ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Влияние компьютерных игр

на психологическое состояние учащихся.

1. Введение.

    1.1. Цель  проекта.

    1.2.  Актуальность  проекта.

    1.3. Предмет  исследования.

    1.4. Решаемые  задачи проекта.

    1.5.  Гипотеза  проекта.

2. Основная  часть  проекта.

     2.1.  Обоснование  темы

     2.2.  Описание  проблемы

     2.3. Этапы  решения  проекта

3. Практическая часть

4. Заключение.

5. Рекомендации.

6. Список источников и литературы.

7. Приложение.

Пояснительная записка.

Актуальность   проекта.

     Невозможно представить современную жизнь без компьютера. Он служит для множества целей — начиная с воспитания и обучения детей и заканчивая контролем над важнейшими военными объектами.

     В настоящее время компьютеры сравнительно недорогие и доступные многим. С появлением компьютера дома начинается освоение все новых, и новых компьютерных игр членами семьи, где самыми активными участниками являются дети.

     Главный вопрос на сегодняшний день встает о том, каково влияние компьютерных игр на здоровье человека. Рынок компьютерных игр развивается очень быстрыми темпами, радуя новинками. Для молодежи считается модным увлечением играть и делиться своими достижениями в игре со сверстниками.

     Но является ли безопасным этот "умный ящик" для здоровья ребенка? Мнения специалистов по этому вопросу разделились. Многие психологи и врачи начали бить тревогу, предупреждая родителей о пагубном воздействии на организм излучения компьютера, отрицательного влияния игр на психику ребенка.

     Все чаще и чаще можно услышать от врачей о синдроме "игровая зависимость". Многие клиники ввели дополнительные услуги по оказании психологической помощи (особенно детям и подросткам). Именно они сильно поддаются влиянию окружающих, имеют ранимую психику, восприимчивы ко всему. Для таких детей компьютерная игра становится лучшим другом, создавая иллюзию могущества и успеха в виртуальном мире. Психологи составили тип детей, которые чаще всего подвержены воздействию игр.

     Мы учимся  в школе в Монино и наблюдаем, что многие наши сверстники да и вообще дети увлекаются компьютерными играми, из них примерно 90% детей играют в игры «активного действия» - танки, стрелялки.  И нас заинтересовала  эта проблема: Как воздействуют компьютерные игры активного характера на здоровье школьников?

     У ребят, чрезмерно увлекающихся видео играми, быстро возникает устойчивая привычка и зависимость от них. И поэтому данная тема, как мы посчитали, является актуальной для настоящего времени.

Цель проекта:

- исследовать влияние компьютера на психологическое состояние школьников, разработать рекомендации для сохранения нормального психологического состояния.

  Задачи  проекта:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по данной теме.

2. Изучить влияние компьютера на психическое состояние подростков,

    возникновение компьютерной зависимости.

3. Провести социальный опрос в 6 классах.

4. Разработать рекомендации для родителей, памятки для обучающихся по

    профилактике компьютерной зависимости.

Метод исследования: анализ, анкетный опрос, тестирование.

Предмет исследования: Особенности психического состояния подростка.

Гипотеза исследования: Длительное занятие на компьютере, увлечение компьютерными играми и интернетом способствует формированию зависимости.

Практическая значимость: использование материала, на классных часах, и в повседневной жизни.

ГЛАВА1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

  1.1История происхождения компьютерных игр.

 Первая компьютерная игра, так называемая видеоигра, возникла в 1962 г. в Массачусетском технологическом институте (США). Видеоигра Стива Рассела « Космическая война» позволяла игроку, специалисту в данной области, с помощью нескольких клавиш управлять движением ракеты по экрану, изменять направление полета, скорость, открывать огонь по противнику. Но понадобилось еще почти 20 лет, прежде чем видеоигры нашли широкое распространение и признание.

