы ощутить некую общность с себе подобными и нужно заметить, что это прекрасно удается. В социальных сетях организовываются группы по интересам, которые включают в себя людей разного возраста с различными мировоззрениями. Что ещё надо для счастья? И все это в общем-то неплохо само по себе, вопрос в другом – какую же опасность несут в себе социальные сети?

Человеку нужна не только общественность, не только возможность почувствовать себя частью общества. Ведь человек в первую очередь индивидуум, личность. Настоящая личность желает, чтобы ее идеи увидели, настоящая личность хочет быть лидером, но, увы, очень часто в социальных сетях это сделать, практически, невозможно.

Социальные сети навязывают неверный выбор приоритетов и задач. Для большинства людей заглянуть на свою страничку превращается в ежедневный обряд, как машина он несколько десятков раз в день заходит на страницу и надеяться увидеть хоть какие-то изменения. Другие пытаются зафрендить как можно больше так называемых «друзей. Согласитесь, ведь это абсолютно глупое занятие. Однако большинство из нас готовы это делать каждый день.

Социальные сети просто безбожно гробят ваше время. Они, как некоторые онлайн игры (Lineage, WarCraft) начала 21 века, которые затянули немало нормальных ребят на месяцы и годы.

Общеизвестный факт, что конфиденциальность полностью отсутствует в социальных сетях. И как бы ты не старался спрятать информацию, свои личные данные, стену, список друзей, все равно найдется тот, кто рано или поздно посягнет на твою страничку и под твоим именем начнет надоедать спамом остальным. Не одна тысяча людей пострадала от этого. Кроме того это место утечки твоих фотографий, музыки и частного видео, а как откликнется эта беда, это уже другой вопрос. В лучшем случае эта информация будет использована для создания фейковых страниц (подделок).

Безмерное увлечение социальными сетями способно сильно здоровью из-за сокращения общения с реальными людьми. Посмотрите на себя со стороны – ведь большинству из вас легче написать сообщение другу в контакте «вличку» или на стене, чем позвонить ему и получить на вопрос «как дела?» не стандартное – «нормально», а действительно ответ на этот вопрос. Что же получается, что у многих по 200-300 человек в списке так называемых «друзей», но по сути нам все равно как у них дела и что у них происходит в жизни. Пора задуматься.

Определите для себя, что для вас важнее: ваша реальная жизнь, которая проходит здесь и сейчас, либо жизнь в социальной сети, которая никогда не остановится, вне зависимости от того, есть вы в ней или нет. Может быть стоит попробовать хоть неделю не появляться на своей страничке. У многих это вызовет улыбку – как, целую неделю без контакта или одноклассников? Да, официально нет такой болезни – «зависимость от социальных сетей». Равно как нет лечения от нее. Но факт остается фактом.

Стремительное развитие Интернет — технологий, способствовало тому, что эти технологии плотно вошли, практически во все стороны нашей жизни. Причем, у Интернета есть, как и положительные стороны, так и отрицательные и неизвестно еще, каких больше. Что же касается социальных Интернет- сетей типа *ОДНОКЛАССНИКИ* или *ВКОНТАКТЕ*, то никто, регистрируясь с благими намерениями на подобных сайтах, не мог и знать, как трудно будет выпутаться из их сетей.  
  
 Создатели подобных сайтов, перед тем, как запустить свои детища в работу, делали упор на обычном человеческом чувстве ностальгии по прошлому. С одной стороны, никакого вреда в этом нет. Ведь человек общается с теми людьми, кто занимал определенное место в его жизни в прошлые годы. Такими людьми являются, например, бывшие одноклассники и первая любовь, родственники и просто друзья детства и т.д.  
 Но это было сначала. С тех пор прошло немало времени. А современные специалисты в области психологии начинают уже **бить тревогу**. Дело в том, что если в жизни отношения между людьми не сложились, но они продолжают общаться при помощи подобного рода сайтов, значит между ними стоит незримая стена. Да, собственно говоря, и зачем затаскивать в свою настоящую жизнь тех людей, с которыми человек общался в прошлом. Жить — то ведь надо настоящим.

