

## МАГНИТ ПОЗНАНИЯ

*Желиготова Диана Валерьевна,  
10 класс, МКОУ СОШ №2 г.п. Терек.  
Научный руководитель: Тажева Ирина Владимировна,  
учитель биологии,  
МКОУ СОШ №2 г.п. Терек*

### ПРОБЛЕМА СЕЛФИМАНИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

#### **Введение**

**Актуальность исследования.** Автопортрет или «селфи» становится неотъемлемой частью жизни многих людей и является распространенным явлением современной культуры. Увлечение селфи в современном мире все больше приобретает характер «повальной катастрофы». На сегодняшний день это явление распространено практически повсеместно среди молодежи, подростков и даже младших школьников[6]. Постоянное фотографирование себя и выкладывание на просторы социальных сетей практически одинаковых снимков для большинства представителей молодого поколения становится нормой поведения. Вот только в чем заключается смысл этих действий? Когда подросток хочет делать «селфи» постоянно, когда он просто не может не фотографироваться каждый день, тогда возникает проблема. Селфи-мания» – болезнь или способ самовыражения?

**Цель исследования:** изучить степень проявления селфи-зависимости у подростков школ г.п. Терек.

#### **Задачи:**

1. выяснить отношение учащихся к селфи с помощью анонимного анкетирования;
2. выявить степень зависимости подростков школ г.п. Терек от фотографирования самих себя;
3. обозначить возможные причины распространения селфи-зависимости в подростковой среде.
4. определить отношение родителей обучающихся к увлечению подростками «селфи»;
5. дать рекомендации школьникам по безопасному использованию «селфи».

**Гипотеза:** девушки в большей степени, чем юноши подвержены селфимании.

#### **Методы исследования.**

1. метод анонимного анкетирования;

2. социологический опрос;
3. анализ полученных результатов.

**Объект исследования** – ученики МКОУ Лицей №1, МКОУ СОШ №2, МКОУ СОШ №3 г.п. Терек.

**Предмет исследования** – проблема селфи-зависимости в подростковой среде.

**Практическая значимость** – составление практических рекомендаций по профилактике селфи-зависимости среди подростков.

**Апробация работы.** Материалы исследования заслушаны на классных часах, родительских собраниях, заседании Научного общества учащихся «АЛЬФА» МКОУСОШ №2 г.п. Терек.

## **ГЛАВА I. Обзор литературы**

### **1.1. История появления «Селфи» и его разновидности.**

В современных социальных сетях уже давно стало очень популярным размещать свои фотографии, сделанные в стиле «селфи». Селфи (от слова self — сам себя) - это фотография самого себя, сделанная, как правило, на смартфон или планшет и выложенная в социальные сети[11].

Селфи бывают двух видов: прямой (смартфон повернут к автору на вытянутой руке) и зеркальный (автор стоит перед зеркалом и фотографирует себя на смартфон, как на картинке справа). По одной версии сам термин selfie был придуман известным фотографом Джимом Краузе в середине 2000-х годов[10].

В 2013-м году Оксфордский словарь английского языка назвал «селфи» словом года[9]. И неспроста. Привычка фотографировать самого себя, чтобы потом запостить снимки в «Фейсбук», «Инстаграм» или «ВКонтакте», в последние год-полтора охватила весь мир. В обществе уже существуют десятки поз для фотографирования себя[10]:

- **«Фото в лифте».** Любимый вариант «селфи» многих знаменитостей, в том числе политиков.

- **«Дакфейс» или «Губы уточкой».** Самое частое «селфи» у представительниц женского пола. Фото самой себя с губами, собранными бантиком.

- **«Груфи»** - это групповое фото, набирающее стремительную популярность у молодёжи. Одним из популярнейших считается американское «груфи» на вручении «Оскара». Специально для таких снимков китайские производители увеличили возможности фотокамер мобильных телефонов и планшетов.

- **«Фитнес-селфи».** Фотография сделана с помощью зеркала в спортзале. Очень популярное «селфи» как у девушек, так и у мужчин.

- **«Релфи».** Самоснимок со своей второй половинкой: очень трогательно, но назойливо и хвастливо, вызывает негатив у большинства.

- **«Фото в туалете».** Очень распространено – буквально каждая вторая девушка имеет в арсенале такое фото.

- **«Белфи».** Автопортрет с выпячиванием ягодиц. Естественно, такую несурязицу делают только девушки. Но мужчины такой разновидности «селфи» ставят высокие оценки.