1.2 Виды компьютерных игр

Аркады имеют несложный игровой процесс, не меняющийся в течение игры. В большинстве аркадных игр для достижения результатов игроку нужно проявлять хорошую реакцию. Обычно в играх аркадах развита система бонусов: начисление очков, временное улучшение характеристик персонажа.
        Головоломки — вид компьютерных игр, для прохождения которых от игрока требуется решать задачи, требующие логики, воображения и интуиции.
      Гонки — один из наиболее популярных видов игр, в которых игроку, движущемуся на транспортном средстве, нужно первым прийти к финишу. Наиболее популярным видом игр гонок являются гонки на автомобилях, однако существует множество гонок на других средствах передвижения.
      Квесты (от англ. quest — поиски приключений), или игры-приключения — обычно игры, в которых герой продвигается по сюжету, выполняет различные задания и взаимодействует с игровым миром посредством использования предметов, общения с другими персонажами и решения головоломок. Название жанру дала серия компьютерных игр .

ММОРПГ (от англ. MMORPG — Massively multiplayer online role-playing game), или массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры — вид ролевых компьютерных игр, в которых реальные игроки взаимодействуют друг с другом в виртуальном мире. Как и в большинстве обычных ролевых игр в ММОРПГ игрок управляет персонажем, улучшая его характеристики и взаимодействуя с другими игроками. Главные отличия от РПГ (см. ниже) состоят в неограниченном числе участников и непрерывности игрового процесса, который протекает круглосуточно, в то время как игроки посещают виртуальный игровой мир по мере возможности. Кстати, как правило, играть можно в такие [игры онлайн бесплатно](https://www.google.com/url?q=http://mmohits.ru/&sa=D&source=editors&ust=1612353317306000&usg=AOvVaw3GJWZVD2DL3bynX97RhNXG) если конечно вы не начнете прокачивать своего персонажа за реальные деньги.
     РПГ (от англ. RPG — Role-Playing Games), или компьютерные ролевые игры — игры, основанные на элементах игрового процесса традиционных настольных ролевых игр. Характерным для РПГ-игр является наличие достаточно большого количества характеристик главного героя, которые определяют его силу и способности. Эти параметры можно совершенствовать, убивая врагов и выполняя различные миссии.
     Симуляторы — вид компьютерных игр, имитирующих управление каким-либо процессом, аппаратом или средством передвижения. Для симулятора очень важна реалистичность и полнота моделируемого объекта. Цель хорошего симулятора максимально приблизить условия управления объектом к реальным. Наиболее популярными являются авиасимуляторы, в которых моделируется управление реальным самолетом. Хорошие компьютерные симуляторы могут служить в качестве тренажеров.
       Стратегии (стратегические компьютерные игры) — требуют от игрока планирования и выработки определенной тактики и стратегии для достижения необходимой цели, например, победы в военной операции или захвата вражеского государства. Игрок управляет не единственным персонажем, а армиями, городами, государствами или даже цивилизациям. Различают пошаговые стратегические игры, где игроки ходят поочередно, и игры стратегии в реальном времени, в которых все игроки выполняют свои действия одновременно, и течение времени не останавливается. Как особый поджанр выделяются экономические стратегии, в которых отображаются экономические, рыночные процессы. Игрок обычно руководит предприятием, городом или государством, и зачастую его целью является прибыль.
       Шутеры (от англ. shoot — стрелять), или «стрелялки» — вид игр, в котором игроку, в большинстве случаев действуя в одиночку, нужно уничтожать противников при помощи различного оружия. В зависимости от конкретной игры игрок может использовать как современные виды оружия, их футуристические аналоги, а также совершенно уникальные виды оружия.
    Экшены (от англ. action — действие) — один из самых популярных видов компьютерных игр, в которых успех игрока в большой степени зависит от быстроты его реакции и способности оперативно принимать верные решения. Действие в большинстве игр экшенов развивается очень динамично и требует напряжения внимания и быстрой реакции на происходящие события. Оружие или способности героя к рукопашному бою чаще всего используются, как главные инструменты продвижения в игре.