Кроме того, психологами подмечено, что регистрация в таких сайтах типа, *ВКОНТАКТЕ*, которые, вроде бы, не являются специализированными сайтами знакомств, на поверку, такими и оказываются. Вне всякого сомнения, не каждый человек сможет зарегистрироваться на сайтах знакомств с целью создания новых отношений. Причиной этому несколько. Это и моральная сторона вопроса и этическая и т.д. А вот на *ОДНОКЛАССНИКАХ* регистрируются не с целью новых знакомств, а с целью найти старые и все. Но это так кажется на первый взгляд. Практически все, без исключения социальные сети до краев заполнены флиртом. А статистика упрямо говорит о том, что подобные сайты все чаще становятся причинами разлада в семье.

Но не только семейными разводами и скандалами опасны социальные сети. В последнее время, большая часть крупных фирм и организаций использует такие сети, вернее информацию, выложенную в них, для наведения справок о возможном партнере или своем работнике. Причем, казалось бы, невинная информация о человеке, **может стать причиной его увольнения** с работы или расторжение контрактов.

Частые «зависания» в социальных сетях приводят к тому, что внутренняя **дисциплина человека начинает ухудшаться**, он все реже следит за собой. Да и зачем, как кажется ему? Ведь на главной фотографии сайта он идеально выглядит. К тому же, слишком частое использование ICQ или подобных сайтов, неизбежно приводит к тому, что человек полностью теряет контроль за лексикой и грамматикой и с каждым разом в жизни ему все труднее излагать свои мысли.

Между тем, некоторые психологи считают, что общение в социальных сетях это не так уж и плохо. Ведь человек общается, по большому счету с друзьями детства, а это уже приносит свои положительные плоды в виде светлой энергетики такого общения. Тем не менее, всему есть определенная мера, и, «зависая» в сети, надо уметь вовремя вырваться из ее цепких лап.

**Справочная информация.**

По последним данным, в России:

средний возраст начала самостоятельной работы в Сети - 10 лет (в 2009 году - 11 лет); и сегодня наблюдается тенденция к снижению возраста до 9 лет;

30% несовершеннолетних проводят в Сети более 3 часов в день (при норме 2 часа в неделю!).

Ежедневная детская аудитория Рунета:

46% (13-14 лет),

54% (15-16 лет);

самые "любимые" детьми ресурсы – социальные сети (78%); в них проводится до 60 минут в день.

Помимо социальных сетей, среди несовершеннолетних популярны следующие виды и формы онлайн-развлечений:

* сетевые игры;
* просмотр и скачивание фильмов, клипов, аудиофайлов, программ;
* обмен файлами;
* использование электронной почты, сервисов мгновенного обмена сообщениями, чатов;
* ведение блогов и пр.
* 4% детей сталкиваются в Интернете с порнографической продукцией
* 40% получают непосредственные предложения о встречах "в реале".

Защитите себя в Интернете.

* Думайте о том, с кем разговариваете.
* Никогда не разглашайте в Интернете личную информацию, за исключением людей, которым вы доверяете. При запросе предоставления личной информации на веб-сайте всегда просматривайте разделы “Условия использования” или “Политика защиты конфиденциальной информации”, чтобы убедиться в предоставлении оператором веб-сайта сведений о целях использования получаемой информации и ее передаче другим лицам.
* Всегда удостоверяйтесь в том, что вам известно, кому предоставляется информация, и вы понимаете, в каких целях она будет использоваться.

Помните! В Интернете не вся информация надежна и не все пользователи откровенны.

Думай о других пользователях.

* Закону необходимо подчиняться даже в Интернете.
* При работе в Интернете будь вежлив с другими пользователями Сети.
* Имена друзей, знакомых, их фотографии и другая личная информация не может публиковаться на веб-сайте без их согласия или согласия их родителей.
* Разрешается копирование материала из Интернета для личного использования, но присвоение авторства этого материала запрещено.
* Передача и использование незаконных материалов (например, пиратские копии фильмов или музыкальных произведений, программное обеспечение с надорванными защитными кодами и т.д.) является противозаконным.
* Копирование программного обеспечения или баз данных, для которых требуется лицензия, запрещено даже в целях личного использования.