- **«Фелфи».** Автопортреты с участием животных.

- **«Фото ног».** Нередки снимки нижней части ног в обуви преимущественно.

- **«Экстрим-селфи».** Такой вид самоснимка делается в момент опасности и риска для жизни человека, например, при нахождении на высоте, с агрессивными животными, во время катастрофы, в космосе, в полёте и так далее.

## **1.2. Селфимания как форма психического расстройства.**

Наравне с утверждениями молодежи о модности селфи, специалисты утверждают, что селфимания является одной из форм психического расстройства[6]. Самое опасное в этом виде расстройства то, что охота за желанными «лайками» часто приводит к печальным последствиям. Ради удачного кадра, особенно на фоне чего-то экстремального, подростки готовы на все: готовы лезть на крыши высоток, прыгать под поезд, в огонь (воду). Они уверены, что это очень модно и то, что это позволяет собирать в социальных сетях много лайков и хорошие комментарии.

Так, например, 18 мая 2015 года в Петербурге погиб школьник, сорвавшись с пятого этажа, при попытке сделать «эффективное» селфи[12]. Воскресным вечером группа школьников взобралась на крышу дома. Затем они решили спуститься по пожарной лестнице. Один из подростков во время спуска захотел сделать оригинальное селфи, но металлическая конструкция лестницы не выдержала и обрушилась. Мальчик погиб на месте. Еще пятерых юных любителей экстрима (трёх молодых людей и двух девушек в возрасте 16-17 лет) петербургские полицейские успели спасти, сняв их с электропоезда[13].

Таким образом, с первого взгляда невинное хобби становится очень опасным увлечением. Американские специалисты убеждены, что «селфимания» является психическим заболеванием и имеет глубокие корни, связанные с психологическими нарушениями. Об этом свидетельствуют некоторые факты из прошлой жизни «селфи — наркоманов», один из которых даже пытался покончить с собой из-за того, что понял, что так много снимков, как ему бы хотелось, он не сможет сделать.

И всё же мнения о «селфимании» разделяются. Если американские специалисты считают, что «селфимания» - это психическое заболевание, то ряд психологов не согласны с данной точкой зрения, и предпочитают говорить о ней, как о способе личности как-то проявить себя, то есть самовыразиться[6].

Психологи называют «селфи-зависимость» или «селфизм» проявлением социомедийного самолюбования и разновидностью эксгибиционизма[8]. Увлечение «селфи» свидетельствует о том, что человек не до конца поборол в себе типичные детские черты — эгоцентризм и зависимость от оценки окружающими. Конечно, не все, кто любит снимать себя на телефон и выставлять фото в социальные сети, попадает под категорию «больных». **«Селфиманами» можно считать только тех личностей, которые выставляют свои снимки более 5 раз в день[5].**

Психологи выяснили, что существует три вида самых распространенных селфи расстройств. Три вида селфи-расстройств (зависимости от селфи)[1]:

- пограничный селфит — фотографирование себя 2–3 раза в день без особого желания выставить снимки в социальные сети;
- острый селфит — фотографирование себя минимум 3 раза в день и размещение фоток в соцсетях;
- хронический селфит — фотографирование в любой удобный момент с активным последующим размещением снимков в социальных сетях. Пограничный селфит — это крайний вариант нормы, при котором уже стоит задуматься: что тебя не устраивает в собственной жизни, что тревожит?

### **1.3 Селфи как проявление нарциссизма.**

Психологи установили, что селфимания появилась в современном мире в связи со снижением ценности межличностных отношений. Люди все больше заняты карьерой, бизнесом, увеличением доходов и накоплением денег, они все меньше внимания уделяют личному общению, дружбе и любви. Они не стараются строить глубокие отношения, не привязываются друг к другу, в итоге видя, друг в друге не личность, а набор полезных для себя функций. Многие сегодня не желают «тратить» свои чувства на других, но сами по-прежнему отчаянно нуждаются в любви. Отсюда и чрезмерная увлеченность селфи. Врачи называют такое самолюбование нарциссизмом. Селфи — лучший и кратчайший способ покрасоваться, похвастаться или пожаловаться. Ярмарка тщеславия работает круглосуточно: важно, как ты оделся (ась), где ужинал (ала), с кем встречался (ась).

Термин происходит от имени греческого юноши – Нарцисса, который все время любовался собой до полного упоения и умер от этой влюбленности. Нарциссизм – это черта характера человека, которая заключается в полной самовлюбленности[8].

