

2012г

Районная научно-практическая конференция школьников Коченёвского района.

Секция:

«Здоровое поколение XXI века»

Тема:

<u>«Компьютерная зависимость»</u>

Брант Юля,

Залевская Настя

ученицы 11 класса

Руководитель:

Черыкова Татьяна Николаевна

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

МКОУ Катковская СОШ

Контактный телефон: 42-296

Краткое описание

Цель: исследование влияния компьютера на подростка

Задачи:

Изучить психологические особенности компьютерной зависимости. Выявить причины, факторы, стадии компьютерной зависимости.

Содержание работы

Введение

Глава 1. Понятие компьютерная зависимость

- 1.1.Причины компьютерной зависимости
- 1.2. Признаки компьютерной зависимости
- 1.3 Этапы компьютерной зависимости

Глава 2. Как избежать компьютерную зависимость

- 2.1 Симптомы компьютерной зависимости
- 2.2 Эмоциональная поддержка
- 2.3. Профилактика компьютерной зависимости

Заключение

Приложение

Библиографический список

Отзыв

Введение

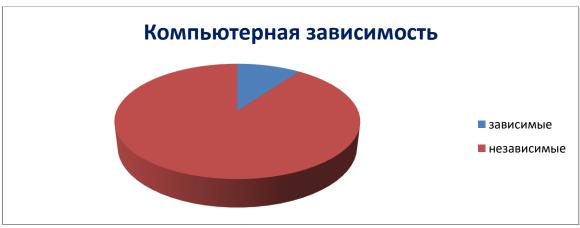
Что такое интернет – знает большая часть человечества. Он открывает очень широкие возможности, в первую очередь – для поиска информации. На первый взгляд – красота! Но и у интернета есть свои подводные камни. Один из них – это интернет- зависимость. Что такое интернет-зависимость? Как её распознать, по каким признакам? Кто входит в группу риска? И можно ли избежать интернет-зависимость? Представим мнения экспертов: медиков и психологов. Наши собственные исследования. В своей работе использовали анкетирование, тестирование группы обучающихся (43 человека) из 5-11классов.

Интернет-зависимость – это навязчивое желание зайти в интернет, если человек не в сети (off-line) и неспособность выйти, если человек в сети (on-line). Интернет-зависимость в настоящее время активно обсуждается, но в официальный перечень заболеваний не включена (за исключением Китая – китайские медики признали это клиническим заболеванием). На вопрос «откуда взялась интернет-зависимость» ответить легко: как только интернет получил распространение – люди стали сбегать от своих реальных проблем в виртуальный мир. Скука, недостаток знакомых или интересных занятий помимо компьютера – питательная среда для интернет-зависимости. Группа риска : пользователи интернета, особенно безлимитного.

Глава І

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие Термин "интернет-зависимость" (ИЗ) предложил доктор Айвен Голдберг [2], а в другой статье, размещенной в Интернет, Dr. Goldberg характеризует ИЗ как, "оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности". Голдберг предпочитал использовать термин "патологическое использование компьютера" (РСU – раthological computer use), отмечает в своей работе о компьютерной зависимости В.А. Бурова, врач-психиатр, психотерапевт.[2]

Перед нами встал вопрос, о том, как используют компьютер наши подростки. В тестировании участвовали родители исследуемой группы, они определили, зависимы ли их дети от компьютера. Тест на компьютерную зависимость прошли и дети.