Помните! Неразрешенное использование материала может привести к административному взысканию в судебном порядке, а также иметь прочие правовые последствия

Помните! Большая часть материалов, доступных в Интернете, является непригодной для несовершеннолетних.

Также он заявил, что для распространения вредных «экстремистских настроений» настроений используется интернет.

  «Пользоваться интернетом, безусловно, очень удобно, и неудивительно, что социальные сети так популярны. К сожалению, эта популярность зачастую играет на руку экстремистски настроенным гражданам», – сказал Чайка.

**Плюсы виртуального общения:**  
  
• В социальных сетях зарегистрировано огромное количество человек, с их помощью, зная только имя и фамилию можно найти друга детства, бывшую одноклассницу и других людей, с которыми по каким-либо причинам прекратилось общение.  
• Интернет объединяет все страны, с помощью социальных сетей ты можешь общаться с друзьями в режиме реального времени, просматривать фото и видеозаписи, даже если вы находитесь в разных городах или странах.  
• Существует множество групп (клубов по интересам), где ты можешь пообщаться на интересующие тебя темы, просмотреть фото и видео, найти единомышленников. Кроме того, по одному клику мыши, ты можешь увидеть список людей, которые любят те же книги/фильмы, что и ты.  
• Ты всегда можешь посмотреть список мероприятий, которые готовятся в твоём городе, и никогда не забудешь о дне рождении подруги – в этом тебе помогут напоминания.  
• Социальные сети объединяют множество людей, там ты можешь найти новых друзей и знакомых.  
  
 ***Минусы виртуального общения:***  
• Ты не можешь видеть человека, с которым общаешься, не слышишь его голоса. Психологи утверждают, что общаясь виртуально, ты не получаешь такого же удовольствия, как от реального общения.  
  
• Общение затягивает, и тебе сложно оторваться, из-за чего зайдя на 5 минут, ты остаешься на 2 часа.  
• Заполняя свою анкету, ты оставляешь свои личные данные (адрес, место учёбы, телефон) этой информацией могут воспользоваться злоумышленники.  
• Создавая альбомы с фотографиями, и выставляя их не всеобщее обозрение, существует опасность, что твоими фотографиями кто-то воспользуется. Возможно возникновение фейков, обработка в фотошопе, высмеивание твоей внешности и фото и т.п.  
• Распространён взлом страниц в социальных сетях. Обычно по двум причинам: распространение спама или для изменения твоей анкеты (обычно – как причинение неприятностей).  
• Возможно возникновение зависимости от социальной сети. Такую зависимость психологи называют наиболее сложной из всех интернет-зависимостей по той причине, что отказать от общения сложнее всего.

• Социальные сети могут привести к…ожирению! Это произойти из-за еды перед компьютером. Пища поглощается наспех, обычно это «быстрая еда», из-за неподвижного сидения еда плохо перерабатывается, и появляются лишние килограммы.

Все мы знаем, что социальные сети - это зло ;) Но все равно продолжаем сидеть во всяких контактах и одноклассниках, открывая их первым делом.  
**А ведь социальные сети - это настоящая угроза.  
Почему?**

**Теперь мы не говорим своим друзьям: «Созвонимся», мы говорим: «Спишемся в инете».**

**При знакомстве с девушкой мы спрашиваем в первую очередь: «А ты есть Вконтакте?»**

**Мы пытаемся наделать крутых фотографий, чтобы потом порисоваться перед своими «друзьями».**

**Мы добавляем в «друзья» тех, кого таковыми не считаем, и думаем, что мы общительны и у нас много друзей.**

**Мы не замечаем, как в сотый раз пишем одному и тому же человеку глупую фразу – «Привет, как дела?».**

**Мы добавляем своих старых друзей, чтобы не терять контакт… Но если я не общаюсь с ними в жизни, то и на соцсайтах я с ними не переписываюсь, ибо нет общих интересов.**