1.2Влияние компьютера на здоровье человека

Одна из спорных тем, горячо обсуждаемых современными врачами. До сих пор не доказано его прямое вредное воздействие на человеческий организм. Существуют лишь определенные факторы, располагающие к возникновению проблем со здоровьем у людей, являющихся активными пользователями компьютеров.

Компьютерные игры в большей мере оказывают негативное влияние не только на психику, как мы видим, но и на само здоровье в целом. Много детей и подростков жалуется на утомляемость после игры, на боль в кистях рук, тазовых органах, в области шеи и затылка, а также это и влияние на пищеварение, но в большей степени на зрение.

     Мы  решили выявить положительные стороны компьютерных игр.

Во-первых, видеоигры вызывают интерес к новой технике, устраняют страх перед ней, свойственный в особенности взрослым.

Во-вторых, эти игры формируют психологическую готовность к овладению компьютерной грамотностью.

В-третьих, компьютерная игра позволяет моделировать совершенно новые ситуации, даже из области будущего, в которых реальная жизнь переплетается с воображаемым миром.

В-четвертых, развиваются внимание, быстрота действий, воспитывается целеустремленность и сосредоточенность.

      Наряду с этими оказалось не мало  и отрицательных: очень часто эти игры настолько захватывают ребенка, что он перестает общаться с друзьями, заниматься спортом, туризмом и другими полезными для него видами деятельности.

     Известный американский психолог Сеттон Смит отмечает, что видеоигры занимают в среднем 35 часов в неделю в жизни американского ребенка. Одну из возможных причин этого явления он видит в том, что дети, особенно в больших городах, слабо развиты физически, и это мешает им выразить себя в играх со сверстниками. Компьютер же может быть спокойным, бесстрастным и уравновешенным партнером, что вполне устраивает ребенка.

      Хорошая компьютерная игра позволяет не только отдохнуть и развлечься. Многие игры считаются обучающими и развивающими. Они помогают освоить работу с компьютером, помогают изучать английский язык.

     В последнее время на ряду с медицинскими болезнями встают и компьютерные.  Я решила выяснить, какими же болезнями грозится заболеть ребенок, чрезмерно увлекающийся компьютерными играми?:

*Здоровье*– важнейшая ценность для каждого человека. Это тот фундамент, на котором стоится вся жизнь. Только здоровый человек способен полноценно жить, реализовывать себя в обществе. Все понимают ценность здоровья, однако далеко не все стремятся сохранять и оберегать эту ценность.

     В современном обществе одним из факторов, разрушающих здоровье ребенка, является компьютеризация. У многих детей наблюдается компьютерная зависимость.

Влияние компьютера на позвоночник.

Неподвижная поза. Это приводит к ослаблению мышечного корсета позвоночника. Длительные статические нагрузки приводят к преждевременному изнашиванию позвонков и межпозвоночных дисков. Согнутая спина. Если монитор расположен слишком низко, во время работы на компьютере человек вынужден постоянно наклоняться вперед, выгибать спину «колесом».

Синдром компьютерных глаз.

Синдромом компьютерных глаз называют проблемы с органом зрения, которые вызывает частая и длительная работа с компьютером. Это не какое-либо одно определенное состояние: термин «синдром компьютерных глаз» обозначает весь спектр нарушений, включая сухость, боль и пр. Нагрузки на глаза повышаются при плохом освещении и неправильном расположении монитора. Почему возникает синдром компьютерных глаз? Особенности функционирования глаз во время работы на компьютере: Зрение должно постоянно фокусироваться на экране, поэтому движения глазных яблок ограничены – это неестественное состояние.

Кистевой туннельный синдром.

Кистевой туннельный синдром (синдром запястного канала) – заболевание, которое возникает из-за сдавления одного из нервов, иннервирующих кисть, между мышцами и сухожилиями. Разные виды монотонной работы, во время которых человек вынужден постоянно сгибать и разгибать руку  в лучезапястном суставе, в том числе работа на клавиатуре, повышают риск развития синдрома лучезапястного канала.

