

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА БАЛАШИХА  
«ГИМНАЗИЯ №2»**

**ПРОЕКТ**

на тему «Интернет-зависимость. Проблема современного общества»

Кульпетовой Марины ,

ученицы 9 «Д» класса

**Руководитель проекта:**

Терехова Елена Дмитриевна

учитель информатики

2019 г

# Содержание

1. Введение
2. Цель и задачи проекта
3. Интернет-зависимость как эпидемия
4. Признаки интернет-зависимости
5. Физиологические симптомы и последствия интернет-зависимости
6. Исследование интернет-зависимости. Опрос
7. Итоги и выводы проблемы. Методы решения данной проблемы
8. Используемая литература. Материалы для проекта
9. Приложение

«Интернет, он не сближает. Это скопление одиночества. Мы вроде вместе, но каждый один. Иллюзия общения, иллюзия дружбы, иллюзия жизни...»

Януш Леон Вишневский, «Одиночество в сети»

## Введение

На сегодняшний день проблема интернет-зависимости звучит громко и звонко в каждой семье. Большинство людей живет в виртуальном мире, лишая себя живого общения, настоящего знакомства, настоящих эмоций, настоящего рукопожатия. Мы лишаем себя возможности вживую узнавать друг друга, познавать этот мир, общаться. Печально наблюдать за такой семьей, где родители проводят свои вечера в телефонах, а их дети в соседней комнате играют в компьютерные игры. И нет между ними никакой связи, встречаются они лишь утром пожелать друг другу хорошего дня и вечером спокойной ночи.

В нашей семье мы очень часто говорим об этом. О том, что люди перестали общаться. Перестали ходить в театры, музеи, перестали вместе совершать прогулки на велосипедах, выезжать на пикник, обмениваться улыбками и заряжать друг друга энергией. Для того, чтобы достучаться хотя бы до одного человека из ста, я выбрала эту тему. Это было решение нашей семьи.

# Цель и задачи проекта

## **Цель проекта:**

Исследовать проблему современного общества, связанную с интернет-зависимостью. (см. приложение 1)

## **Задачи проекта:**

1. Познакомиться с «Интернет-зависимостью» как эпидемией.
2. Выявить основные признаки и физиологические симптомы данной проблемы.
3. Провести опрос среди 5-х классов и узнать статистику интернет- зависимых детей.
4. Подвести итоги проекта. Предложить методы решения данной проблемы.

# Интернет-зависимость как эпидемия

Первые исследования интернет-зависимости появились в США. В 1996 году психиатр Кимберли Янг опубликовала статью под названием "Интернет-зависимость: появление нового расстройства". С тех пор исследования подтвердили рост числа страдающих от интернет-зависимости в большинстве развитых стран. По данным Янг, Интернет - зависимые используют Интернет для получения социальной поддержки; возможности "творения персоны", вызывая тем самым определенную реакцию окружающих, получения признания окружающих.

В настоящее время интернет зависимость стала серьезной проблемой для современного общества.

Большая часть Интернет-зависимых пользуется сервисами, связанными с общением. Поскольку большую часть Интернет - зависимых в исследовании Янг составили те, кто пользуется сервисами, основной частью которых является общение, то ее выводы относительно всех Интернет-зависимых касаются скорее именно этой группы людей. Хотя, исходя из данных Янг, можно выделить две совершенно различных группы пользователей: висящих на общении ради общения (91 %) и висящих на информации (9%).

В ближайшем будущем планируется включить интернет-зависимость в новую редакцию DSM-V (Руководство по диагностике и статистике психических расстройств).

## **Признаки интернет-зависимости**

- Невозможность контролировать свое поведение;
- Приподнятое настроение и чувство эйфории во время занятий на компьютере и нахождения в интернете;
- Физиологические изменения, такие как увеличение или потеря веса, боли в спине, головные боли; (см. приложение 2)
- Нахождение в сети в ущерб сну;
- Нечестность по отношению к окружающим;
- Отказ от другой деятельности, приносящей удовольствие;
- Пренебрежение друзьями и семьей;
- Настроение напрямую зависит от возможности подключиться к интернету;
- Человек обсуждает компьютерную тематику со всеми, и уверен, что людям это интересно и они его понимают;
- Человек отвергает даже самые заманчивые предложения, предпочитая провести это время в интернете.

# **Физические симптомы и последствия**

## **интернет-зависимости**

### **Симптомы:**

- 1) Нерегулярное питание, пропуск приема пищи;
- 2) Пренебрежение личной гигиены;
- 3) Расстройство, изменение режима сна;
- 4) Сухость или боль в глазах;
- 5) Боли в спине, голове, суставах.

### **Последствия:**

- 1) Депрессии;
- 2) Проблемы в школе, на работе;
- 3) Трудности в учебе;
- 4) Ухудшение во взаимоотношениях со сверстниками (недопонимание);
- 5) Различные заболевания (ожирение, невроз, сколиоз...);
- 6) Равнодушие ко всему;
- 7) Хамское отношение к людям;
- 8) Нарушение семейных отношений. (см. Приложение 3)

# Исследование интернет-зависимости.

## Опрос

1. Вы ежедневно проводите более 3 часов в интернете?
2. Вы неоднократно предпринимали безуспешные попытки контролировать, сократить или прекратить использование интернета?
3. Вы чувствуете беспокойство, раздражение, депрессию, при попытках ограничить или прекратить использование интернета?
4. Используете ли Вы интернет как способ ухода от проблем или поднятия настроения?
5. Ваше увлечение интернетом ставит под угрозу значимые отношения, работу, образование?