### **Нарциссизм и его признаки[2]:**

1. Люди с данным расстройством психики думают, что они лучше других.
  2. Такие личности неадекватно оценивают себя по отношению к окружающим, их виденье не соответствует реальности.
  3. Нарциссам свойственно существенно преувеличивать свои знания в той или иной области.
  4. Личности с данным расстройством воспринимают себя исключительно как уникальных, особых людей.
  5. Если стоит выбор между интересами, нарцисс обязательно выберет свои, поставив их выше чужих.
  6. Часто самоцелью нарциссов является успех.
  7. Нарциссам свойственно демонстрировать свое превосходство над окружающими.
- Стоит сказать о том, что нарциссизм по своей природе – это уже заболевание, отклонение в психике человека.

#### **1.4. Профилактика селфимании у подростков.**

«Селфи-зависимость» обыкновенно развивается у тех людей, которые вообще склонны к развитию зависимостей. А потому следует стремиться к избавлению не от конкретного болезненного увлечения, а от той причины, которая делает человека уязвимым перед развитием зависимостей любого рода. Избавляться от увлечения «селфи» психологи советуют постепенно, пока оно ещё не приобрело болезненного характера зависимости[6]:

- 1) Сначала можно попробовать не выкладывать сделанные фотографии в интернет, избавившись от стремления получать на них «лайки» и комментарии.
- 2) Потом начать стирать фотографии сразу после того, как они были сделаны.
- 3) Вместо того, чтобы делать фотографии, начать разглядывать собственную внешность в зеркале.

В то же время психологи убеждены, что единственный возможный способ справиться с этой дурной привычкой – найти ей альтернативу «на стороне». Это может быть спорт, творчество, общение, хобби. Надо научить детей и подростков самоутверждаться во внешнем мире.

## **ГЛАВА II. Практические исследования.**

### **2.1. Отношение учащихся к селфи и выявление у них селфи-зависимости.**

Для выяснения отношения учащихся к селфи и степени зависимости от него, мы провели анонимное анкетирование в 3 школах г.п. Терек: МКОУ Лицей №1, МКОУ СОШ №2, МКОУ СОШ №3.

Учащимся было предложено ответить на 12 вопросов, составленных при участии школьно психолога Бузыкиной Н.Н. В анкетировании приняли участие учащиеся 7-го класса (60 человек), 9-го класса (60 человек), 11 класса (60 человек). Всего 180 учеников, из них 90 юношей и 90 девушек. Полученные результаты занесли в таблицу (Прил. 1, Табл. 1).

Диаграмма №1



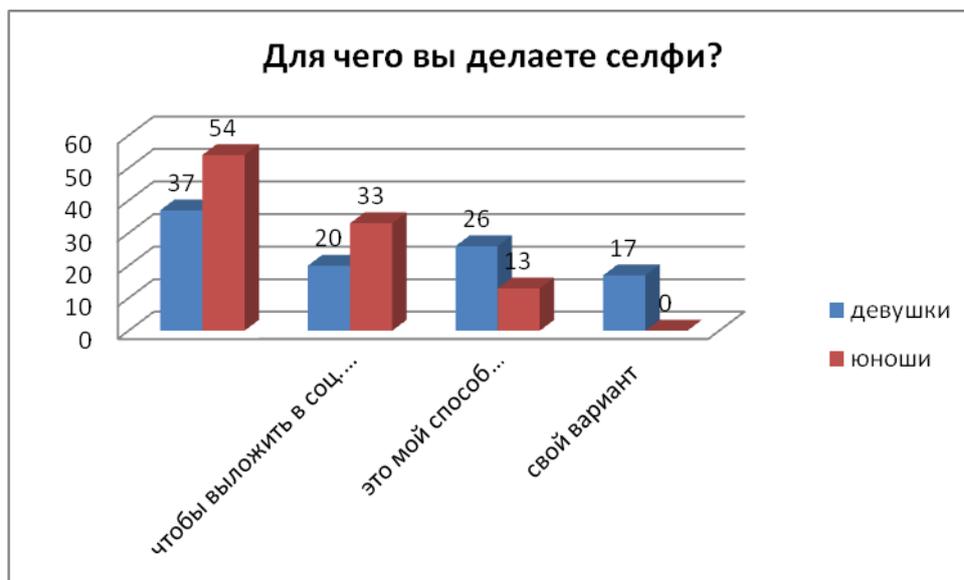
Исходя из данных диаграммы, можно сделать вывод, что 88% опрошенных занимаются самофотографированием. Это свидетельствует о том, что селфи стало очень популярным, модным направлением. Девушки делают селфи чаще, юноши в большинстве, когда окажутся в интересных местах(66%).