Отрицательное влияние жестоких игр на ребенка.

1. Увеличивается уровень агрессии.
2. Нарушается работа головного мозга.
3. Появляется жестокость и эгоизм.
4. Происходит постепенное разрушение личности.
5. Наблюдаются психические отклонения.
6. Искажение человеческих ценностей.
7. Нарушение зрения.
8. Нарушение осанки.
9. Ослабление иммунитета.
10. Заболевания кистей рук.

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии зависимости | Описание |
| Легкая увлеченность | На этой стадии происходит ознакомление игрока с игрой, его адаптация к игровой вселенной, к персонажам, правилам и т.д. |
| Увлеченность | На этой стадии наступает быстрая зависимость, резкий рост интереса к игре. |
| Зависимость | На этой стадии происходит зависимость от игры, полное погружение в виртуальный мир. |
| Привязанность | Человек на протяжении долгого времени увлечен игрой, имеет стабильную устойчивость к игровому процессу на длительное время. |

Глава2. Практическая часть

   Моя практическая работа началась с проведения социального опроса среди шестиклассников.

Мной были опрошены 45  учащихся 6 классов. Из них дома компьютер имеют 100%. Проведена обработка данных по выявлению влияния компьютера на зрение и на психику. Зависимость школьников от компьютера.

Выводы:

2.1. Время работы за компьютером.

Анализ полученных результатов по этому блоку показал,  что

100% учащихся имеют дома компьютер;

40% учащихся  начали работать   на   компьютере  с  раннего возраста -

        4  лет;

10% - с 10 лет;

24% - с 13 лет;

26% - с 14 лет.

Зависимость от компьютера.

Мы выяснили, что 46% учащихся ответили, что у них есть постоянное желание играть в игры.  Вероятно, эти ученики склонны к игромании.

64% ответили, что у них нет тяги к компьютерным играм.

Мы поставила перед выбором ребят: компьютер или лыжная прогулка -

64% выбрали компьютер, а36% - лыжная прогулка.

На вопрос: что больше всего интересует: компьютер, чтение книг или решение логических задач –

72% учащихся выбрали компьютер, 21% опрошенных чтение книг,

7%  решение логических задач.



Психологические симптомы.

В ходе анкетирования мы постарались выяснить, пребывают ли в плохом, раздраженном настроении школьники, если был сломан компьютер?

30% детей пребывают в раздраженном настроении, не могут ничем заняться, 70% - не испытывают зависимости.

На вопрос конфликтовали ли вы с родителями, угрожали им, шантажировали их в ответ на запрет сидеть за компьютером?

86% ответили, что, не конфликтовали и не угрожали, а

14% ответили, что вступают с родителями в конфликтные ситуации из-за

        запрета  «общения»   с компьютером.

Влияние компьютера на развитие интеллекта.

На заданный вопрос: в какие компьютерные игры вы предпочитаете играть?

42% ответили, что предпочитают играть в бродилки,

36% предпочитают стратегии,

22% предпочитают логические игры.

1.Большинство школьников не знают вредных факторов, действующих на человека за компьютером.

2. Ученики недостаточно заботятся о своём здоровье, проводя много времени за компьютером, что может привести к возникновению различных заболеваний, в том числе психических.

3. Многие школьники игнорируют методы профилактики заболеваний при работе за компьютером

Графическое представление результатов.

Диаграмма №1



Диаграмма №2



Диаграмма №3



Время работы на компьютере.

Диаграмма №4



Диаграмма №5



Диаграмма № 6



Диаграмма №7



2.2РЕКОМЕНДАЦИИ.

1.Групповые психокоррекционные занятия.

    Специалисты советуют проводить специальные встречи детей страдающих

    такими же проблемами, создавая при этом гармонию и уют.