Результат: тесты показали, что 10% детей имеют зависимость от компьютера, данные родителей и детей совпали

Педагог-психолог Шаповалова О.В.в статье «Компьютерная зависимость учащихся» выделяет причины, признаки и этапы компьютерной зависимости [6]

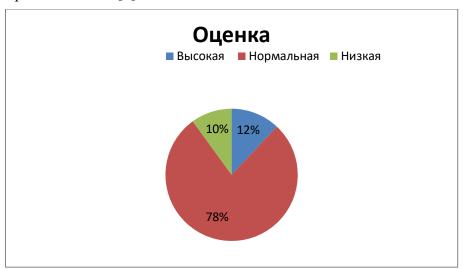
1.1 Причины возникновения компьютерной зависимости

- Отсутствие навыков самоконтроля.
- Отсутствие контроля со стороны родителей, неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения в семье.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление подростка уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Родители не осознают взросление ребёнка и не изменяют стиль общения с ним.
- Ребёнку дома не комфортно, так как у него нет личного пространства, где бы он чувствовал себя хозяином.
- Низкая самооценка и неуверенность ребёнка в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Замкнутость ребёнка, его неприятие сверстниками.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Самооценка. Любому человеку в любом возрасте очень важно чувствовать себя уверенно. Уверенный человек знает себе цену, однако и не перегибает палку. Самооценка личности — это умение человека держаться в обществе и жить в согласии с собой и окружающим миром. Ежедневно человек оценивает сам себя, осознает свои успехи и промахи, благоприятные и конфликтные ситуации. Нас интересует, кто из испытуемых покажет заниженную самооценку.[7]

Заниженная самооценка. Другими словами, человек обладает низким уровнем самооценки. Такое состояние будет не самым лучшим образом влиять на <u>психологию человека</u> и всю его деятельность, оно будет провоцировать <u>плохое настроение</u> и другие негативные эмоции.[7]

Приложение №3[1]



Результат: 10% учащихся имеют низкий уровень самооценки, они же показали уровень компьютерной зависимости .Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида.

1.2 Признаки компьютерной зависимости

- Отрыв от работы или игры за компьютером воспринимается агрессивно, ребенок не откликается на просьбы.
- Чувствует себя подавленным, если находится за компьютером меньше, чем обычно.
- Начались проблемы с учёбой.
- Появились проблемы в общении, частые конфликты
- Подросток скрывает от окружающих, сколько времени он проводит в сети, какие сайты посещает.
- Занимаясь другими делами, думает и говорит о компьютерах, играх, Интернете.
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере.
- Нетерпение своего возвращения к компьютеру.

Коммуникабельность. Словарь по общественным наукам трактует коммуникабельность как способность человека к коммуникации, установлению контактов и связей. Из этого определения следует, что она не ограничивается одной лишь общительностью, а означает

умение выстроить конструктивный диалог как в письменной, так и в устной форме практически с любым человеком. [7]

Некоммуникабельность- это недостаток, так как страдает данный человек. Но и близким для него людям тяжело приходится. На него трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Необходимо направить усилие на общительность, необходимо контролировать себя.

Приложение №2[8]



Результат: на основании тестирования /приложения№1/ выявлена группа интернетзависимых. Тест на коммуникабельность показал, что эти учащиеся относятся к категории обидчивых и замкнутых. Необходимо направить усилие на общительность, необходимо контролировать себя

1.3 Этапы компьютерной зависимости

1.Стадия увлечения на фоне освоения. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры.

Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности тормозится какими-либо обстоятельствами, возможны достаточно активные действия по устранению этих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

4.Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Глава II. Как избежать компьютерной зависимости?

Говоря о способах профилактики компьютерной зависимости, хотелось бы в первую очередь обратить внимание на возрастные особенности пользователей подросткового возраста. Но прежде хочется остановиться на симптомах компьютерной зависимости **2.1 Симптомы**

В.А Бурова как психотерапевт дает характеристику психологических и физических симптомов[2]

Психологические:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с работой или учебой.

Физические:

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

Анализ данных анонимного анкетирования[5] обучающихся показал о снижении успеваемости, возникновении конфликтных ситуаций указали 23% опрошенных. Нами выявлены перенапряжения нервной системы у 13% подростков, у 25% устают глаза и 20% детей отметили плохой сон.

2.2 Эмоциональная поддержка

Подростковый возраст – это сложный период в становлении человека как личности. Это период, когда человек уже перестает быть ребенком, но еще не стал полноценным взрослым.

Подросток, апробируя свои социальные и личностные качества в реальном мире, одерживает свои первые победы и поражения. Он учится быть членом взрослого социума. Несмотря на возрастной негативизм и чувство взрослости, подросток в этот период как

никогда нуждается в эмоциональной поддержке и совете значимых взрослых. Если в этот непростой период своей жизни подросток сталкивается с эмоционально дискомфортной средой (конфликты в семье, проблемы в школе, неприятие его сверстниками, неумение выстроить отношения с окружающими и т.д.), он попытается изменить ее доступными ему способами. Один из таких способов – смена реального мира на виртуальный. Поэтому задача близких – сделать жизнь подростка яркой, насыщенной, интересной. При этом не надо пытаться навязать подростку чужой стиль жизни. Следует всегда относиться с вниманием к аргументам ребенка по различным вопросам и помнить, что он имеет право на свою тайну. В доме обязательно должно быть организовано личное домашнее пространство, где бы подросток смог побыть наедине с собой. Разумный риск и азарт ребенок должен испытывать в реальности. Психологи и педагоги настойчиво рекомендуют детям подросткового возраста заниматься в различных кружках, спортивных секциях, творческих коллективах. Это дает возможность подростку пополнить круг своих интересов, апробировать и проявлять желаемые социальные качества, расширить круг общения со сверстниками и, помимо всего, является профилактикой девиантного поведения. [3]

2.3 Профилактика компьютерной зависимости

Что делать?

В статье «Как ребёнку избежать компьютерной зависимости?» А.Норкин отмечет, что грань между увлечением и <u>зависимостью</u> достаточно тонка. Критерий разграничения — самоконтроль. Если ребенок, уделив компьютерным забавам определенное заранее время, выключает машину и принимается за другие дела — можно не волноваться. Сын (или дочь) воспринимает компьютер тем, что он и представляет собой на самом деле, инструментом для досуга и работы.[4]

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома

Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления со сверстниками, управлять своим временем.

К кому обращаться: обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) — совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога.

Правила техники безопасности при работе за компьютером

- Проработав за компьютером 1,5 часа нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут делать перерывы в работе.
- Регулярная влажная уборка острая необходимость, обусловленная спецификой компьютерного монитора: его способностью собирать на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.
- Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.
- Монитор должен находиться в 60 -70 сантиметрах от пользователя и чуть выше уровня глаз.
- Ребёнку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же родителям очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему сидеть за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.
- Для детей 7 12 лет компьютерная норма -30 минут в день.
- 12 14 летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

- От 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 часа.
- Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной раз в неделю, когда за компьютер не садиться ни на какое количество времени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

. В заключение хочется еще раз обратить внимание на то, что компьютер сам по себе не является источником формирования компьютерной зависимости. Это всего лишь машина. Формирование и развитие компьютерной зависимости обусловлено исключительно психологическим состоянием человека.

Как правило, киберзависимыми становятся подростки, имеющие конфликтные отношения в семье или школе. Эти дети не имеют никаких серьезных увлечений, отличаются инфантильностью. Они пытаются найти себя в виртуальном мире, самоутвердиться в киберпространстве, таким образом решив свои личностные проблемы.

Предупредить формирование компьютерной зависимости намного проще, чем преодолеть ее. Поэтому профилактическая работа имеет большое значение для решения этой глобальной проблемы.

Компьютерная зависимость не менее опасна, чем наркотическая зависимость, так как приводит к значительному нарушению адаптации в обществе (неспособность работать, неспособность создать семью или просто обслуживать самого себя).

Библиографический список

- 1. Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева "Социодинамическая психиатрия"
- 2. Сайт «Школа жизни.ру.» В.А. Бурова, врач-психиатр, психотерапевт. «О компьютерной зависимости»
- 3. Сайт www.sympaty.net . Статья Ланы Князевой. « Есть ли у вас Интернетзависимость?»
- 4. http://sholazhizni/avthors/hint. Как ребёнку избежать компьютерной зависимости? Статья А. Норкина.
- 5. Сайт «Школа жизни.ру.» Маргарита Мельникова
- 6. Sublime. Блог Семья всё о семье и для семьи. «Компьютерная зависимость учащихся». О.В Шаповалова
- 7. Википедия
- 8. Т.А Шишковец. Осложнённое поведение подростков. Москва. 2006

Тест на компьютерную зависимость / для подростков/

- 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)?

/для родителей/

Ваш ребенок:
Приходя домой, первым делом садится за компьютер?
С да С нет
Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным?
·
да нет
Груб и раздражителен, если его отвлекают от компьютера?
С да С нет
Ест и пьет, не отрываясь от компьютера?
С да С нет
Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался?
С да С нет
Неспособен контролировать время, проводимое за компьютером?
С да С нет
Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в Интернет?
Не общается или почти не общается с друзьями как раньше?
С да С нет
Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем?
С да С нет
Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, об
общении в Интернет)?
С да С нет
Результат:
Похоже, ваш ребенок действительно болен компьютерной зависимостью. У него стирается

интерес к реальной жизни, он становится раздражительным и непослушным. Необходимо срочно

принимать меры. Для начала ограничьте время пребывания ребенка за компьютером (функция «разрешенное время» специальной программы, входящей в состав услуги «Заботливый родитель»). Проконсультируйтесь с педагогом или психологом. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить и вылечить компьютерную зависимость. Навязчивое использование Интернет может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.

Результат:

Ваш ребенок в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера. Уже сейчас он предпочитает общение в Интернет реальному общению. Желательно уменьшить время его работы за компьютером. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить возникновение компьютерной зависимости. Можно также контролировать время, проводимое ребенком в Интернет с помощью специальной программы, входящей в состав услуги «Заботливый родитель», в закладке «разрешенное время» данной программы Вы сможете установить разрешенные и запрещенные дни и часы пользования доступом в Интернет и другим программами.

Результат:

Ваш ребенок в опасной близости до возникновения зависимости от компьютера. Уже сейчас он предпочитает общение в Интернет реальному общению. Желательно уменьшить время его работы за компьютером. Ознакомьтесь с советами психологов как предотвратить возникновение компьютерной зависимости. Можно также контролировать время, проводимое ребенком в Интернет с помощью специальной программы, входящей в состав услуги «Заботливый родитель», в закладке «разрешенное время» данной программы Вы сможете установить разрешенные и запрещенные дни и часы пользования доступом в Интернет и другим программами.

Приложение №2

Тест «Коммуникабельны ли вы?» [8]

(Тест предложен В. Ф. Ряховским, вопросы теста и интерпретация приводятся без изменений.) Тест оценивает уровень общительности человека.

Инструкция: Предлагаются 16 вопросов, на которые следует ответить одной из трех альтернатив: «да», «нет», «иногда».

- 1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?
- 2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?
- 3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
- 4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
 - 5. Любите ли делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
- 6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-либо вопрос)?
- 7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
 - 8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам долг?
- 9. В ресторане или в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
- 10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
- 11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании?
 - 12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
- 13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не принимаете?
- 14. Услыхав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли промолчать и не вступить в спор?
- 15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
- 16. Как вам удобно излагать свою точку зрения (мнение, оценку): в письменном виде или в устной форме?

За каждое «да» начислите 2 очка, «иногда» — 1 очко и «нет» — 0. Подсчитайте сумму набранных вами очков.

Интерпретация результатов

- 30 32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваш недостаток, так как страдаете от этого только вы сами. Но и близким вам людям тяжело приходится. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Необходимо направить усилие на общительность, необходимо контролировать себя.
- 25 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, любите одиночество, и поэтому у вас, вероятно, небольшой круг друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту закономерность своего характера и бываете недовольны собой. Но в вашей власти изменить эти особенности характера. При увлеченности вы ведь приобретаете полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.
- 15 28 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой среде ощущаете себя вполне комфортно. Новые проблемы вас не волнуют. И все же с новыми личностями сходитесь с оглядкой, в спорах и пари участвуете неохотно. В ваших выражениях чаще преобладает сарказм без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы, стоит лишь захотеть.
- 14 18 очков. Нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, очень терпеливы во взаимоотношениях с другими людьми,

поддерживаете свою точку зрения без излишней вспыльчивости. Без нежелательных переживаний идете на встречу с новыми людьми. Шумные компании и неуместные неадекватные поступки вызывают раздражение.

- 9 13 очков. Вы весьма общительны, порой, быть может, слишком сильно. Любопытны, общительны, любите выражать свое мнение по разным вопросам, что иногда может вызывать раздражение окружающих. С удовольствием знакомитесь с новыми людьми. Вам нравится быть в центре внимания, никому не отказываете в требованиях и мольбах, хотя не часто можете их исполнить. Бывает, взорветесь, но быстро остываете. Вам не хватает усидчивости, терпения и отваги при столкновении с потенциальными трудностями. При необходимости, конечно, вы сможете себя заставить не отступать.
- 4 8 очков. Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите находиться в центре всех дискуссий, хотя сложные вопросы могут вызвать у вас головную боль и даже хандру. С удовольствием берете слово по каждому вопросу, даже если не имеете представления о нем. Везде ощущаете себя как дома. Хватаетесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете довести его до завершения. По этой причине работодатели и коллеги относятся к вам с сомнением и недоверием. Задумайтесь над этими фактами. Все в ваших руках.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы болтливы, многословны, ввязываетесь в дело, которое к вам не относится. Беретесь судить о предметах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной всевозможных конфликтов в вашем близком кругу. Вспыльчивы, обидчивы, часто действуете необъективно. Ответственная работа не для вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще всюду — трудно с вами. Да, вам бы улучшить себя и свой характер! Прежде всего воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям, наконец, подумайте и о своем здоровье — такой стиль жизни не протекает безнаказанно.

Приложение №3

Тест на выявление уровня самооценки [5]

- 1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?
- а) очень часто 1 балл;
- б) иногда 3 балла.
- 2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:
- а) постараетесь победить его в остроумии 5 баллов;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора -1 балл.
- 3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:
- а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить 3 балла.
- 4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:
- a) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида 1 балл.
- 5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
- a) да 1 балл;
- б) нет 5 баллов;
- в) не знаю 3 балла.
- 6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:
- а) духи, которые нравятся вам 5 баллов;
- б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся 3 балла;
- в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.
- 7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?
- a) да 1 балл;
- б) нет 5 баллов;
- в) не знаю 3 балла.
- 8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?
- a) да 1 балл;
- б) нет 5 баллов;
- в) иногда 3 балла.
- 9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?
- a) да 5 баллов;
- б) нет 1 балл;
- в) не знаю 3 балла.
- 10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:
- а) голубой 1 балл;
- б) желтый 3 балла;
- в) красный 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все вруг календари». А жаль... 37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас муча-сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Отзыв

преподавателя Черыковой Т.Н. на работу «Компьютерная зависимость». Учащихся 11 класса Брант Юлии и Залевской Анастасии

Тема работы стала актуальной, как только интернет внедрился в нашу жизнь. С одной стороны компьютерные технологии- это хорошо, а с другой виртуальный мир стал средой людей и особенно подростков, которые избегают реальных проблем. Проблемы: общение, социум, самооценка, низкая мотивация к деятельности. Предупредить компьютерную зависимость легче, чем преодолеть её.

В работе выделены причины, признаки, этапы, психологические и физические симптомы компьютерной зависимости. Исследования показали, что 10% детей школы зависимы от компьютера, как правило, эти подростки, имеют низкую самооценку, низкую коммуникабельность и многие имеют проблемы с успеваемостью. Большую помощь в исследования оказали родители