Диаграмма №2



Диаграмма №2 также подтверждает, что девушки в большей степени подвержены селфимании по сравнению с юношами. 37% девушек делают селфи более 3 раз в день.

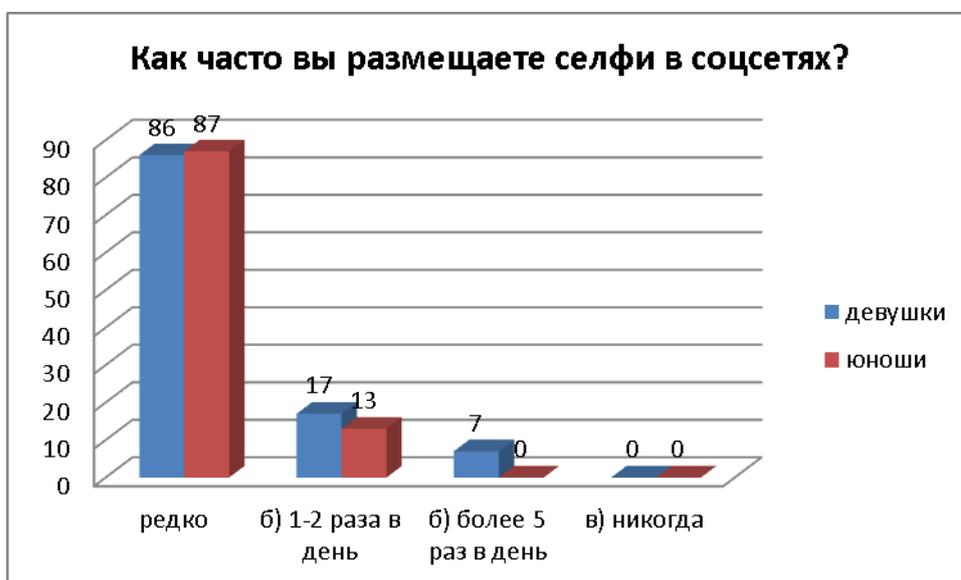
Диаграмма №3



Из диаграммы 3 можно сделать вывод, что подростки делают селфи, потому что они просто любят фотографироваться; 17% предложили свои варианты, такие как (на память, запечатлеть момент, для фотографии с родственниками). Так же нашлись и те, кто делает «себяшки» только для того, чтобы выложить в социальную сеть, а для некоторых это способ самовыражения.

Вопрос о частоте размещения селфи в социальных сетях получил следующие результаты:

*Диаграмма №4*



Несмотря на то что подростки делают селфи ежедневно, свои фото они размещают в соцсетях редко. Так ответили более 85% юношей и девушек.

В связи с полученными ответами мы можем распределить учеников по степени зависимости от селфи на 3 группы:

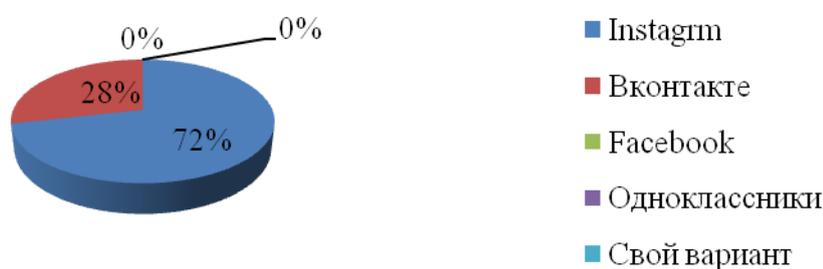
• пограничный селфит — фотографирование себя 2–3 раза в день без особого желания выставить снимки в социальные сети **131 учеников (73%)** ;

• острый селфит — фотографирование себя минимум 3 раза в день и размещение фоток в соцсетях **33 ученика (18%)**;

• хронический селфит — фотографирование в любой удобный момент с активным последующим размещением снимков в социальных сетях **6 учеников (3%)**.

В целом если так судить, то анкетирование выявило «селфи - зависимости» больше подвержены девушки. Но при этом 93% процента опрошенных юношей фотографируют себя 1-2 раза в день.

