Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Екатеринбург Чкаловского района Свердловской области
«Средняя школа №20»

Индивидуальный итоговый проект
**Тема: «Негативное влияние компьютерных игр на психологическое здоровье
подростков»**

Тип проекта (направление): исследовательский

 Выполнил: Мерзляков Иван Романович,
 учащийся 10 класса
 Руководитель: Малышкина Надежда Сергеевна,
 учитель обществознанияЕкатеринбург, 2025

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение……………………………………………….………………………..……………3

Глава 1. **Теоретическая часть**
1.1. Понятие компьютерных игр…….………………….....………………………………..4
1.2. Особенности психологии подростков………..………………………………………..7
1.3. Влияние среды окружения……………………………………………………………..8

Глава 2. Практическая часть
2.1. Статистические данные о влиянии игр на подростков ……………………………....9
2.2 Анализ статистических данных. ………...……………...…….....................................12

Заключение…………...…………………………………………………………….............14

Список литературы……………….………………………………………………………..17

**ВВЕДЕНИЕ**

Компьютерные игры стали неотъемлемой частью жизни современных подростков. По данным статистики, более 90% подростков играют в компьютерные игры и это увлечение продолжает расти. Хотя игры имеют положительные аспекты, такие как развитие стратегического мышления, командная работа, креативность и т. п., всё же существует множество исследований, указывающих на негативное влияние игр на психику и поведение подростков. Данная работа посвящена анализу этих последствий и способ уменьшения этих последствий. Так как тема игр довольно обширна – существуют мобильные, компьютерные, консольные игры, да и психология сама по себе обширная тема – я решил выделить одну область и работать в ней, не рассеивая внимание.

**Актуальность темы:** подростковый возврат – период формирования личности, когда влияние окружающей среды и активных увлечений играет ключевую роль. Понимание негативного влияние компьютерных игр на психологическое здоровье подростков поможет родителям, педагогам и самим подросткам принимать более осознанные решения о времени, проводимом за играми, выбором игр и альтернативными идеями для замены.

**Проблема:** какими способами негативное влияние компьютерных игр на психологическое здоровье подростков получиться минимизировать, разработав наиболее эффективные стратегии для предотвращения и коррекции этого влияния.

**Цель:** изучить негативное влияние компьютерных игр на психологическое здоровье подростков и предложить рекомендации по его снижению.

**Задачи:**
1. Анализ существующих исследований на тему влияния компьютерных игр на психику подростков.
2. Выявление основных негативных последствий, связанных с чрезмерным увлечением компьютерными играми.
3. Проведение анкетирования среди подростков, для выявления отношения к компьютерным играм и их влиянию.
4. Определение, на основе полученных данных, основных факторов, способствующих негативному влиянию.
5. Предложение рекомендаций по снижению негативного воздействия.

**Методы исследования:**

1. **Литературный обзор:** Изучение научных статей, книг и отчетов по теме.
2. **Анкетирование:** Проведение опроса среди подростков и их родителей для выявления отношения к компьютерным играм и их влияния на психическое здоровье.

**Глава 1. Теоретическая часть**

**1.1. Понятие компьютерных игр.**

 **Компьютерная игра** — разновидность игры, в которой взаимодействие по определённому алгоритму происходит и обсчитывается при помощи компьютера или другого электронного вычислительного устройства. Также компьютерную игру можно определить как **компьютерную программу**, служащую для организации игрового процесса, связи с партнёрами по игре или сама выступающую в качестве партнёра.

 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.

 *(Классификация.)* Компьютерные игры классифицируются по жанрам и количеству игроков. Естественно, классификация игр недостаточно систематизирована, и информация о жанре конкретного проекта отличается в зависимости от источника. Тем не менее существует консенсус, принятый разработчиками игр и поэтому принадлежность игры к одному или нескольким из основных жанров, почти всегда можно определить однозначно.