2.Использование специальных программ.

   Было разработано специальное программное обеспечение, которое не дает

   возможности игроку играть в игру большой промежуток времени. После

   того,  как лимит времени заканчивается - происходит автоматическое

   выключение  компьютера или запрет на продолжение игры, уменьшение

   скорости интернета  и так.

3.Ограничить время игры.

   Этот совет можно использовать для младшей возрастной группы детей, так

   как подростки все равно будут находить способ поиграть.

4.Контролировать расстояние.

   Для персональных компьютеров рекомендуется расстояние от монитора до

   уровня глаз 40 сантиметров.

5.Должен поступать свежий воздух.

   Важно в детской комнате проводить влажную уборку, постоянно

   проветривать. Рекомендуется размещать комнатные растения.

6.Фильтровать содержание игр.

   Важно детально изучить описание компьютерной игры прежде чем

   Разрешать играть в нее ребенку. Следует отменить жестокие, азартные,

   игры с насилием или распущенностью.

7.Не нарушать биоритмы.

  Очень важно, чтобы ребенок не нарушал биоритмы. Нельзя играть перед

  тем как ложиться спать, после приема пищи или ночью.

8.Как заботится компьютер о здоровье человека.

Общая продолжительность общения с компьютером в течение дня должна быть не более:

– 45 минут – для детей 8-10 лет;

– 1 час 30 минут – для детей 11-13 лет

– 2 часа 15 минут – для детей 14-16 лет.

Запрещается проводить компьютерные игры перед сном*.*

Иногда человек, работающий за компьютером (не только ребенок, играющий в компьютерные игры, но и взрослый) так увлекается, что не замечает стремительно уходящего времени. А результат - переутомление. Существуют специальные компьютерные программы, которые заботятся о здоровье человека.

Программа Eyes Guard и Computer and Vision

Программу можно установить таким образом, чтобы через каждые 20 минут работа компьютера блокировалась на пять минут. Таким образом, обижайтесь - не обижайтесь на компьютер, но независимо от желания придется делать пятиминутный перерыв в своей работе. Работа программы (блокировка и разблокировка) не несет никаких отрицательных последствий для компьютера, операционной системы и всех установленных на нем приложений.

Программа Break Tame и Safe-Computer

Возможности программы позволяют вести постоянное наблюдение за утомляемостью человека, работающего за компьютером, и показывать время работы (как с начала дня, так и продолжительность последнего сеанса работы). Принцип работы приложения программы заключается в анализе продолжительности работы и степени активности клавиатуры и мыши. На основании этого формируется вывод утомляемости пользователя.

*Рекомендации по профилактике возникновения зависимости от компьютерных игр.*

Запрещать ребенку играть в компьютерные игры для детей не нужно. Чтобы игра не навредила здоровью ребенка - постарайтесь вместе соблюдать некоторые правила:

1. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
2. Мебель (стол и стул) по размерам должны соответствовать росту ребенка.
3. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.
4. В процессе игры ребенка на компьютере необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.
5. Помните, что только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.
6. Компьютер должен быть установлен правильно и иметь высокие технические характеристики, освещение должно быть естественным и достаточным,
7. Игры выбирайте по возрасту ребенка, имеющие смысловые задачи,
8. Играть в развивающие компьютерные игры для детей можно не более 15 минут подряд (в зависимости от возраста ребенка продолжительность игры может немного увеличиться, однако не должна превышать 40 минут подряд),
9. Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые играет ваш ребёнок. Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости, убийства противника. Случается, что ребёнок совершает акт виртуального убийства до несколько сотен (!) раз за одну игру.
10. Обратите внимание на то, что в виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая и подавляя, ребёнок не переживает обычных эмоций (боли, сочувствия, сопереживания). Наоборот, привычная человеческая шкала перевёрнута: ребёнок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства.
11. Следите не только за тем, во что играют их дети, но и как они играют. Ребенок должен управлять игрой легко и без напряжения - так, как играют на музыкальных инструментах. Если у него это не получается, смените игру. Игр много и всегда найдется, что выбрать.
12. Заводите будильник (таймер) на определенное время, чтобы, увлекшись игрой, не потерять ощущение времени,
13. После игры предложите ребенку сделать самую простейшую гимнастику для глаз.

