**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Качугская средняя общеобразовательная школа № 1**  
  
  
  
  
**Влияние компьютерных игр на агрессивность и успеваемость подростков**  
  
  
  
  
  
  
 Работа ученика 10 А класса  
 Хуснадинова Данила

Руководитель проекта  
Татьяна Георгиевна Сокольникова

Работа допущена к защите «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025г.

Подпись руководителя проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Качуг 2025г.

**Паспорт индивидуального итогового проекта**

**(10 класс)**

**Название проекта**: Влияние компьютерных игр на агрессивность и успеваемость подростков.

**Автор проекта**: Хуснадинов Данил.

**Класс:** 10 А.

**Предметная область:** Психология.

**Проблема проекта:** Недостаточное понимание влияния компьютерных игр на подростков и их образ жизни.

**Результат проекта (продукт):** Отчёт с результатами исследования, включающий анализ и выводы; презентация для общего использования.

**Тип проекта:** Исследовательский.

**Вид проекта:** Прикладной.

**Цель проекта:** Исследовать влияние компьютерных игр на агрессивность и успеваемость подростков, выявить основные факторы влияния и их последствия.

**Задачи:**

1. Изучить историю появления и классификацию компьютерных игр.

2. Найти примеры как положительного, так и отрицательного влияния компьютерных игр на детей.

3. Провести опрос среди подростков, чтобы узнать их мнение о компьютерных играх, а также о влиянии этих игр на здоровье и успеваемость школьников.

4. Провести тест на компьютерную зависимость, чтобы выяснить, существует ли в нашей школе эта проблема.

5. Выработать рекомендации для родителей и педагогов по умеренному использованию компьютерных игр.

**Объект исследования:** Подростки от 12 до 17 лет которые активно играют в компьютерные и мобильные игры.

**Предмет исследования**: Влияние компьютерных игр на агрессивность и успеваемость.

**Гипотеза исследования:** Компьютерные игры повышают агрессивность и негативно сказываются на учебе.

**Краткое содержание проекта:** в рамках проекта мы изучили множество источников по теме "Влияние компьютерных игр на агрессивность и успеваемость подростков". Мы исследовали истоки развития компьютерных игр, а также выявили их преимущества и недостатки. Кроме того, мы провели анкетирование среди учащихся нашей школы, чтобы узнать их мнение о полезности компьютерных игр, и организовали тест на компьютерную зависимость.

**Оглавление**

[**Введение** 5](#_Toc195225846)

[**1.Теоретическая часть** 7](#_Toc195225847)

[**1.1.Определение компьютерных игр и их жанры** 7](#_Toc195225848)

[**1.1.1. Игровые жанры.** 8](#_Toc195225849)

[**1.2. Влияние компьютерных игр на детей и подростков.** 10](#_Toc195225850)

[**1.2.1. Положительные эффекты воздействия компьютерных игр.** 10](#_Toc195225851)

[**1.2.2. Отрицательные эффекты воздействия компьютерных игр.** 11](#_Toc195225852)

[**1.3. Общая успеваемость и ее факторы** 13](#_Toc195225853)

[**2.Практическая часть.** 14](#_Toc195225854)

[**2.1. Проведение анкетирования** 14](#_Toc195225855)

[**2.2 Тест на компьютерную зависимость.** 19](#_Toc195225856)

[**2.3.Рекомендации для родителей и учителей** 21](#_Toc195225857)

[**Заключение** 23](#_Toc195225858)

[**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** 25](#_Toc195225859)

# **Введение**

В современном обществе компьютерные игры стали неотъемлемой частью досуга многих подростков. Они предлагают разнообразные возможности для развлечения, обучения и общения, однако их влияние на психологическое состояние и поведение молодежи вызывает множество вопросов. Одной из наиболее обсуждаемых тем является связь между игровыми практиками и проявлениями агрессивного поведения, а также их воздействие на школьную успеваемость подростков. **Проблема актуальна, так как количество времени, проводимого за компьютерными играми, постоянно растет, что требует внимательного изучения их последствий.**  
   
 Целью данного исследования является анализ влияния компьютерных игр на агрессивность и успеваемость подростков. Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи: исследовать теоретические аспекты влияния компьютерных игр на психику и поведение подростков, провести обзор существующих исследований по данной теме, а также провести практическое исследование, включающее анкетирование подростков и анализ полученных данных.  
  
 Исследование будет включать в себя теоретическую часть, посвященную анализу литературы, и практическую часть, основанную на сборе и анализе данных. Практическая часть включает проведение анкетирования подростков для выявления их игровых предпочтений, времени, проводимого за играми, и оценки их влияния на поведение и успеваемость. Полученные данные будут обработаны и проанализированы для выявления закономерностей и взаимосвязей.

Выбор темы исследования обусловлен её значимостью в контексте современного общества, где компьютерные игры стали важным аспектом жизни молодежи. Понимание влияния игр на психологическое состояние и поведение подростков, а также их учебные достижения, является необходимым для разработки рекомендаций для родителей, педагогов и самих подростков, что делает данное исследование актуальным и практически значимым.

**Цель проекта:** Исследовать влияние компьютерных игр на агрессивность и успеваемость подростков, выявить основные факторы влияния и их последствия.

**Проблема:** Недостаточное понимание влияния компьютерных игр на подростков и их образ жизни.

**Задачи:**

1. Изучить историю появления и классификацию компьютерных игр.

2. Найти примеры как положительного, так и отрицательного влияния компьютерных игр на детей.

3. Провести опрос среди подростков, чтобы узнать их мнение о компьютерных играх, а также о влиянии этих игр на здоровье и успеваемость школьников.

4. Провести тест на компьютерную зависимость, чтобы выяснить, существует ли в нашей школе эта проблема.

5. Выработать рекомендации для родителей и педагогов по умеренному использованию компьютерных игр.

**Объект проекта:** Подростки от 12 до 17 лет которые активно играют в компьютерные и мобильные игры.

**Предмет исследования:** Влияние компьютерных игр на агрессивность и успеваемость.

**Методы исследования:** Наблюдение, анкетирование, статистический анализ данных.

# **1.Теоретическая часть**

## **1.1.Определение компьютерных игр и их жанры**

Компьютерные игры представляют собой вид цифрового развлечения, в котором игроки взаимодействуют с виртуальной средой через интерфейс, создаваемый программным обеспечением. Эти игры могут быть как одиночными, так и многопользовательскими, предоставляя участникам возможность взаимодействия с другими игроками или искусственным интеллектом. Основная цель игр варьируется в зависимости от их жанра и может включать в себя выполнение заданий, достижение определенных целей или просто получение удовольствия от игрового процесса. Согласно исследованию компании Newzoo, в 2022 году игровая индустрия достигла выручки в 184,4 миллиарда долларов, что подчеркивает её значимость и влияние на современное общество.

В 1952 году Сэнди Дуглас – британский профессор компьютерных наук разработал первую логическую компьютерную игру под названием «OXO», которая являлась компьютерной версией классической игры в «крестики-нолики». Вторым человеком, который вдохновился и создал первую многопользовательскую игру был Уильям Хигинботам. Он являлся американскии физиком и членом группы американских физиков-ядерщиков, разработавших первую атомную бомбу. В 1958 году Уильям разработал игру под названием "Tennis for Two" Игра позволяла моделировать теннисный матч на осциллографе, демонстрируя потенциал интерактивных развлечений. Хигинботем использовал свои знания в математике и физике для создания двухмерного представления теннисного корта, где игроки могли взаимодействовать с игрой. Хотя "Tennis for Two" не была коммерческим продуктом, она заложила основы для последующего развития видеоигр и интерес к компьютерным играм начал стремительно расти. В 1962-х годах была создана игра «Spacewar!», которая уже использовала более современные графические технологии и пользовалась популярностью в университетах США. Это положило начало эре аркадных игр в 1970-х годах, на рынок вышли такие культовые хиты, как «Pong» и «Asteroids». Эти игры не только обогатили индустрию развлечений, но и привлекли внимание широкой аудитории, сделав видеоигры доступными и популярными среди различных слоев населения. С развитием технологий и ростом доступности компьютеров в 1980-х и 1990-х годах, игры начали выходить на домашние приставки и персональные компьютеры. 6 июня 1984 года была разработана знаменитая во всем мире русская игра «Tetris». В это же время появилась игра «Battle City», более известная как «Танчики». Этот период отмечен значительным развитием графики и звукового оформления. Ярким примером игры с полноценной цветной графикой и привлекательным интерфейсом является онлайн-игра «Habitat». Разработчики начали экспериментировать с жанрами, создавая сложные стратегии, ролевые и приключенческие игры.

### **1.1.1. Игровые жанры.**

Жанры компьютерных игр основываются на механике, цели и способе взаимодействия игрока с виртуальной средой, и их насчитывается большое множество. Их число может превышать 30-40 категорий. Ниже мы привели некоторые из основных и популярных среди игроков жанров игр:

* **MMORPG** – это жанр компьютерных игр, который позволяет практически бесконечному числу игроков взаимодействовать онлайн. Игроков привлекает как возможность виртуального сосуществования с людьми из разных уголков планеты в одной общей вселенной, так и фэнтезийные элементы игрового процесса.
* **Шутеры** – это игры, в которых игроки могут использовать огнестрельное оружие. Существуют шутеры от первого и третьего лица, которые различаются углом обзора камеры, показывающей события на экране. В этом жанре игрок может действовать как в одиночку, так и в команде с другими игроками.
* **Приключенческие игры**— это игры предлагающие полное погружение в геймплей с захватывающим сюжетом и множеством игровых действий. В таких играх вы можете исследовать открытый мир, решать головоломки и принимать непростые решения, которые повлияют на развитие событий и конечный результат игры.
* **Экшен** — это один из самых распространенных типов компьютерных игр,

характеризующийся высокой динамичностью и быстрым темпом игры, где игроки принимают участие в зрелищных боях, сражениях и приключениях. Главным фокусом являются активные действия, такие как стрельба, драки, бегство и уклонение от атак. Экшен-игры требуют от игроков быстрой реакции, точности и способности принимать решения в условиях стресса.

* **Логические игры**— этот жанр игр включает в себя игры, в которых основной акцент сделан на решение головоломок, использование логики и стратегического мышления. Эти игры требуют от игроков анализа ситуации, применения различных подходов и нахождения нестандартных решений для достижения цели. Логические игры могут варьироваться от простых тренажеров для мозговой активности до сложных стратегий, где важно планировать и просчитывать ходы наперед.
* **Хоррор**— этот жанр игр направлен на создание у игрока чувства страха, тревоги и напряжения. Эти игры часто используют элементы ужасов, мрачные атмосферы, мелодичную звуковую палитру и неожиданные сюжетные повороты, чтобы вызвать сильные эмоции.
* **Стратегии**(стратегические компьютерные игры)— это игры которые требуют от игрока разработки планов и выработки тактики для достижения поставленных целей, таких как одержание победы в военной кампании или завоевание противоборствующего государства. Стратегии могут быть пошаговыми, где игроки принимают ход один за другим, или реального времени, где действия происходят одновременно.
* **Симуляторы** — это категория компьютерных игр, которые воспроизводят управление определённым процессом, устройством или транспортным средством. Одними из самых известных являются авиа симуляторы, в которых воспроизводится управление настоящим самолётом.
* **Аркадные игры** характеризуются простым игровым процессом, который не меняется на протяжении всей игры. В большинстве из них для достижения высоких результатов игроку необходима быстрая реакция. Также в аркадных играх часто присутствует система бонусов, включающая начисление очков и временное улучшение характеристик персонажа, таких как оружие, скорость и прочие показатели.

## **1.2.** **Влияние компьютерных игр на детей и подростков.**

### **1.2.1. Положительные эффекты воздействия компьютерных игр.**

Компьютерные игры могут оказывать положительное влияние на детей в разных аспектах их развития. Во-первых, многие игры развивают когнитивные навыки, такие как логическое мышление, способность к анализу и решению проблем. В качестве примера можно привести развивающие игры на компьютере, где ребенок учится алфавиту, складывает цифры, выполняет задачи для развития мышления и памяти. Логические игры помогают ему сравнивать, анализировать и сопоставлять данные, а также выявлять простые закономерности. Развитие интеллекта, логического мышления, внимания и других важных навыков – результат игры в подобные игры. Важно отметить, что такие игры не предъявляют повышенных требований к вниманию, скорости реакции или зрению.

Среди них особое место занимают стратегические игры, которые предполагают наличие определенной проблемы, решение которой возможно только через правильный выбор тактики и стратегии. Развитие логического мышления и способности к аргументации будет полезно детям не только в учебе, но и в решении жизненных трудностей. Кроме того, интерес к военным стратегиям может способствовать изучению истории тех периодов, в которых происходит игровое действие. В итоге, развивающие компьютерные игры для школьников представляют собой увлекательный, интересный и доступный способ передачи знаний по таким предметам, как история и литература.

Разнообразные раскраски, музыкальные игры и творческие переделки способствуют развитию творческих навыков. Ребенок может раскрасить красивую картинку, и если он ошибется с выбором цветов, всегда можно легко исправить это, добавив новый оттенок. Музыкальные игры, в которых нужно повторять мелодии, помогут развить музыкальный слух, а в некоторых из них даже можно создавать собственные композиции. Игры-переделки предложат игроку возможность украсить что-то по своему вкусу или, например, спроектировать интерьер комнаты.

Играя, ребенок осваивает навыки работы с компьютером, что в современном мире крайне важно. Он изучает как основные принципы работы компьютера, так и, например, быстрое печатание. Кроме того, дети, выросшие в эпоху компьютерных игр, быстрее адаптируются к информационным технологиям. Компьютер становится неотъемлемой частью их повседневной жизни. Запрещать детям проводить время за компьютером – значит, ставить преграды на пути к современным достижениям.

### **1.2.2. Отрицательные эффекты воздействия компьютерных игр.**

Компьютерные игры также могут и негативно влиять на детей в различных сферах жизни. Чрезмерное время, проведенное за играми, может привести к физической неактивности, что, в свою очередь, вызывает проблемы со здоровьем, такие как ожирение и ухудшение координации. Также многие игры содержат элементы насилия и агрессии, что может формировать у детей жесткие стереотипы и провоцировать агрессивное поведение в реальной жизни. Также стоит отметить, что некоторые игры могут создавать искаженное представление о мире, пропагандируя ненадежные ценности и нормы поведения. Долгое время, проведенное за экраном, может негативно сказаться на зрении и нарушить сон. Кроме того, многие игры требуют быстрого реагирования и могут вызывать стресс, что не всегда благоприятно влияет на психическое здоровье ребенка.

Главной проблемой у детей и подростков, активно играющих в компьютерные игры, является **игровая зависимость**, проявляющаяся как психологическое состояние, при котором индивидуум испытывает непреодолимое влечение к использованию компьютера или связанных с ним технологий, таких как видеоигры, социальные сети или интернет в целом. Признаки **игровой зависимости** у подростков включают изоляцию от друзей и семьи, снижение успеваемости, увеличение времени за играми, эмоциональные изменения (раздражительность и тревожность), физические проблемы (бессонница и плохой аппетит), потерю контроля над временем игры, негативное влияние на отношения и увлечения, а также использование игр для избежание проблем.

Еще из негативных последствий игры в компьютерные игры можно выделить следующие пункты:

* **Сужение кругозора:** наша жизнь полна разнообразия, и в каждой ситуации мы можем выбирать из множества вариантов решений, однако в некоторых играх сюжет обычно линейный, без альтернатив или с ограниченным числом вариантов. В результате кругозор сужается, фантазия становится ненужной, а воображение отключается.
* **Одиночество и эгоизм:** компьютер, подобно телевизору, иногда становится для родителей способом занять ребенка на некоторое время, чтобы он «не мешался под ногами». Одним из последствий этого является чувство одиночества. Более того, в играх ребенок учится выживать самостоятельно, что может стать моделью поведения, которую он переносит в реальную жизнь. В результате формируются цинизм, эгоизм и склонность к изоляции.
* **Проблемы социализации:** ранее, когда у детей возникали трудности в общении, они стремились изменить свое поведение. Сегодня же гораздо легче уйти в мир компьютерных игр, что выглядит более заманчиво. Это касается не только игр, но и общения в интернете. Анонимность в сети позволяет нарушать социальные нормы, что часто приводит к оскорблениям и агрессивному поведению.
* **Переутомление:** увлеченные компьютерными играми, дети испытывают эмоциональный подъем. Однако из-за своего возраста усталость настигает их довольно быстро, но они не замечают, как утомляются и продолжают играть. В результате усталости и напряжения у них могут возникать трудности с выполнением игровых задач (например, они путают буквы или картинки, промахиваются по мишеням). Это приводит к негативным эмоциям, усиливающим напряжение и беспокойство. В итоге ребенок становится раздражительным, уставшим, не может успокоиться, долго не может уснуть и плохо спит.
* **Напряжение глаз:** зрительная система человека не идеально приспособлена для восприятия изображений на экране. Она в первую очередь ориентирована на объекты, освещенные отраженным светом. В отличие от печатных материалов, где буквы, цифры и изображения представлены непрерывными линиями, на экране они состоят из светящихся и мерцающих пикселей. Эти пиксели не имеют четких краев, в результате чего знаки и линии оказываются менее контрастными по сравнению с текстом в книге. Яркое внешнее освещение также снижает контрастность изображения. Если дисплей низкого качества, это может привести к ухудшению зрения, головным болям, усталости и двоению изображения.

## **1.3. Общая успеваемость и ее факторы**

Успеваемость подростков зависит от множества факторов, как внешних, так и внутренних. К внешним факторам относятся качество образовательной среды, уровень подготовки учителей, доступные ресурсы и поддержка со стороны семьи. Активное участие родителей в образовательном процессе и их мотивация ребенка положительно сказываются на успеваемости. Внутренние факторы включают личные характеристики подростка, такие как мотивация, уровень интеллекта, эмоциональное состояние и способности к само регуляции.   
 Не менее важны и социальные аспекты, включая отношения со сверстниками и участие в коллективной деятельности. Подростки, активно вовлеченные в различные мероприятия и имеющие крепкие дружеские связи, обычно показывают более высокие результаты в учебе. Все эти факторы взаимодействуют друг с другом, формируя сложную систему, влияющую на общую успеваемость

Как уже упоминалось, компьютерные игры могут положительно сказываться на развитии мышления и памяти детей. В рамках эксперимента, проведенного американскими исследователями с участием детей, страдающих дислексией (трудности с чтением и письмом), было установлено, что ребята, играющие в экшен-игры, стали быстрее читать. Ученые объяснили этот эффект тем, что во время игры игроки должны проявлять высокую степень внимания. Улучшение концентрации, как следствие, положительно влияет на навыки чтения. Но компьютерные игры стимулируют лишь определенную часть детского мозга, поэтому подростки должны больше читать, писать и заниматься математикой.

# **2.Практическая часть.**

## **2.1. Проведение анкетирования**

Для изучения мнения учеников о влиянии компьютерных игр на здоровье школьников я провел опрос, который состоял в форме письменных ответов на предложенную анкету:

1. Время, проведенное за играми

1. Игры: хорошо или плохо?  
1)Хорошо☐  
2)Плохо☐

2. Сколько времени вы играете в компьютерные/мобильные игры в день?  
1)Менее 1 часа☐   
2)1-2 часа☐   
3)3-4 часа☐  
4)Более 4 часов☐

3. В какие дни вы чаще всего играете?  
1)Пн-Пт☐   
2)Сб-Вс☐   
3)Каждый день☐

4. Время на уроки  
1)хватает☐   
2)не хватает☐

5. Какой твои любимый жанр компьютерных/мобильных игр?  
1)шутеры☐  
2)приключенческие игры☐  
3)логические☐  
4)хорроры☐  
5)Стратегии☐

6. Влияют ли игры на психику?  
1)Да☐  
2)Нет☐

7. Что чувствуешь во время игр?  
1)Болит голова☐   
2)Болят или хуже видят глаза☐  
3)Голово-кружение☐  
4)Болит спина☐  
5)Болят или немеют руки☐  
6)Ничего☐

2.Успеваемость в учебе

8. Как вы оцениваете свою успеваемость по предметам?  
1)Отлично☐   
2)Хорошо☐   
3)Удовлетворительно☐   
4)Плохо☐

9. Снижается ли у тебя успеваемость?  
1)Да☐  
2)Нет☐

10. Контролируют ли родители твое проведеноё за играми время?  
1)Да☐  
2)Нет☐

11. Считаете ли вы, что компьютерные игры влияют на вашу успеваемость?  
1)Да, положительно☐   
2)Да, отрицательно☐   
3)Нет, не влияют☐

3.Дополнительные вопросы

12. Какие компьютерные/мобильные программы вы используете чаще всего?

1) Для общения☐  
2) Для рисования☐  
3) Компьютерные/мобильные игры☐  
4) Для прослушивания музыки и аудио книг☐  
5) Для использования поисковых программ ☐

13. Если во время игры вам позвонят, можете ли вы ответить грубо на звонок?

1)Да☐  
2)Нет☐

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Варианты ответов** | **Количество ответов** |
| 1 | Игры: хорошо или плохо? Почему? | 1)Хорошо  2)Плохо | 1) 38  2) 4 |
| 2 | Сколько времени вы играете в компьютерные/мобильные игры в день? | 1)Менее 1 часа  2)1-2 часа  3)3-4 часа  4)Более 4 часов | 1) 6  2) 20  3) 9  4) 7 |
| 3 | В какие дни вы чаще всего играете? | 1)Пн-Пт  2)Сб-Вс  3)Каждый день | 1) 8  2) 15  3) 19 |
| 4 | Время на уроки | 1)Хватает  2)Не хватает | 1) 29  2) 13 |
| 5 | Какой твои любимый жанр компьютерных/мобильных игр? | 1)шутеры  2)приключенческие игры  3)логические  4)хорроры  5)Стратегии | 1) 21  2) 7  3) 5  4) 6  5) 3 |
| 6 | Влияют ли игры на психику? | 1)Да  2)Нет | 1) 24  2) 18 |
| 7 | Что чувствуешь во время игр? | 1)Болит голова  2)Болят или хуже видят глаза  3)Головокружение  4)Болит спина  5)Болят или немеют руки  6)Ничего | 1) 5  2) 10  3) 0  4) 6  5) 7  6) 14 |
| 8 | Как вы оцениваете свою успеваемость по предметам? | 1)Отлично (5)  2)Хорошо (4)  3)Удовлетворительно (3)  4)Плохо (2) | 1) 5  2) 22  3) 15  4) 0 |
| 9 | Снижается ли у тебя успеваемость? | 1)Да  2)Нет | 1) 0  2) 42 |
| 10 | Контролируют ли родители твое проведённое за играми время? | 1)Да  2)Нет | 1)16  2) 26 |
| 11 | Считаете ли вы, что компьютерные игры влияют на вашу успеваемость? | 1)Да, положительно  2)Да, отрицательно  3)Нет, не влияют | 1) 10  2) 8  3) 24 |
| 12 | Какие компьютерные/мобильные программы вы используете чаще всего? | 1) Для общения.  2) Для рисования.  3) Компьютерные/мобильные игры.  4) Для прослушивания музыки и аудио книг.  5) Для использования поисковых программ. | 1) 14  2) 0  3) 11  4) 7  5) 10 |
| 13 | Если во время игры вам позвонят, можете ли вы ответить грубо на звонок? | 1) Да  2) Нет | 1) 8  2) 34 |

*Таблица №1*

Вывод: Мы провели опрос среди 42 учеников нашей школы. Результаты показали, что 91% опрошенных считают игры положительным явлением. Большинство учеников отметили такие преимущества игр, как возможность скоротать время, развитие моторики пальцев и получение новой информации. Среди отрицательных аспектов были названы ухудшение зрения, малоподвижный образ жизни и трата времени впустую.

На вопрос о том, какие программы наиболее часто используют подростки, выяснилось, что компьютеры необходимы для следующих целей: 33% — для общения, 26% — для игр, 17% — для прослушивания музыки и 24% — для поиска информации в интернете.

Исследование показало, что 38% учеников проводят большую часть своего свободного времени за компьютером; 48% используют компьютер 1-2 часа в день, а 14% — менее часа. Это свидетельствует о том, что многие подростки отдают предпочтение проводить свое свободное время за компьютером.

57% учащихся считают, что компьютерные игры оказывают влияние на психику человека. Кроме того, 19% признались, что могут грубо ответить на телефонный звонок, если он отвлечет их от игры.

67% учащихся считают, что компьютерные игры негативно сказываются на здоровье человека. Из этой группы: 12% отмечают головные боли, 24% — ухудшение зрения после длительного времени за компьютером, 14% — боли в спине, а 17% — боли и онемение в руках.

Таким образом, можно сделать вывод, что наши ученики осознают негативное влияние компьютерных игр, но, несмотря на это, предпочитают проводить свободное от учёбы время за компьютером, игнорируя возможные последствия.

## **2.2 Тест на компьютерную зависимость.**

Для некоторых школьников компьютерные игры становятся захватывающим миром, который со временем может перерасти в серьезную проблему как для них, так и для их семей и близких. Мы создали простой тест для диагностики компьютерной зависимости у школьников, который поможет своевременно выявить проблему и предпринять соответствующие меры.

Прошли тест 30 учащихся нашей школы.

1. Как часто ты играешь за компьютером?

а) каждый день - 3 балла;   
б) через день - 2 балла;   
в) когда нечем заняться - 1 балл.

2. Сколько времени ты тратишь на компьютерные игры ежедневно?

а) 2-3 ч и больше - 3 балла;   
б) час или 2 ч - 2 балла;   
в) час максимум - 1 балл.

3. Кто выключает компьютер, когда ты играешь?

а) не выключаю компьютер, пока родители не выключат - 3 балла;   
б) иногда я, иногда кто-то другой - 2 балла;   
в) я сам(-а) выключаю компьютер - 1 балл.

4. Когда у тебя появляется свободное от учебы время, ты...

а) сидишь за компьютером - 3 балла;   
б) иногда могу сесть за компьютер - 2 балла;   
в) гуляю на улице или занимаюсь делами - 1 балл.

5. Прогуливал(-а) ли ты учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?

а) да, прогуливал(-а) - 3 балла;   
б) было пару раз, но это не было очень важным событием - 2 балла;   
в) нет - 1 балл.

6. Делишься ли ты впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с кем-то?

а) да, постоянно - 3 балла;   
б) иногда рассказываю - 2 балла;   
в) редко, почти никогда - 1 балл.

7. Какую роль в твоей жизни играет компьютер?

а) это для меня все или почти все - 3 балла;   
б) значит много, но есть много других вещей, которые для меня важны не меньше - 2 балла;

в) я особенно не интересуюсь компьютером - 1 балл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | | Ответ |
| 1 | Как часто ты играешь за компьютером? | 3 балла | 12  -  18 |
| 2 балла |
| 1 балл |
| 2 | Сколько времени ты тратишь на компьютерные игры ежедневно? | 3 балла | 11  14  5 |
| 2 балла |
| 1 балл |
| 3 | Кто выключает компьютер, когда ты играешь? | 3 балла | -  12  18 |
| 2 балла |
| 1 балл |
| 4 | Когда у тебя появляется свободное от учебы время, ты... | 3 балла | 4  18  8 |
| 2 балла |
| 1 балл |
| 5 | Прогуливал(-а) ли ты учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером? | 3 балла | 5  14 |
| 2 балла |
| 1 балл | 11 |
|  |
| 6 | Делишься ли ты впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с кем-то? | 3 балла | 6  15  9 |
| 2 балла |
| 1 балл |
| 7 | Какую роль в твоей жизни играет компьютер? | 3 балла | -  21  9 |
| 2 балла |
| 1 балл |
| Результаты | Зависимости нет | **8-12 баллов** | **9**  **13**  **8** |
| Зависимости пока что нет | **13-17 баллов** |
| Компьютерная зависимость | **18-21 балла** |

*Таблица№2*

Анкетирование, проведенное в нашей школе, выявило проблему компьютерной зависимости среди учащихся. Большинство опрошенных школьников нуждаются в ограничении времени, проведенного за компьютером, чтобы избежать негативных последствий. В то же время важно увеличить время, посвященное занятиям спортом, прогулкам на свежем воздухе, чтению книг, другим увлечениям и встречам с друзьями.

## **2.3.Рекомендации для родителей и учителей**

Родители играют ключевую роль в формировании игрового поведения своих детей. Исследования показывают, что активное участие родителей в игровой деятельности подростков может значительно снизить уровень агрессии и повысить их успеваемость. Важно, чтобы родители проявляли интерес к играм, в которые играют их дети, обсуждали содержание и сюжет, а также устанавливали разумные временные ограничения на игровую активность. При этом стоит выбирать игры с образовательным или развивающим содержанием, которые способствуют развитию когнитивных и социальных навыков. Такие меры помогут создать здоровый баланс между игровыми и другими видами активности подростков, что положительно скажется на их общем развитии.

Педагоги также могут сыграть важную роль в формировании здорового отношения подростков к компьютерным играм. Внедрение образовательных игр в учебный процесс может повысить интерес учащихся к предмету и улучшить их успеваемость. Исследования показывают, что использование таких игр может увеличить учебные достижения на 20%. Учителям рекомендуется выбирать игры, которые развивают аналитическое мышление, способствуют командной работе и формируют навыки решения проблем. Также важно обсуждать с учащимися влияние компьютерных игр на их поведение и успеваемость, помогая им осознать последствия чрезмерного увлечения играми. Эти подходы помогут использовать потенциал компьютерных игр в образовательных целях и снизить их негативное воздействие.

# **Заключение**

Результаты моего исследования показали, что влияние компьютерных игр на школьников является сложным и противоречивым. Дети, играющие в игры в умеренных количествах, могут демонстрировать более развитые навыки пространственного мышления, быстрее переключаться между задачами и эффективнее отслеживать несколько событий одновременно. Их способность воспринимать визуальную информацию также оказывается выше по сравнению с теми, кто не играет.

Компьютерные игры могут значительно ускорить развитие памяти, внимания и аналитических навыков. При разумном подходе их использование может быть полезным: некоторые игры помогают расслабиться, другие развивают скорость реакции и логическое мышление, а третьи позволяют выпустить избыток энергии. Кроме того, совместные игровые сессии с друзьями через Интернет способствуют улучшению коммуникативных навыков.

Тем не менее, мы также обнаружили, что длительное время, проведенное за компьютерными играми, может негативно сказаться на психическом и физическом здоровье школьников. Наибольшее вредное воздействие связано с чрезмерным увлечением игровым процессом. Формат компьютерных игр сам по себе не определяет их полезность или вредность; это в значительной степени зависит от обстоятельств и того, каким образом они используются, как и любые другие формы досуга.

В ходе проекта были поставлены и выполнены следующие задачи:

1. Изучилли историю появления и классификацию компьютерных игр.

2. Нашли примеры как положительного, так и отрицательного влияния компьютерных игр на детей.

3. Провели опрос среди подростков и узнать их мнение о компьютерных играх.

4. Провели тест на компьютерную зависимость и выяснить, что в нашей школе существует эта проблема.

5. Выработали рекомендации для родителей и педагогов по умеренному использованию компьютерных игр.

**В заключение** теоретической и практической частей исследования можно выделить несколько основных **выводов**:

* Компьютерные игры способны оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие.
* Нерациональное использование игр негативно сказывается на успеваемости учащихся и их здоровье.
* Поэтому важно стремиться к переключению внимания с длительного времяпрепровождения за экраном на активный и здоровый досуг, а также приучать себя к подвижному образу жизни. Это, в свою очередь, положительно скажется как на здоровье, так и на успеваемости.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.<https://ru.wikipedia.org/wiki>

2.<https://dzen.ru/>

3. <https://infourok.ru/>

4. <https://youtu.be/Pd-hniwNmjo?si=NEjIw-o-eoAVbzI3>

5. <https://youtu.be/uOueK7LcFQs?si=x-Us7gUN0PEAMmc5>

6. <https://gamesisart.ru/istoriya_komputernyh_igr_2.html>

7. Симонович С.В., Евсеев Г.А. Занимательный компьютер. М.: АСТ-Пресс Книга, Инфорком –Пресс, 2002.

8. Профилактика проявлений экстремизма, терроризма и деструктивного поведения в молодежной среде Дальнего Востока России: сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 29 нояб.–1 дек. 2018 г. / под. ред. М.П. Арутюнян. — Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2019

9. <http://mygame-info.ucoz.ru/index/0-2>