 Классификация по жанрам:
 **1. Экшен** - жанр компьютерных игр, геймплей которых требует от игрока высокой скорости реакции.
**1.1 3D-шутер** — в играх данного типа игрок, как правило, действуя в одиночку, должен уничтожать врагов при помощи оружия ближнего боя (как правило холодного) и стрелкового оружия (чаще всего огнестрельного оружия и энергетического), для достижения определённых целей на данном уровне, обычно, после достижения заданных целей игрок, переходит на следующий уровень.
*Примеры:*
Серия игр Doom - легендарная компьютерная игра, выпущенная компанией [*id Software*](https://web.archive.org/web/20130513022133/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/Id_Software) 10 декабря [1993 года](https://web.archive.org/web/20130513022133/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/1993_%D0%B3%D0%BE%D0%B4_%D0%B2_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85), самая популярная в своё время игра в жанре «[шутер от первого лица](https://web.archive.org/web/20130513022133/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BE%D1%82_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0)».
Серия игр Call of Duty -  серия [компьютерных игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) в жанре [шутера от первого лица](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%83%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BE%D1%82_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BB%D0%B8%D1%86%D0%B0), выпускаемая американской компанией [Activision](https://ru.wikipedia.org/wiki/Activision).
CS GO - [многопользовательская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) [компьютерная игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0), разработанная компаниями [Valve](https://ru.wikipedia.org/wiki/Valve) и [Hidden Path Entertainment](https://ru.wikipedia.org/wiki/Hidden_Path_Entertainment).
Серия игр Grand Theft Auto - серия [компьютерных игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) в жанре [action-adventure](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8D%D0%BA%D1%88%D0%B5%D0%BD_%28%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D1%80_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%29), созданная Дэвидом Джонсом и Майком Дейли. Основным разработчиком серии является британская студия [Rockstar North](https://ru.wikipedia.org/wiki/Rockstar_North).
Tomb Raider ([рус.](https://web.archive.org/web/20130614221833/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) Расхитительница гробниц) — серия компьютерных и видеоигр в жанре action-adventure, фильмов, комиксов и книг, рассказывающих о приключениях молодого британского археолога [Лары Крофт](https://web.archive.org/web/20130614221833/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%80%D0%B0_%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%84%D1%82).
**1.2 Файтинги -** жанр [компьютерных игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0), имитирующих [рукопашный бой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9) малого числа персонажей в пределах ограниченного пространства, называемого ареной.
*Примеры:*
[Mortal Kombat](https://web.archive.org/web/20130621184246/https%3A/ru.wikipedia.org/wiki/Mortal_Kombat) - серия [видеоигр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) в жанре [файтинг](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3), созданная [Эдом Буном](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%BD%2C_%D0%AD%D0%B4%D0%B2%D0%B0%D1%80%D0%B4) и [Джоном Тобиасом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%B0%D1%81%2C_%D0%94%D0%B6%D0%BE%D0%BD).
Street Fighter — серия мультиплатформенных видеоигр в жанре [файтинга](https://web.archive.org/web/20130512013737/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3), созданная компанией [Capcom](https://web.archive.org/web/20130512013737/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/Capcom). Является одной из прародительниц жанра.
**1.3 Аркада** — игра, в которой игроку приходится действовать быстро, полагаясь в первую очередь на свои рефлексы и реакцию. Игровой процесс прост и не меняется в течение игры. Аркады характеризуются развитой системой бонусов: 5начисление очков, постепенно открываемые элементы игры и т. д.
Примеры:
Among Us (с [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) — «Среди нас») — [многопользовательская](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) [компьютерная игра](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0), разработанная американской игровой студией Innersloth.