**Общество глобально засело в интернете. Всерьез и надолго. Не важно, весна ли за окном, зима, осень или лето. И стар и млад сидят за экранами компьютеров. Современное поколение молодых людей за любовь к соцсетям прозвали «поколение facebook». Создатели подобных сайтов, перед тем как запустить свои детища в работу, делали упор на обычном человеческом чувстве ностальгии по прошлому. С одной стороны, никакого вреда в этом нет. Ведь человек общается с теми людьми, кто занимал определенное место в его жизни в прошлые годы: бывшие одноклассники и первая любовь, родственники и просто друзья.**

**Общество глобально засело в интернете. Всерьез и надолго. Не важно, весна ли за окном, зима, осень или лето. И стар и млад сидят за экранами компьютеров. Современное поколение молодых людей за любовь к соцсетям прозвали «поколение facebook». Создатели подобных сайтов, перед тем как запустить свои детища в работу, делали упор на обычном человеческом чувстве ностальгии по прошлому. С одной стороны, никакого вреда в этом нет. Ведь человек общается с теми людьми, кто занимал определенное место в его жизни в прошлые годы: бывшие одноклассники и первая любовь, родственники и просто друзья.**

**Социальные сети - интересные цифры и факты**Социальные сети уже давно превратились в эдакий "интернет в интернете". Созданные всего лишь для общения по интересам, ныне они представляют собой виртуальное государство, живущее по свои законам. Эрик Куэльман, автор книги "Социономика" метко подметил, что сейчас социальные сети популярней порнографии. И это подтверждается статистикой крупнейших поисковых систем.   
Предлагаю вам ознакомиться с любопытными цифрами и фактами о социальных сетях. Информация взята с портала soft.mail.ru. Цифры и факты я снабдил небольшими комментариями:   
1) В 2010 году около 96% населения планеты имели доступ к социальным сетям с помощью разных средств коммуникации;   
2) Социальные сети "победили" порнографию – теперь они стали самым распространенным досугом в сети Интернет;  
3) В США каждая восьмая пара сочеталась узами брака благодаря социальным сетям;  
(Жаль нет статистики, насколько такие браки оказались крепкими!)  
4) Для того, чтобы достигнуть 50 миллионов пользователей, радио понадобилось 38 лет, телевидению – 13, Интернету – 4, iPod – 3 года, а самой популярной американской социальной сети, чтобы достигнуть числа в 100 миллионов пользователей нужно было меньше 9 месяцев;  
5) Количество скачиваемых приложений для iPhone достигло миллиарда менее чем за 8 месяцев;  
6) Если бы социальную сеть можно было назвать страной, она была бы на четвертом месте по количеству населения, то есть где-то между Соединенными штатами Америки и Индонезией;  
7) Россия признана страной с самой активной интернет-аудиторией: в среднем пользователи проводят около 6.6 часов и просматривает около 1 307 интернет-страниц за неделю;  
8) Департамент образования США обнародовал данные о том, что студенты, обучающиеся онлайн, превосходят количество студентов на стационаре;  
9) 80% компаний ищут сотрудников по средствам социальных сетей;  
10) Это за бугром, у нас больше на специализированных сайтах  
11) Самый растущий сегмент пользователей социальных сетей – женщины 55-65 лет;  
12) Количество фолловеров Эштона Катчера и Бритни Спирс сравнимо по численности с населением Ирландии, Норвегии или Панамы;  
  
13) Современное поколение считает e-mail пережитком прошлого. А в 2009 году многие американские колледжи перестали пользоваться электронной почтой в качестве выходных данных, заменяя ее контактами в соцсетях;  
14) В мире насчитывается около 200,000,000 блогов. При этом 54% пользователей ежедневно пишут посты и выкладывают контент в Сеть;  
15) Около 25% поисковых результатов о крупнейших брендах ведут на пользовательский контент. 34% блогеров публикую свое мнение о крупнейших торговых марках;   
16) 78% потребителей доверяют мнению своих онлайн-друзей больше, чем официальным источникам;  
17) 14% пользователей верят рекламе, остальные – пропускают ее, поэтому только 18% всего рекламного контента окупается.