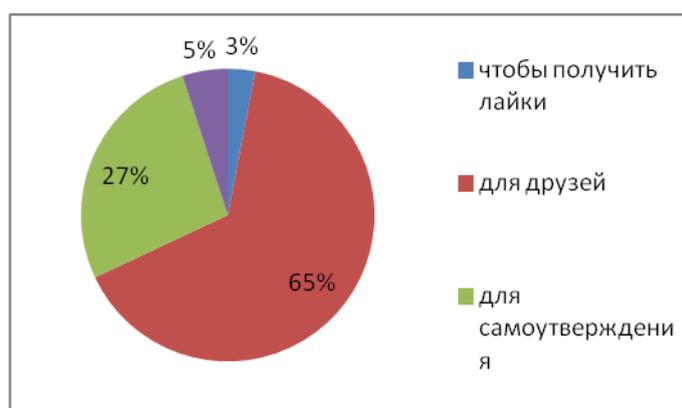
Диаграмма № 5



На диаграмме №5 видно, что самой популярной социальной сетью для размещения селфи является Инстаграмм (72%). На втором месте - Вконтакте (28%). Остальные соцсети не пользуются популярностью.

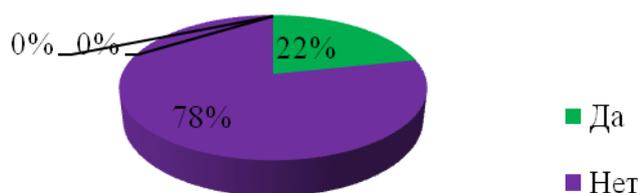
На вопрос «Для чего Вы размещаете селфи в соцсетях?» школьники ответили:

Диаграмма №6



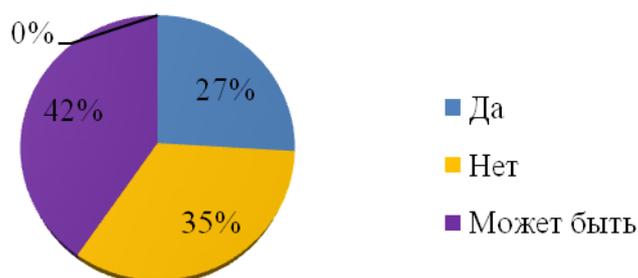
Из диаграммы №6 можно сделать вывод, что подростки делают селфи и выкладывают в соцсеть для друзей (65%). Так же нашлись и те, кто делает фото только чтоб получить лайки (3%) и для самоутверждения (27%).

Диаграмма №10



Из диаграммы № 10 видно, что подавляющее большинство опрошенных подростков никогда не делали экстремального селфи (78%), но нашлись и те, кто рискнул и сделал необычное, опасное для жизни селфи и их процент немал (22%).

Диаграмма №11



Исходя из результатов диаграммы №11, можно сделать вывод о том, что почти треть участников анкетирования не имеют планов сделать экстремальное селфи (27%), однако 35% подростков наоборот, хотели бы сделать и 42% возможно при определенных обстоятельствах тоже занялись бы этим.

Следующим вопросом исследования был вопрос о наиболее привлекательных местах для селфи.

Диаграмма №12



На диаграмме №12 видно, что многие опрошенные считают, что наиболее опасным местом для селфи являются «вершины гор и обрывы», «крыши высоток» выбрали 25% , вариант «дикие животные» - 12%, 8% выбрали свой вариант. Наименьший интерес у участников вызывают крыши движущихся поездов (0%).

## **2.2. Отношение родителей обучающихся к увлечению подростками «селфи».**

Также мы провели анкетирование среди родителей обучающихся 7-11 классов. В анкетировании приняло участие 42 родителя. Результаты анкетирования представлены в таблице №2(Приложение 2).

1. Фактически все родители, участвовавшие в анкетировании, знают, что такое «селфи» и половина из них относится к селфи положительно, 36% нейтрально и лишь 14% отрицательно;

2. 71% наблюдали за тем как их ребенок фотографирует себя и не считают что их ребенок подвержен «селфи-мании»;

3. 86% родителей уверены что увлечение селфи не может отрицательно влиять на психику ребенка;

4. 43% понимают опасность «селфи», но при этом не считают необходимым принимать какие либо меры для того чтобы отгородить ребенка от селфи-зависимости;

5. 64% согласны с тем что «экстрим-селфи» самое опасное проявление зависимости.

Судя по ответам родителей они или не понимают в полной мере опасность селфимании или не владеют информацией о последствиях этой зависимости.

