

Анализ воздействия  
социальных сетей на  
формирование зависимого  
поведения у молодежи



Альмуханова Мадина

ИФ-102

# Введение



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

Все социальные сети имеют ряд **общих черт**:

- наличие регистрации (т.е. учетной записи) пользователя, при регистрации пользователь указывает некоторую информацию о себе, по которой его можно идентифицировать;
- вход в систему посредством открытия сеанса (пользователь указывает имя и подтверждает свою личность вводом пароля);
- настройка окружения (например, указание дополнительных данных о себе, своих интересов).

# Социальная сеть в нашей ЖИЗНИ

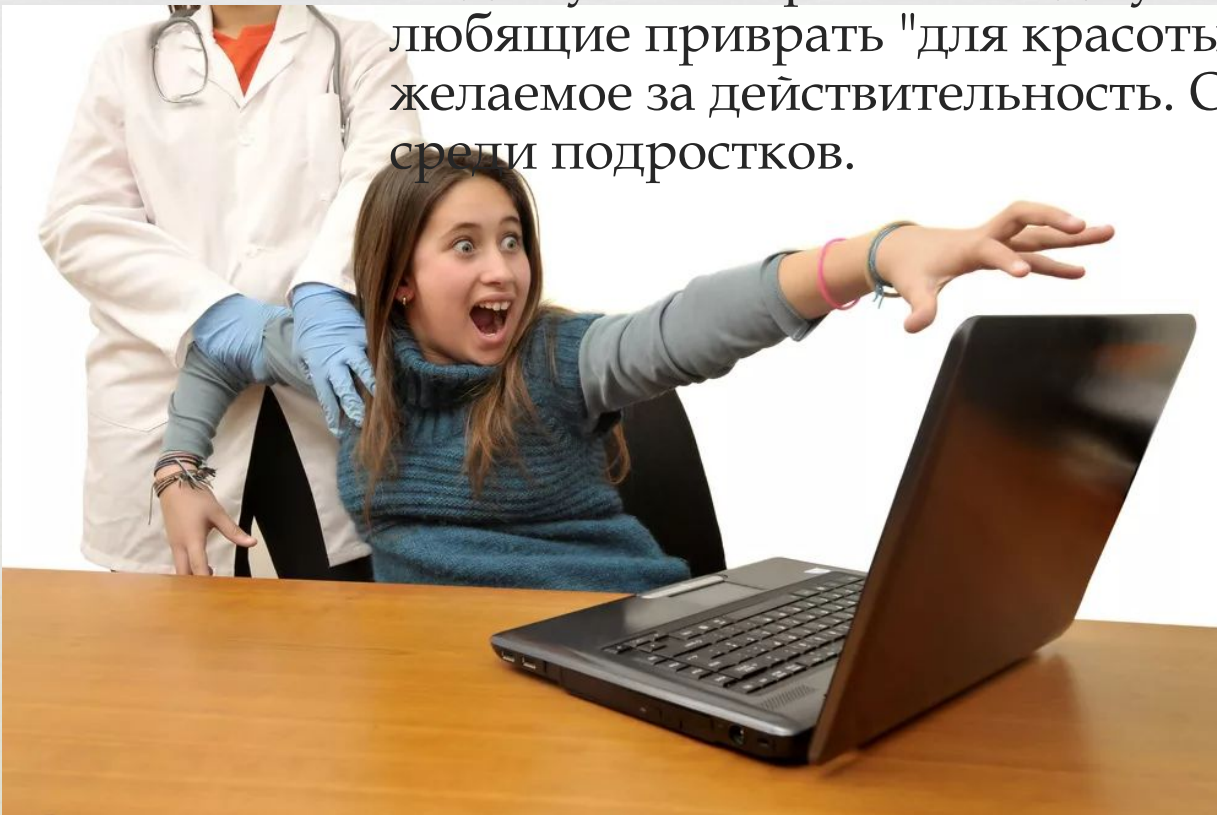
- Совокупная аудитория всевозможных социальных сетей, заметно превысила миллиард человек. Подобного рода универсальные социальные сети стали конкурировать с самыми разными интернет-сервисами, многим из которых, как еще недавно казалось, обеспечено безоблачное будущее без всяких намеков на сколь-нибудь серьезных конкурентов.
- Для каждого пользователя интернет становится максимально персонализированным, потому что социальная сеть знает и помнит все о его предпочтениях, формируя вокруг него максимально аутентичную его потребностям среду.



# Причины зависимости у молодежи

- Так что же приводит людей к добровольной зависимости? Психологи давно столкнулись с такой проблемой в современном мире, как «одинокость в толпе» : человек, находясь в коллективе, всё равно остается одиноким, проводя большую часть своего времени наедине с компьютером, и это, конечно же, не может не накладывать свой отпечаток на особенности поведения личности. А между тем, человеку нужна не только возможность чувствовать себя частью общества, но и также очень важно выделиться как личность, чему очень способствует нахождение в социальных сетях.

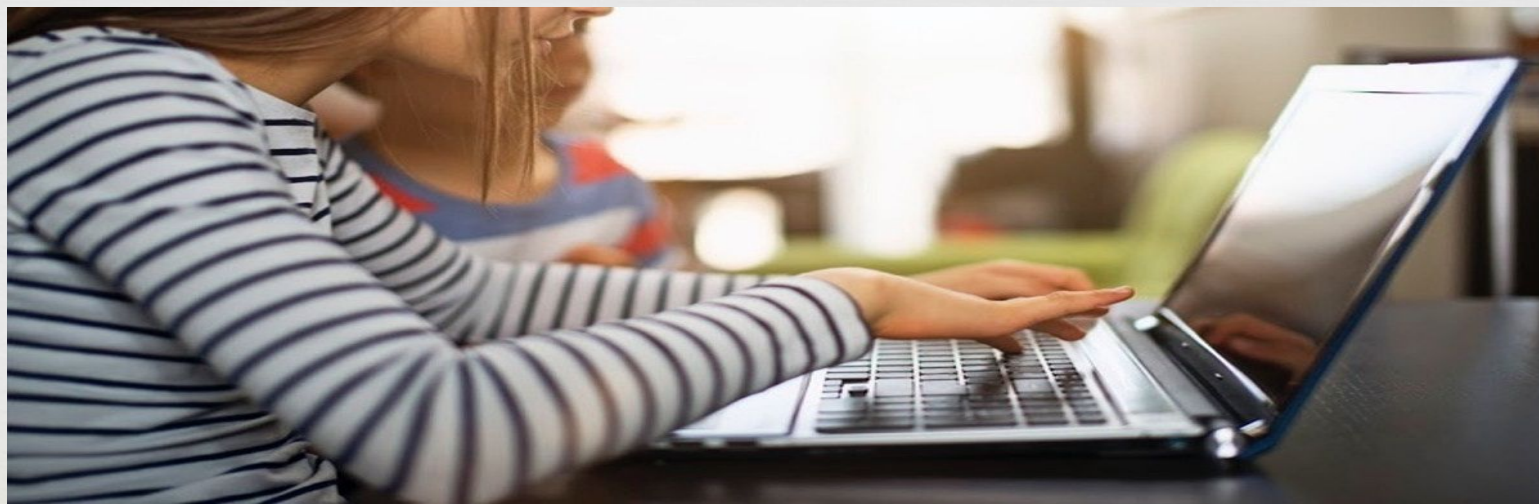
- В основе интернет-зависимости, считают специалисты, лежит прежде всего нелюбовь и неуверенность в себе. Люди, страдающие "комплексом недостаточности", неудовлетворенные своей внешностью или малым вниманием окружающих к своей персоне, чаще всего и подсаживаются на "онлайновую" иглу. Как правило, это люди гуманитарного склада ума, склонные к фантазиям, любящие приврать "для красоты" и часто выдающие желаемое за действительность. Особенно это актуально среди подростков.



# Стадии зависимости



В психологии принято разделять любую Интернет-зависимость на стадии. В них входит **начальная стадия** здорового интереса к сети и **патологическая зависимость** от нее, которая сказывается на работоспособности человека и начинает вредить его социальной жизни, подрывает его психическое здоровье. С социальными сетями ситуация выглядит абсолютно



# Способы избавления от зависимости

---

- 1) Ограничьте свое время пребывания в социальной сети, установите себе временные рамки. Лучше потратьте свободное время с пользой для себя.
- 2) Отключить все уведомления социальной сети, приходящие на почту, так у вас будет меньше соблазна посетить свою страницу в незапланированное время.
- 3) Старайтесь почаще встречаться с друзьями лично, звоните им больше по телефону, приглашайте в гости, посетите вместе какое-нибудь уютное местечко, где можно хорошо провести время, и вы поймете, что это гораздо интересней, чем проводить свой вечер у монитора. Выберите для себя хотя бы один день недели, который вы непременно сможете посвящать живому общению.
- 4) Чаще проводите свое время на свежем воздухе, найдите себе интересное занятие, которое отвлечет вас (например, купите абонемент в спортивный клуб, физические нагрузки помогут не только держать себя в форме, но и быть всегда в хорошем расположении духа).
- 5) Замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, пополняйте свои знания