### **Результаты опроса:**

Результаты исследования интернет-зависимости среди учеников 5-х классов показала, что у 50% учеников ярко выражена интернет- зависимость, а у 40% имеется склонность к данной проблеме. Это видно на наглядном примере: (см. Приложение 4).

## **Итоги и выводы проблемы. Методы решения интернет-зависимости**

1. Все сказанное заставляет задуматься, ведь от того, чем занимается подросток в свободное время, как организовывает свой досуг - зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, а в целом предопределяет его положение в ОБЩЕСТВЕ, то — кем он станет!
2. Найдите то, что Вам интересно, и полностью посвятите свободное от учебы время именно этим занятиям (танцы, рисование, спорт, физкультура, музыка, посещение выставок, музеев, театров, шахматы и многое всего интересного).
3. Ни один компьютер не заменит вам живого общения! Больше встречайтесь с друзьями, посещайте театры, музеи и многие другие культурные программы! (см. приложение 5)
4. Родители подростков должны подавать им пример. Меньше времени проводить в интернете и больше внимания уделять своим детям.

# **Используемая литература. Материалы для проекта**

- 1) <http://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction/>
- 2) <https://womanadvice.ru/internet-zavisimost-problema-sovremennogo-obshchestva>
- 3) <https://ru.depositphotos.com/stock-photos/интернет-зависимость.html>
- 4) <https://yandex.ru/images/search?text=интернет-зависимость%20картинки&lr=10716>
- 5) <https://constructorus.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>

**Приложение 1**



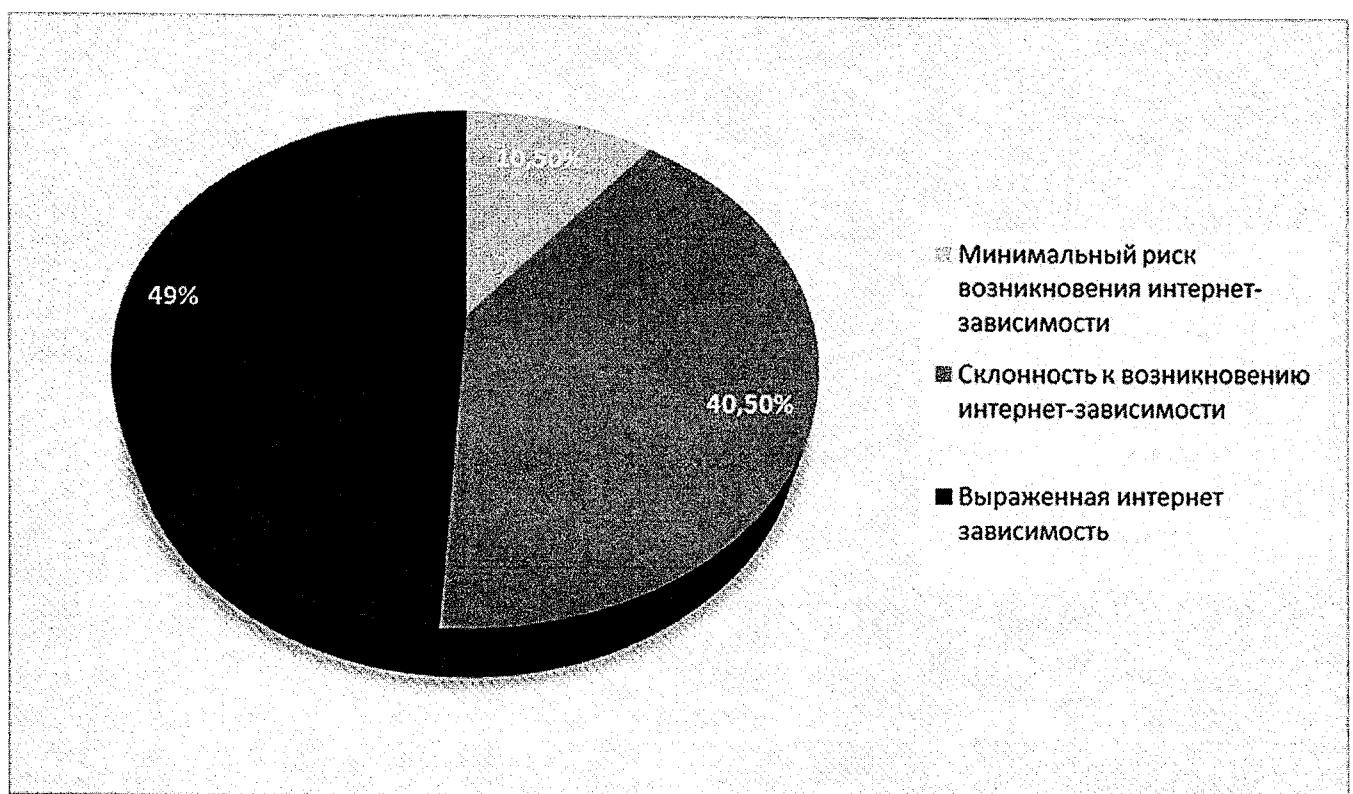
**Приложение 2**



## Приложение 3



## Приложение 4



Приложение 5