## **2.3. Психологические особенности школьников с выраженным селфитом.**

**В ходе исследовательской работы у нас возникла еще одна гипотеза:** частое использование «селфи» среди подростков приводит к проявлению «нарциссизма». Для выявления наличия нарциссизма среди группы школьников с выраженным селфитом проведено анкетирование. В опросе приняли участие 30 обучающихся. Им было предложено ответить на вопрос: Вы человек неуверенный в себе или «нарцисс»?

17 отнесли себя к «нарциссам», 13 оказались неуверенными в себе людьми.

Каждой из групп было предложено ответить на вопросы анкеты (Приложение 3).

### **Результаты оценки нарциссизма:**

- низкий уровень нарциссизма - 3
- средний уровень нарциссизма- 6
- балла высокий уровень нарциссизма-8

### **Результаты теста на определение неуверенности в себе:**

- низкий уровень неуверенности в себе-7
- средний уровень неуверенности в себе-4
- высокий уровень неуверенности в себе-2

Таким образом, селфи-зависимость по нашим данным, в большей степени характерна для людей, склонных к нарциссизму. Наша вторая гипотеза нашла своего подтверждение.

### **Заключение.**

По результатам наших исследований у большинства школьников нет острой селфи-зависимости. Пограничный селфит выявлен у 131 ученика. Вызывают тревогу дети, у которых наблюдается острый и хронический селфит (39 человек). Это девочки. Таким образом, наша гипотеза нашла свое подтверждение: девушки в большей степени, чем юноши подвержены селфимании.

А у юношей мы выявили стремление к экстремальному селфи: 67% делали опасные снимки и собираются попробовать еще. Это не может не вызывать тревогу. Часто желание сделать экстремальный снимок заканчивается трагедией. Любители экстрима погибают из-за падения, от движущегося транспортного средства, когда пытаются делать селфи с хищными животными - и при этом игнорируют правила безопасности.

Родители, к сожалению, в этой ситуации занимают нейтральную позицию. Они не считают селфиманию одержимостью или болезнью.

30% опрошенных делают селфи для того чтобы выложить снимки в социальные сети. Большинство учащихся предпочитают Инстаграмм (72%). Между тем, «уделять слишком много внимания публикации фотографий, проверять, кто их видит, кто комментирует и ставит «лайки», надеясь получить как можно большее число «лайков», – это симптом, говорящий о проблемах.

Несмотря на то, что селфимании сегодня подвержено немало детей школьного возраста, бороться с ней путем введения запретов, по мнению психологов, ни в коем случае нельзя. Единственный возможный способ справиться с дурной привычкой – найти ей альтернативу «на стороне». Надо научить самоутверждаться во внешнем мире не виртуально, а реально за счет своего таланта, увлечения спортом, творчеством, общением с ровесниками.

В ходе работы нами были составлены практические рекомендации по профилактике селфи-зависимости среди подростков, которыми мы решили поделиться с учащимися МКОУ СОШ№2 г.п. Терек (*Приложение 4*). Материалы исследования были заслушаны на классных часах, родительских собраниях, заседании Научного общества учащихся «АЛЬФА».

### Список литературы:

1. Андреев И. Л. Селфи, аудионаркотик и гугл-эффект как патологические метаморфозы сознания человека информационной эпохи // Наркология. 2015. № 10. С. 111-118.
2. Ануфриева К.В. «Селфи» как форма проявления нарциссизма личности в современном глобальном сообществе // Вестник ТвГУ. Серия «Философия». 2014. Выпуск 2. – С. 79-90
3. Ейсков А. Портрет на палочке // Профиль. 2015. № 41. С. 50-51.
4. Морозова А. Селфи: жизнь наизнанку // Здоровье. 2014. № 11. С. 44- 46.
5. Науширванова Р.Р., Ахмадеева Е.В. Психологические аспекты селфи // Современные научные исследования и инновации. 2016. №12[Электронный ресурс].URL:<http://web.snauka.ru/issues/2016/>
6. Одарущенко О.И. Селфи и его влияние на поведение подростков (психологический аспект) Сборник научных статей и материалов международной конференции «Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека», 2016 г., Коломна. – С. 295-297.
7. Пичугина С. М., Павлова Г. В. Селфимания — польза или вред? // Юный ученый. 2017. №1.1. С. 33-36.
8. Рудницкая Е. Е., Волоскова А. А. Селфи как проявление нарциссизма в юности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 32. – С. 18–22. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56656.htm>.
9. Сычева Л. Цифровое человечество на распутье // Наш современник. — 2015. — № 11. — С. 191-196.
10. [https://samopoznanie.ru/articles/bolezn\\_selfi-zavisimost\\_selfi\\_\\_durnaya\\_privychka\\_ili\\_zabolev/](https://samopoznanie.ru/articles/bolezn_selfi-zavisimost_selfi__durnaya_privychka_ili_zabolev/)
11. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BB%D1%84%D0%B8>
12. <http://timecodefest.ru/2015/archive/9533/>
13. [https://www.rbc.ru/spb\\_sz/18/05/2015/5592b0819a794719538d421a](https://www.rbc.ru/spb_sz/18/05/2015/5592b0819a794719538d421a)