Выводы:

- Собрал и проанализировал информацию по своей теме

- В результате социального опроса я пришел к выводу, что компьютер оказывает вредное воздействие на здоровье школьников. Но если мы будем соблюдать правила работы за компьютером, следить за длительностью пребывания за экраном монитора, прислушиваться к полезным советам, то компьютер будет нам только другом и будет помогать при работе.

- Создал рекомендации для детей и родителей.

Список источников и литературы.

1. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета [Текст] / А.Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М, 2015. С 100-131.
2. Минакова А.В. Психологические особенности лиц, склонных к Интернет – зависимости. http://nedug.ru
3. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 2001.
4. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 2003. №3.
5. Интеренет-ресурс http://atmeclub.com.ua/articles/kak-vyzhit-za-komputerom-skazaniya-ob-ergonomike

Приложение.

*Анкета №1.*

Время работы за компьютером.

1.Сколько часов в день вы сидите за компьютером?

а) от 1 – до 2 часов; б) от 2 – до 4 часов; в) от 4 – до 10 часов

2.Соскольки лет вы работаете на компьютере?

а) с 4 лет; б) с 10 лет; б) свой вариант ответа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зависимость от компьютера.

1.Есть ли постоянное желание играть в игры?

а) да; б) нет; в) не знаю

2.С лёгкостью можете оторваться от игры?

а) да; б) нет; в) не знаю

3.Какое общение вы предпочитаете?

а) общение по электронной почте; б) с другом на яву; в) не важно как

4.Может ли заменить вам компьютер лыжную прогулку?

а) не может; б) да; в) не знаю

5.Вы кушаете, пьете  чай, готовите  уроки у компьютера?

а) да; б) нет; в) когда как

6.Проводили вы хоть одну ночь за компьютером?.

а) нет; б) да;

7.Придя, домой вы сразу садитесь за компьютер?

а) да; б) нет;

8.Вы забывали чистить зубы и кушать заигравшись за компьютером?

а) да; б) нет; в) не придаю значения

9. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

а) да; б) нет

10. Что вас больше всего интересует?

а) компьютер; б) чтение книг; в) разгадывание логических игр

Психологические симптомы.

1. Пребывали вы в плохом, раздраженном настроении, не могли ничем заняться, если был сломан компьютер?

а) да; б) нет;

2. Конфликтовали вы, угрожали, шантажировали в ответ на запрет сидеть за компьютером?

а) нет; б) да

Влияние компьютера на развитие  интеллекта.

1.В какие игры вы предпочитаете играть.

а) бродилки; б) стратегии; в) логические

2.С приобретением компьютера твой интеллект:

а) повысился; б) остался на том же уровне; в) не замечаю

Тест.

Особенности психологического состояния учащихся:

уровень агрессии, тревожности и депрессии

 и уровень объективного ощущения одиночества.

Критерий оценивания психологических изменений.

1. Общие вопросы: ответ «нет» - 1 балл, ответ «да» - 0 баллов.
2. Уровень состояния агрессии: ответ «да» - 1 балл, ответ «нет» - 0 баллов.
3. Уровень тревоги и депрессии: «никогда» - 0 баллов, «редко» - 1 балл, «иногда» - 2 балла, «часто» - 3 балла.
4. Уровень объективного ощущения одиночества: «никогда» - 0 баллов, «редко» - 1 балл, «иногда» - 2 балла, «часто» - 3 балла.

Максимально возможный показатель изменения психического состояния - 62 балла. Итоговая сумма определяет одновременно уровень психологических изменений и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

1.Играете ли вы в компьютерные игры?