***Как побороть зависимость от социальных сетей?***

Вы уже не помните, когда в последний раз пользовались телефоном для звонков, на Facebook выложена ваша трехтысячная фотография, все новости вы узнаете из Twitter и беспрерывно строчите туда очередное «купил новый плеер», «обедаю в кафе», «еду на работу», а также смеетесь во весь голос, находясь в одиночестве за компьютером. Если вы согласились хотя бы с двумя утверждениями, то тоже заражены главной чумой 21 века – зависимостью от социальных сетей.

Принято считать, что наиболее ярко интернет-инфекция проявляется у подростков, для которых отсутствие комментариев к фотографиям в «ВКонтакте» может стать такой же трагедией, как и неразделенная любовь. В свою очередь, отношения считаются неудавшимися, если вторая половинка не отметила юного пользователя в статусе «семейное положение». Но у взрослого поколения отношения с социальными сетями ничуть не лучше, а потому пора принимать экстренные меры. Если следовать этим нехитрым, на первый взгляд, правилам, побороть [интернет-зависимость](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-42585/) не составит труда.

**1. Увеличьте время живого общения.** Возьмите за правило каждый вечер выходить на прогулку, посещать выставки, концерты, ходить в кино. Пригласите с собой друзей – вы даже удивитесь, как много людей соскучилось по вашему обществу, пока вы пропадали в Сети. К тому же метод антисетевой терапии сулит и много новых интересных знакомств.

**2. Чаще звоните по телефону.** Когда вам в очередной раз захочется чем-то поделиться – не бросайтесь обновлять статус в аккаунте. Позвоните лучшему другу и поделитесь с ним новостями, своими мыслями. Телефонная болтовня зарядит вас положительными эмоциями и отвлечет от компьютера.

**3. Установите временной лимит на пребывание в социальных сетях.** Время, которое занимает у пользователя чтение ленты новостей, переписка и просмотр фотографий друзей в [социальной сети](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-43432/), по статистике, не превышает 20 минут в день. Но на практике огромное количество людей проводит в Интернете не менее 3-5 часов в сутки, большую часть времени попросту обновляя страницу своего профиля, чтобы ничего не упустить. Чтобы бесцельно не гипнотизировать монитор, засеките время, которое вам необходимо для просмотра социальных сетей (например, ровно 20 минут на 1 «подход»), и после стойко закройте браузер. В идеале этот минимальный отрезок времени должен стать вашей дневной нормой.

**4. Высокотехнологичный метод.** Для слабовольных пользователей давно существует специальная компьютерная программа, которая контролирует время нахождения в Сети и назойливо напоминает о том, что ваше пребывание в Интернете подходит к концу. После того, как лимит исчерпан, программа заблокирует для вас доступ в социальные сети до начала следующего дня.

**5. Удалите аккаунты во всех социальных сетях.** Это крайний, но наиболее [эффективный способ борьбы](http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-33781/) с зависимостью от социальных сетей. После нескольких недель вашего отсутствия на Facebook вы уже не вспомните, что именно делали там так долго.

Первое время будет непросто – монитор будет притягивать, словно магнит. Но самое сложное в любом деле – это начать. Скорейшего выздоровления!

Выступление Екатерины Елисеевой: Интернет-зависимость

Интернет-зависимость определяется как болезненное пристрастие к Интернету. Постоянное стремление человека выйти в сеть и нежелание из нее уходить. В официальную классификацию заболеваний данное расстройство пока еще не включено, но очень широко обсуждается специалистами, поскольку случаи «зависания в сети» регистрируются все чаще и чаще.

Чем опасна зависимость человека от Интернета? Психофизическими нарушениями и социальной дезадаптацией. В основном интренет-зависимость угрожает именно психическому здоровью личности, а физические нарушения являются следствием (проблемы со зрением, головные боли, нарушение пищевого поведения, боли в позвоночнике, нарушения сна и прочее…)

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Российские психиатры считают, что сейчас в нашей стране таковых 4—6 % (по материалам Википедии). Согласитесь, немаленький процент?

В сети можно найти немало интересных увлекательных вещей. Информация, общение, игры. На себя можно примерить любую роль. Человек в сети – аноним. Это привлекательно. В реальном мире общаться и получать удовольствие от жизни куда сложнее, нежели у экрана монитора. Хотя в последнее время невероятной популярностью пользуются социальные порталы, в которых люди регистрируются под реальными именами и фамилиями, выкладывают личные фото. Эти порталы притягивают людей как магниты. Причина – нехватка общения.

**3.1. Практическая часть**

( На ММУ выведен материал для самотестирования. Время проведения- 5 мин)

**В 1996 году доктор Кимберли Янг разработала тест, позволяющие определить, степень зависимости человека от Интернета.**

**ТЕСТ.**  
1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?   
2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?   
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?   
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?   
5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?   
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?   
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?   
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?   
**Человек считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.**

**Приложение 1.**

**Анкета «Зависимость от социальной сети Интернета»**

**1. Возраст, лет:**

**2. Пол:**

- женский

- мужской

**3. Стаж в сети:**

- до 3 мес.

- 3-6 мес.

- 6 мес.-год

- 1 год

- 2 года

- 3 года

- 4 года

**4. Социальный статус:**

- учащийся

- студент

- работающий

- безработный

**5.Бывали ли у Вас в жизни периоды, когда Вы злоупотребляли алкоголем, наркотиками или любыми другими веществами, изменяющими состояние сознания?**

- Да

- Нет

**6. Бывало ли так, что из-за проблем в личной жизни у Вас появлялись суицидальные мысли?**

- Да

- Нет

**7. Часто ли Вы замечаете, что проводите он-лайн больше времени, чем намеревались?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**8. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**9. Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**10. Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями, находясь он-лайн?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**11. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**12. Часто ли страдают Ваши успехи в учёбе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**13. Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения сетью?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**14. Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**15. Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни, утешительными мыслями о сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**16. Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**17. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без сети скучна, пуста и безрадостна?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**18. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**19. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в сети допоздна?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**20. Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в сети, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**21. Часто ли Вы говорите себе «еще минутку», находясь он-лайн?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**22. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**23. Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**24. Часто ли Вы выбираете провести время в сети, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**25. Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?**

- никогда или крайне редко

- иногда

- регулярно

- часто

- всегда

**26. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь в сети?**

- Да

- Нет

**27. Требуется ли Вам проводить все больше времени в сети, чтобы получить те же ощущения?**

- Да

- Нет

**28. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не в сети?**

- Да

- Нет

**29. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты в сети?**

- Да

- Нет

**30. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?**

- Да

- Нет

**31. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?**

- Да

- Нет

**32. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите он-лайн?**

- Да

- Нет

**33. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?**

- Да

- Нет

**34. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети оказывались безуспешными?**

- Да

- Нет

**35. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от клавиатуры или щелканья кнопкой мыши?**

- Да

- Нет

**36. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?**

- Да

- Нет

**39. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?**

- Да

- Нет

**40. Бывают ли у Вас боли в спине чаще, чем 1 раз в неделю?**

- Да

- Нет

**41. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?**

- Да

- Нет

**42. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?**

- Да

- Нет

**43. Случалось ли Вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?**

- Да

- Нет

**44. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причесыванием и т.п., чтобы провести это время в сети?**

- Да

- Нет

**45. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор как Вы стали посещать сеть ежедневно?**

- Да

- Нет

**46.Среднее количество времени, проводимого в сети**

- Менее 1 ч. в неделю

- 1-2 ч. в неделю

- 0-30 мин. в день

- 30 мин.-1 ч. в день

- 1-2 ч. в день

- 2-4 ч. в день

- Более 4 ч. в день

**47. Сможете ли Вы отказаться от пользования сетью навсегда?**

- Да

- Нет

**48. Сформулируйте основную(-ые) причину(-ы) пользования сетью:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**49. Назовите негативные последствия, которые возникали у Вас в связи с использованием сети:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**50. Вы искренне ответили на все вопросы анкеты?**

- Да

- Нет

**Приложение 2.  Результаты обработки данных анкетирования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса/ группы ответов** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | От 16 до 22 лет | От 16 до 22 лет | От 16 до 22 лет | От 16 до 22 лет | От 16 до 22 лет |
| 2 | Жен. – 21; муж. — 6 | Жен. -  26, муж. – 5 | Жен. – 28; муж. — 7 | Жен. – 27; муж — 7 | Жен. – 6; Муж — 20 |
| 3 | 3-6 месяцев | 3-6 месяцев | 2 года | 6 месяцев | 3 года |
| 4 | Студент | Работающий | Студент | Студент | Учащийся |
| 5 | Нет | Нет | Нет | Нет | Да |
| 6 | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| 7 | Никогда, или крайне редко | Иногда | Часто | Часто | Никогда. Или крайне редко |
| 8 | Иногда | Иногда | Иногда | Никогда. Или крайне редко | Никогда. Или крайне редко |
| 9 | Никогда, или крайне редко | Никогда. Или крайне редко | Никогда | Никогда. Или крайне редко | Иногда |
| 10 | Иногда | Никогда. Или крайне редко | Иногда | Никогда. Или крайне редко | Иногда |
| 11 | Никогда, или крайне редко | Часто | Крайне редко | Никогда. Или крайне редко | Никогда. Или крайне редко |
| 12 | Никогда, или крайне редко | Никогда. Или крайне редко | Иногда | Иногда | Никогда. Или крайне редко |
| 13 | Никогда, или крайне редко | Регулярно | Иногда | Иногда | Никогда. Или крайне редко |
| 14 | Иногда | Никогда. Или крайне редко | Никогда | Никогда. Или крайне редко | Никогда. Или крайне редко |
| 15 | Никогда, или крайне редко | Всегда | Часто | Никогда. Или крайне редко | Никогда. Или крайне редко |
| 16 | Никогда, или крайне редко | Никогда. Или крайне редко | Часто | Иногда | Никогда. Или крайне редко |
| 17 | Никогда, или крайне редко | Часто | Часто | Никогда. Или крайне редко | Иногда |
| 18 | Никогда, или крайне редко | Регулярно, особо верно | Иногда | Никогда. Или крайне редко | Никогда. Или крайне редко |
| 19 | Никогда, или крайне редко | Иногда | Часто | Никогда. Или крайне редко | Иногда |
| 20 | Никогда, или крайне редко | Никогда. Или крайне редко | Иногда | Никогда. Или крайне редко | Никогда. Или крайне редко |
| 21 | Иногда | Регулярно | Часто | Иногда | Никогда. Или крайне редко |
| 22 | Никогда, или крайне редко | Всегда | Иногда | Иногда | Никогда. Или крайне редко |
| 23 | Иногда | Никогда. Или крайне редко | Часто | Никогда. Или крайне редко | Никогда. Или крайне редко |
| 24 | Никогда, или крайне редко | Никогда. Или крайне редко | Иногда | Никогда. Или крайне редко | Никогда. Или крайне редко |
| 25 | Иногда | Всегда | Часто | Никогда. Или крайне редко | Часто |
| 26 | Нет | Нет | Да | Нет | Да |
| 27 | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| 28 | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| 29 | Нет | Нет | Нет | Нет | Нет |
| 30 | Нет | Нет | Да | Да | Да |
| 31 | Нет | Да | Да | Нет | Да |
| 32 | Да | Нет | Да | Нет | Да |
| 33 | Нет | Да | Да | Да | Да |
| 34 | Нет | Да | Да | Нет | Да |
| 35 | Нет | Нет | Да | Нет | Да |
| 36 | Да | Нет | Да | Нет | Да |
| 39 | Нет | Нет | Да | Нет | Да |
| 40 | Да | Нет | Да | Нет | Да |
| 41 | Нет | Нет | Да | Да | Да |
| 42 | Нет | Да | Да | Нет | Да |
| 43 | Да | Да | Да | Нет | Да |
| 44 | Нет | Нет | Да | Нет | Да |
| 45 | Нет | Нет | Да | Нет | Да |
| 46 | 30 минут – 1 час в день | 2 – 4 часа в день | Более 4 часов в день | 2 – 4 часа в день | Более  4-х часов в день |
| 47 | Нет | Нет | Нет | Да | Да |
| 48 | Для учебы, общения с друзьями (географический фактор) | Познакомилась в сети с мужем (жених) | Затягивает | Много информации, нет нужды в библиотеке | География общения, знакомство |
| 49 | Нет негативных последствий | Отключение телефона | Слепота | Стало меньше свободного времени. Сухость в глазах | Ухудшение зрения |
| 50 | Да | да | Да | Да | Да |

**Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)**

**Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда**

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?

4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?

6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?

7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?

9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто Вы чувствуете приятое предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?

15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

**При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.**

**При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.**

**Тест на детскую Интернет-зависимость  
(С.А. Кулаков, 2004)**  
  
Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда  
1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?   
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?  
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?   
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?  
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?  
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенного Вашим ребенком в сети?  
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?  
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?  
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?  
10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?  
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?  
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?   
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?  
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?  
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?  
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?   
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?   
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?  
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?  
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?  
  
При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.   
При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

**Заключение**

Не так давно в Интернете появилось такое явление, как социальные сети, и буквально за пару лет они стали настолько популярны, что теперь практически у каждого Интернет-пользователя есть своя страничка в той или иной социальной сети. В этом уроке мы попробуем разобраться с понятием «социальная сеть»: что это такое, зачем нужно, какие бывают социальные сети.

Социальная сеть – это сайт. Только сайт не совсем обычный. Мы привыкли получать какую-то информацию, заходя на тот или иной ресурс. На автомобильных сайтах мы можем узнать о машинах, на медицинских – а медицине, на компьютерных – а компьютерах. А вот на сайтах социальных сетей как таковой информации нет. Такие сайты предназначены, в первую очередь, для общения.

Выглядит это следующим образом: Вы открываете сайт социальной сети, регистрируетесь на нем (то есть отвечаете на несложные вопросы), заполняете небольшую анкету. После этого, исходя из заполненной Вами анкеты, Вы можете найти своих знакомых и друзей, с которыми учитесь или учились в одном учебном заведении, работаете или работали в одной компании, отдыхали в одном доме отдыха и так далее. Также при помощи социальной сети и своей анкеты Вы сможете познакомиться с людьми со схожими интересами и увлечениями.

То есть, **социальная сеть** – это сайт, который объединяет людей по каким-то признакам.

Однако, в использование социальных сетей есть свои положительные, так и отрицательные стороны. Вторых, все-таки, больше.

Для профилактики интернет- зависимости даны психолого- педагогические рекомендации.

Данная методическая разработка имеет большой набор диагностического материала.

**Список литературы**

1. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm

2. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета// Психологический журнал. 2004. Т. 25. 1.

3. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Конференция на портале Аудиториум. Социальные и психологические последствия применения информационных технологий (01.02.2006 01.05.2006). Секция 6. Интернет-зависимость: домыслы и правда http://psynet.by.ru/texts/voysk8.htm

4. Войскунский А. Е Метафоры интернета. http://psynet.by.ru/texts/voysk5.htm

5. Войскунский А. Е. Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде. http://psynet.by.ru/texts/voysk2.htm

6. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (Москва, 12-14 апреля 2005 г.). Секция Психологические аспекты деятельности человека в Интернет-среде. http://psynet.by.ru/texts/voysk4.htm

7. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости.- Спб.: Речь, 2007.- 190 с.

8. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернет. http://flogiston.ru/projects/articles/refinf.shtml