## Анкета №1 «Селфимания в подростковой среде»

Вопрос	девушки		юноши	
	Кол-во	%	Кол-во	%
<b>1. Как часто вы делаете селфи?</b>				
а) каждый день	30	33	11	12
б) 2-3 раза в неделю	33	37	12	13
в) если оказываюсь в интересных местах	25	28	59	66
г) вообще не делаю	2	3	8	9
<b>2. Сколько раз в день вы делаете селфи?</b>				
а) 1-2 раза в день.	55	63	76	93
б) 3 -6 раз в день.	27	30	6	7
в) более 7 раз в день.	6	7	0	0
<b>3. Для чего Вы делаете селфи?</b>				
а) люблю фотографироваться	34	37	40	56
б) чтобы выложить в соц. сеть	18	20	30	37
в) это мой способ самовыражения	24	26	12	14
г) свой вариант	12	17	0	0
<b>4. Часто ли Вы размещаете селфи в соц. сетях?</b>				
а) редко	69	76	74	87
б) 1-2 раза в день	15	17	16	13
б) более 5 раз в день	6	7	0	0
в) никогда	-	7	0	0
<b>5. В какой социальной сети вы чаще размещаете селфи?</b>				
а) Instagram	81	90	48	54
б) Вконтакте	9	10	42	46
в) Facebook				
г) Одноклассники				
д) Свой вариант				
<b>6. Для чего вы размещаете свое фото в соцсетях?</b>				
А) чтобы получить лайки	6	7	0	0
Б) для друзей	51	57	66	74
В) для самоутверждения	24	26	24	26
г) свой вариант	9	10	0	0
<b>7. Считаете ли вы, что ценность в обществе определяется количеством</b>				

<b>«лайков» на фото в социальных сетях?</b>	18	20	12	13
а) да	72	80	78	87
б) нет				
<b>8. Замечали ли вы, что на фото «селфи», вы себе нравитесь больше, чем на других фотографиях?</b>	42	47	57	63
а) да	48	53	33	37
б) нет				
<b>9. Вы считаете селфи одержимостью и болезнью?</b>				
а) да	9	10	33	37
б) нет	81	90	57	63
<b>10. Делали ли вы экстремальное селфи?</b>	18	20	60	67
а) да	72	80	30	33
б) нет				
<b>11. Хотели бы вы сделать экстремальное селфи?</b>				
а) да	9	10	48	60
б) может быть	33	37	36	40
в) нет	48	53	0	0
<b>12. Какие, по-вашему мнению, наиболее привлекательные места для селфи?</b>	6	7	39	43
а) крыши высоток	0	0	0	0
б) крыша движущегося поезда	14	16	6	7
в) дикие животные	54	60	45	50
г) вершины гор, обрывы	15	17	0	0
д) свой вариант				

## Анкета для родителей

Вопрос	Количество человек	Соотношение в % от количества участников
<b>1. Знаете ли Вы, что такое «селфи»?</b> а) да. б) нет.	42 0	100 0
<b>2. Как Вы относитесь к «селфи»?</b> а) положительно. б) отрицательно. в) нейтрально.	21 6 15	50 14 36
<b>3. Наблюдали ли Вы за тем, как ваш ребенок делает «селфи»?</b> а) да. б) нет..	30 12	71 29
<b>4. Считаете ли Вы, что ваш ребенок делает «селфи» слишком часто?</b> а) да. б) нет.	12 30	29 71
<b>5. Считаете ли Вы, что «селфи» отрицательно влияет на психику вашего ребенка?</b> а) да. б) нет.	6 36	14 86
<b>6. Считает ли Вы «селфи-манию» одержимостью и болезнью?</b> а) да. б) нет.	18 24	43 57
<b>7. Согласитесь ли Вы, если ваш ребенок предложит Вам сделать совместное «селфи»?</b> а) да. б) нет.	36 6	86 14
<b>8. Были ли у Вас с вашим ребенком конфликты, касающиеся его времяпрепровождению в социальных сетях?</b> а) да. б) нет.	27 15	64 36
<b>9. Считаете ли Вы, что Вам нужно предпринимать какие-либо меры, чтобы отгородить вашего ребенка от «селфи-зависимости», если она есть?</b> а) да. б) нет.	18 24	43 57
<b>10. Считаете ли Вы, что «экстрим-селфи» самое опасное проявление зависимости?</b> а) да. б) нет.	27 15	64 36

### Тест оценки нарциссизма

Инструкция: Оцените себя по шкале от 1 до 6 (1 – не согласен, 6 – полностью согласен) по приведенным ниже утверждениям

Утверждения

1. Ваша физическая красота всегда помогает вам получить то, чего вы хотите.
2. Вы считаете себя более проницательным или интеллектуальным, нежели средний человек.
3. Вы всегда, видимо, уходите в себя в неприятных или драматических ситуациях
4. Вы гораздо более опытный, чем другие люди вашего возраста.
5. Вы не можете сдержаться, чтобы не полюбоваться собой перед зеркалом.
6. Вы не только наслаждаетесь, будучи в центре внимания, но и монополизируете внимание.
7. У вас есть привычка разговаривать больше, чем слушать.
8. Вам хочется иметь карьеру без власти и полномочий.

Обработка: посчитайте получившуюся сумму баллов по всем утверждениям.

Ключ:

- 1 – 16 баллов низкий уровень нарциссизма
- 17 – 32 балла средний уровень нарциссизма
- 33 – 48 балла высокий уровень нарциссизма.

### Тест на определение неуверенности в себе

Инструкция: Прочитайте каждую фразу и укажите, насколько она описывает вас.

Используйте фразы «никогда», «иногда», «всегда».

1. Я чувствую себя некомфортно, когда мне нужно выразить или говорить о своих желаниях и нуждах
2. Мне бывает трудно просить кого-то о помощи
3. Я неловко себя чувствую, когда меня хвалят
4. Мне неудобно попросить возратить то, что у меня одолживали
5. Я чувствую себя виноватым и мне неудобно кому-то отказывать в просьбе и говорить: «Нет!»
6. Когда я попадаю в компанию, я чаще всего молчу
7. Я не могу попросить помолчать человека, который мне мешает
8. Я не люблю или боюсь выступать на публике
9. Мне не нравится привлекать к себе внимание
10. Я волнуюсь, когда разговариваю с незнакомым человеком, особенно, если это авторитетное лицо

Обработка:

- За ответ «никогда» - 0 баллов
- За ответ «иногда» - 1 балл
- За ответ «всегда» - 3 балла

Ключ:

- 0 – 10 – низкий уровень неуверенности в себе
- 11 – 20 – средний уровень неуверенности в себе
- 21 – 30 – высокий уровень неуверенности в себе

### Практические рекомендации

На основе результатов исследования мы предлагаем подросткам следующие практические рекомендации:

1) не фотографироваться в местах, которые могут повлечь за собой непредсказуемыми последствия для жизни;

2) школьникам не заниматься самолюбованием и не делать без всяких причин селфи, а пополнять свой багаж знаний;

3) в любых ситуациях знать все предупреждающие знаки о селфи;

4) на классных часах проводить профилактические беседы об отрицательном влиянии селфи на личность подростков;

5) если появляется желание сфотографировать что-либо, четко отмечайте, что именно, дабы не делать много селфи;

6) необходимо четко планировать свой день, придерживаться графика, в котором можно выделить время для фотографий, но знать, что сделать можно только один кадр;

7) переключите свое внимание на активный вид отдыха: спорт, танцы, при которых невозможно всегда быть с телефоном в руке;

8) необходимо больше внимания уделять самому себе, планировать свой день, включая в распорядок обязательное общение с родственниками и друзьями;

9) нужно научиться самоутверждаться во внешнем мире, тогда и виртуальный способ не понадобится;

10) необходимо помнить, что ваша ценность и значимость определяется не количеством лайков, а полезными поступками и делами. Пространство интернет - только дополнительный ресурс для общения. В вашей реальной жизни есть те, кто вас любит, принимает и поддерживает. Это необходимо ценить.