2.Ваша успеваемость в школе?

3.Всегда ли выполняют домашнее задание?

4.Часто ли вы гуляете?

*Уровень состояния агрессии (да или нет)*

5.Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.

6.Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

7.Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.

8.Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор.

9.Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

10.Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.

11.Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.

12.Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.

*Уровень тревоги и депрессии (никогда, редко, иногда, часто)*

13.Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, что нет прежней энергичности?

14.Бывает ли у Вас ощущение какого-либо беспокойства, хотя особых причин нет?

15.Замечаете ли Вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?

16.Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?

17.Ожидание Вас тревожит и нервирует?

18.Вам часто хочется побыть одному?

19.Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?

*Уровень объективного ощущения одиночества (никогда, редко, иногда, часто)*

Часто ли вы ощущаете что…

20.Вы несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку?

21.Вам не с кем поговорить?

22.Застаете себя в ожидании, что люди позвонят или напишут вам?

23.Те, кто вас окружает, не разделяют ваши интересы и идеи?

24.В действительности никто как следует не знает вас?

25.Вам трудно заводить друзей?

Тест на компьютерную зависимость.

*1. Как часто ты играешь в компьютер?*

а) каждый день - 3 балла

б) день через день - 2 балла

в) когда не чем заняться - 1 балл

*2. По сколько часов в день играешь?*

а) 2-3 часа  и  больше -  3 балла

б) час или 2 часа (заигрываюсь) - 2 балла

в) часик максимум - 1 балл

*3. Сам ли ты выключаешь компьютер?*

а) Пока компьютер. не перегреется или родители не выдернут сетевой фильтр, или пока сам не засну, или пока цвета перестаю различать,  или пока спина не разболится, вообще  не выключаю - 3 балла

б) когда как , иногда сам выключаю компьютер - 2 балла

в) сам и по своей воле выключаю - 1 балл

*4. Когда есть время,  ты его тратишь на ...*

а) на компьютер. на что же ещё  - 3 балла

б) всё зависит от случая (могу и за компьютером  посидеть )- 2 балла

в) вряд ли сяду за этот ящик  - 1 балл

*5. Прогуливал ли ты учёбу, другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть в компьютер?*

а) да прогуливал  - 3 балла

б) было пару раз да и то не такое важное событие - 2 балла

в) нет - 1 балл

*6. Часто ли ты думаешь о самом  компьютере или играх на компьютере?*

а) да постоянно - 3 балла

б) пару раз на день вспоминаю - 2 балла

в) редко,  почти не вспоминаю - 1 балл

*7. Какую роль для тебя играет компьютер?*

а) всё или почти всё  - 3 балла

б) значит много, но ещё есть много вещей которые для меня значат не меньше - 2 балла в) ни какой роли он для меня не играет - 1 балл

*8. Приходя домой ты первым делом...*

а) сажусь за компьютер -3 балла

б) всегда по - разному могу и за компьютер сесть -  2 балла \

в) ну уж точно не сяду за компьютер -  1 балл

Подсчитайте суммарный балл:

От 8 до 12 баллов: норма

От 13 до 18 баллов: пока зависимости нет, но  стоит обратить пристальное внимание  на ребенка и его занятия.

От 19 до 24 баллов:  компьютерная зависимость, необходимо обратиться к психологу.

Словарь терминов.

Агрессия – свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений.

Виртуальный мир — это жанр интернет-сообщества, который часто принимает форму компьютерно-моделированной среды. Находясь в этой среде пользователи могут взаимодействовать друг с другом, пользоваться заранее созданными компьютерными объектами или самостоятельно создавать их.

Депрессия (от deprimo «давить», «подавить») — это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.).

Игромания — чрезмерное увлечение азартными или компьютерными играми.

Компьютерная зависимость - поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь

Компьютерная игра  —  компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра.

Стресс – Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его обычную работу а также соответствующее состояние нервной системы организма

Предварительный просмотр: