

# «Анализ воздействия социальных сетей на формирование зависимого поведения у молодежи»



МАТВЕЕВА ЯНА  
ИА-14

# Социальные сети



- Все мы давно знакомы с понятием "Социальные сети", так как сами постоянно находимся в окружении общества, которое активно пользуется различными социальными сетями и Интернет ресурсами. Для нас в порядке вещей провести несколько часов в Инстаграмме, Ютубе и других соц. сетях, а зачастую заходить туда даже во время важных дел, постоянно отвлекаясь на уведомления.
- В настоящее время невозможно полностью отказаться от пребывания в соц. сетях, что сильно сказывается на большинство людей, в особенности на молодое поколение. Чем это можно быть опасно?

# Понятие зависимости



- Несмотря на всю полезность Интернета в контексте поискового и коммуникационного источника, постоянное пребывание в нем может вызвать серьезные проблемы, такие как зависимость.

Зависимость – непреодолимое влечение к веществам или объектам, выражающееся в совершении определенных действий, при отсутствии которых человек испытывает психологический дискомфорт.

Подростки - довольно психологически уязвимая группа. Зачастую именно их касается понятие Интернет-зависимости, ведь соц. сети стали для нас убежищем и вторым "домом". За страницей в социальных сетях может скрываться необщительный, замкнутый подросток, ищущий внимания и признание от иных пользователей сети. Они ищут поддержки среди незнакомых людей, объединяются в группы интересов, ведь зачастую их окружение не может предоставить им такой возможности. Онлайн общение заменяет им реальное, отчего в жизни им сложно коммуницировать с окружающими.



# Зависимость от реакции пользователей



Также не исключена проблема зависимости от реакции пользователей. Погоня за количеством лайков в Инстаграмме, лестные комментарии под видео на Ютубе и Вконтакте, привлечение внимания каждым своим действием в Интернете - все это может вызвать серьезную зависимость среди подростков, так как в этом возрасте каждый хочет привлечь к себе внимания и показать самого себя. А так как мы можем спокойно делать это в соц. сетях, то и потребность делать это оффлайн пропадает.

# Последствия



Так какие же последствия может повлечь за собой Интернет-зависимость?

- Снижение концентрации внимания
- Ухудшение памяти
- Понижение интеллектуальных способностей
- Информационная зависимость
- Постоянный стресс из-за желания проверить социальную сеть на наличие уведомлений
- Синдром упущенной выгоды (боязнь упустить любую информацию и вследствие постоянное ее потребление)
- Ухудшение зрения и повреждение шейных суставов (из-за неудобного положения тела при использовании гаджета)

# Push-уведомления



- Как часто вы замечаете, что непроизвольно тянетесь к смартфону, когда слышите уведомления? Уверена, что постоянно. Пока я делала эту презентацию, я отвлеклась на push-уведомления раз 7, если не больше. Это еще один из интересных феноменов, пришедший к нам с социальными сетями и ставший некой привычкой.

Почему так происходит с push-уведомлениями? Они затрагивают несколько типов нашего внимания:

**Вынужденное внимание**, которое привлекается громкими звуками или светом. Такие сигналы всегда воспринимались человеком как опасные для жизни или важные, поэтому мы моментально реагируем на них. Тут дело в эволюции: мозг считает, что это вопрос жизни и смерти.

**Непроизвольное внимание** к вещам, которые напрямую нас касаются. Любые уведомления имеют к нам отношение, это логично. Соответственно, иногда даже того не замечая, реакция на них превращается в привычку, и мы уже не можем не посмотреть на заявку в друзья или новое сообщение.

# Как бороться с зависимостью?



Итак, мы выяснили, почему у современной молодежи появляется зависимость благодаря постоянному времяпровождению в соц. сетях и какие последствия они вызывают. Но что поможет если и не избавиться, то уменьшить последствия от этого?

- **Снизить время пребывания в соц. сетях. Выключите все уведомления**, заранее предупредив своих друзей и близких об этом, потому что если им что-то понадобится, они непременно напишут вам онлайн, а не позвонят.
- **Замените листание ленты новостей хобби или делом, которое так долго откладывали.** Можете включить музыку или подкаст на задний план, и к примеру, попробовать научиться вязать или разобрать шкаф, который ждет вас уже больше месяца.
- **Выходите из зоны комфорта.** Да, прислать другу сообщение куда проще, чем позвать его прогуляться, и не всегда есть возможность, но старайтесь эту возможность находить. Найдите интересное место в своем городе и обследуйте его, заодно и время хорошо проведете.



# Спасибо за внимание!



**ФИГ ТЕБЕ, А НЕ ИНТЕРНЕТ!!!**

со мной играй