**1.4 Симуляторы -** игры, предоставляющие возможность [симуляции](https://web.archive.org/web/20130621184246/https%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F) и [управления](https://web.archive.org/web/20130621184246/https%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82) тем или иным процессом из реальной жизни.
*Примеры:*
Live for Speed  — компьютерный симулятор автомобильных гонок в разных классах машин.
War Thunder — [компьютерная](https://web.archive.org/web/20130520175135/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) [многопользовательская онлайн](https://web.archive.org/web/20130520175135/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD-%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0)-игра, посвященная боевой авиации, бронетехнике и флоту времен [Второй Мировой войны](https://web.archive.org/web/20130520175135/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%B0) и послевоенного периода. Проект разрабатывается и издается компанией [Gaijin Entertainment](https://web.archive.org/web/20130520175135/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/Gaijin_Entertainment).
**1.5 Стратегии** - в этих играх игроки производят свои действия одновременно с большой расчетливостью.
*Примеры:*
Warcraft: Orcs & Humans — [компьютерная игра](https://web.archive.org/web/20130620225623/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) в жанре [стратегии в реальном времени](https://web.archive.org/web/20130620225623/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D0%B2_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BC_%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B8), выпущенная компанией [Blizzard Entertainment](https://web.archive.org/web/20130620225623/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/Blizzard_Entertainment) в [1994](https://web.archive.org/web/20130620225623/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/1994) году
Серия игр Heroes of Might and Magic (в российском издании — «Герои Меча и Магии») — культовая компьютерная игра в жанре [пошаговой стратегии](https://web.archive.org/web/20130608122031/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D1%8F) с [ролевыми элементами](https://web.archive.org/web/20130608122031/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/CRPG). Была выпущена в [1995 году](https://web.archive.org/web/20130608122031/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/1995_%D0%B3%D0%BE%D0%B4_%D0%B2_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85) компанией [New World Computing](https://web.archive.org/web/20130608122031/http%3A/ru.wikipedia.org/wiki/New_World_Computing).
**1.6 Приключения -** игра-повествование в которой управляемый игроком герой продвигается по сюжету и взаимодействует с игровым миром посредством применения предметов, общения с другими персонажами и решения логических задач.*Примеры:*Серия Space Quest, серия Ларри в выходном костюме, серия Syberia, серия Myst, серия The Longest Journey.
**1.7 Головоломки -** Кроме сбора предметов и их использования, в этих играх решаются различные головоломки, в той или иной степени интернированные в сюжет, и на решение головоломок делается основной упор.
*Примеры:*Myst, Neverhood, Portal, Сапер.
**1.8.1 Музыкальные игры -** В музыкальных играх геймплей строится на взаимодействие игрока с музыкой. Жанр же может быть любой, от головоломок до ритмических игр.
*Примеры:*[SingStar](https://web.archive.org/web/20130621184246/https%3A/ru.wikipedia.org/w/index.php?title=SingStar&action=edit&redlink=1), [Mad Maestro!](https://web.archive.org/web/20130621184246/https%3A/ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Mad_Maestro!&action=edit&redlink=1), [Wii Music](https://web.archive.org/web/20130621184246/https%3A/ru.wikipedia.org/wiki/Wii_Music), [Boom Rocket](https://web.archive.org/web/20130621184246/https%3A/ru.wikipedia.org/wiki/Boom_Boom_Rocket).
**1.8.2 Ритмические игры -** Поджанр музыкальных игр, который в последнее время набирает огромную популярность, благодаря аркадным автоматам и специальным контролерам, которые часто используются в подобных игр.
*Примеры:*
Osu!, Серия Guitar Hero, Серия Rock Band, Серия Pump It Up, Серия Dance Dance Revolution, Hatsune Miku: Project DIVA, Frets on Fire

**1.9 RPG (Ролевые приключенческие игры)**

Характерные признаки ролевой игры (англ. Role playing game, RPG):
У главного героя (героев) и других персонажей и врагов (чаще в меньшей степени) присутствует некоторое количество параметров (умений, характеристик, навыков) которые определяют их силу и способности. Обычно, главная характеристика персонажей и врагов — это уровень, который определяет общую силу персонажа и определяет доступные навыки и предметы экипировки. Все эти параметры надо совершенствовать путём убийства других персонажей и врагов, выполнением заданий и использованием этих самых навыков.
Присутствует проработанный и обширный мир, сильная сюжетная линия, разветвлённые диалоги с разными вариантами ответов, множество разных персонажей со своими целями и характерами.
Большое количество разных предметов: экипировки, зелий, артефактов и т. д.

*Примеры:*
Fallout, Planescape: Torment, Baldur's Gate, Dragon Age: Origins.

**1.10 Традиционные и настольные -** Компьютерная реализация настольных игр (англ. Traditional; англ. Board), например шахматы, карты, шашки, «Монополия», серия игр Warhammer.

**1.11 Roguelike (Рогалик) -** поджанр компьютерных ролевых игр. Традиционно используется двумерный текстовый интерфейс и управление клавиатурой. Жанр назван по имени игры Rogue**.**

Классификация по количеству игроков:

**2.1 Одиночные –** рассчитаны на игру в одиночку, против компьютера. (Однопользовательские игры)

**2.2 Многопользовательские -** Рассчитаны на игру нескольких человек (обычно до 64) по локальной сети или Интернету. Часто встречаются, как дополнительный режим в играх, имеющих в основе одиночное прохождение.

**2.3 Многопользовательские на одном компьютере -** На современных персональных компьютерах встречаются редко, однако еще имеют место на старых ПК и приставках. Hotseat — игроки поочередно совершают необходимые игровые действия, используя один и тот же компьютер/приставку. Splitscreen — экран делится на части (чаще две, реже четыре), игрокам уже не требуется ждать своей очереди, действие игры разворачивается в реальном времени, каждый игрок взаимодействует с игровым миром со своей части экрана.

**2.4 Многопользовательские оффлайн-игры -** Некоторые жанры (спортивные менеджеры, пошаговые стратегии и т. д.) могут работать в таком формате: игроки делают ходы и отсылают результат через веб или электронную почту. Независимо от метода связи (Фидонет, электронная почта, веб…), у этих игр есть такие особенности:
1) Требуют периодического появления в сети. Но при этом требуется лишь периодичность, время подключения выбирает сам игрок, не согласовывая его с ведущими и соперниками.
2) Длительность хода — от нескольких часов до нескольких дней.
3) Игра длится месяцами и годами.

**2.5 Массовые онлайновые -** Массовые игры, использующие подключение Интернет. В большинстве таких игр отсутствует одиночная игра (в оффлайн). Наиболее часто встречающиеся жанры — настольные и ролевые игры (MMORPG). Среди них различают также игры, запускающиеся в браузере и не требующие скачивания и/или установки чего-либо на компьютер. Из обычных многопользовательских игр выделяется жанр MUD — текстовые онлайновые игры.

*Примеры:*

World of Warcraft, Star Wars: The Old Republic, Warhammer Online: Age of Reckoning, Ragnarok Online, Warface, World of Tanks

Также есть 3 вид классификации:

Классификация по платформам:

Выделяют следующие типы игровых платформ:
Персональные компьютеры.
Игровые консоли/приставки.
Мобильные телефоны и КПК (Карманный перс компьютер).

 На основании количества платформ, на которых работает игра, существует следующее разделение на:
 Мультиплатформенные/Много платформенные игры (вышедшие на двух и более платформах).
 Одно платформенные игры (вышедшие только на одной платформе — платформенные эксклюзивы).

**1.2. Особенности психологии подростков**

Важно выделить, что подростковый возраст — это период значительных изменений как в физическом, так и в психическом развитии. В этом возрасте молодые люди начинают активно формировать свою индивидуальность, исследовать окружающий мир и искать свое место в обществе. Психология подростков характеризуется несколькими ключевыми особенностями:

**Поиск идентичности**: Подростки стремятся понять, кто они есть, и формируют свою самооценку. Это может привести к экспериментам с различными увлечениями, включая компьютерные игры, которые становятся частью их самоидентификации.
**Эмоциональная лабильность**: Подростковый возраст сопровождается резкими перепадами настроения. Это связано с гормональными изменениями и поиском своего места в социуме. Компьютерные игры могут служить как способом снятия стресса, так и источником новых эмоциональных переживаний.
**Социальная зависимость**: в это время подростки начинают больше зависеть от мнения сверстников. Игры с многопользовательским режимом могут стать важным инструментом для формирования социальных связей и общения, но также могут способствовать изоляции, если игра становится единственным способом взаимодействия.
**Когнитивное развитие**: Подростки активно развивают критическое мышление и способность к анализу. Компьютерные игры, особенно стратегические или ролевые, могут способствовать развитию этих навыков, однако важно, чтобы они не заменяли реальное взаимодействие и обучение.
**Импульсивность и рискованное поведение**: В подростковом возрасте наблюдается повышенная склонность к импульсивным поступкам. Это может проявляться в чрезмерной увлеченности играми, что иногда приводит к пренебрежению учебой и другими важными аспектами жизни.
**Стремление к независимости**: Подростки стремятся к самостоятельности и независимости от родителей. Это может выражаться в выборе игр, которые они предпочитают, и в том, как они проводят свое свободное время.

 Учитывая все эти аспекты, я могу выделить, что моё исследование по этой теме не совершенно и
оно указывает только на проблему, связанную именно с компьютерными играми.

**1.3 Влияние среды окружения**

Среда окружения играет ключевую роль в формировании психологического состояния подростков и их восприятии компьютерных игр. Влияние может быть как положительным, так и отрицательным, и включает в себя несколько важных аспектов:

1. **Семейная атмосфера**: Поддержка и понимание со стороны семьи могут способствовать здоровому увлечению играми. Если родители активно интересуются играми, играют вместе с детьми или обсуждают их, это может укрепить семейные связи и помочь подросткам развивать социальные навыки. Напротив, негативное отношение к играм может привести к конфликтам и даже к скрытности со стороны подростков.
2. **Сверстники**: Друзья и одноклассники оказывают значительное влияние на выбор игр и увлечений подростка. Если в кругу общения популярны определенные игры, подросток может начать играть в них, чтобы быть частью группы. Это может помочь развивать социальные навыки, но также может привести к изоляции, если подросток начинает проводить время только в виртуальном мире.
3. **Школьная среда**: Учебные заведения могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на подростков. Интересные уроки и активные внеклассные мероприятия могут отвлекать от чрезмерного увлечения играми. В то же время, если школа становится источником стресса или давления, подростки могут искать утешение в виртуальных мирах.
4. **Культурные и социальные факторы**: Разные культуры по-разному относятся к компьютерным играм. В некоторых обществах игры рассматриваются как развлечение, в других — как потеря времени. Подростки, находящиеся под давлением культурных норм, могут испытывать внутренний конфликт, что влияет на их психическое состояние.
5. **Доступность технологий**: Легкий доступ к интернету и игровым платформам может способствовать увлечению играми. Однако это также может привести к чрезмерному времени, проведенному за экранами, что может негативно сказаться на физическом здоровье и социальном взаимодействии. Ограничения и правила, установленные родителями, могут помочь в создании здорового баланса.
6. **Психологическое состояние**: Подростки, испытывающие стресс, тревогу или депрессию, могут искать утешение в играх, что может привести к зависимости. Важно, чтобы они имели возможность обсуждать свои чувства и получать поддержку от взрослых и друзей.

Таким образом, среда окружения является важным фактором, который влияет на увлечение подростков компьютерными играми и их психическое здоровье. Понимание этих аспектов может помочь родителям, педагогам и специалистам по психическому здоровью снизить возможное влияние негативных аспектов или же убрать его совсем.

**Глава 2 Практическая часть**

**2.1 Статистические данные о влиянии игр на подростков**

 Влияние 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.

Я решил 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.**

**В**ажнейшая 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.

Таким образом, на основе большого количества исследовательских работ я выявило следующее, **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.

**Также, важно понимать, что все зависит от интереса, времени проводимом за играми, способе и многом другом. К примеру, в одном из исследований присутствует следующая таблица:**

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |

Чаще всего у людей наблюдается первая и третья стадии.

**2.2 Анализ статистических данных**

**Исследования по проблеме.**

Исследование проведено с начала сентября 2024 года по конец февраля 2025 года. Также взята информация из двух уже существующих исследований 2015, 2018 и 2014 года.

Мной было опрошено 50 человек: учащихся в 7-11 классах, в возрасте от 13 до 18 лет. Из них дома компьютер имеют 70%.

В остальных исследованиях было взято 50/100 человек, в возрасте 15-18 лет. Из них дома компьютер имело 90-100%

 Проведена обработка данных по выявлению влияния компьютера на зрение и на психику. Зависимость школьников от компьютера.

**Во время первого анкетирования среди учащихся 9-10 классов всего было опрошено 60 человек. Вопросы анкеты разбиты на 5 групп**:

Время работы за компьютером.

Анализ полученных результатов по этому блоку показал, что

90% учащихся имеют дома компьютер;

40% учащихся начали работать на компьютере с раннего возраста - 4 – 8 лет;

10% - с 10 лет;

24% - с 13 лет;

26% - с 14 лет.

Зависимость от компьютера.

Я выяснил, что

64% учащихся ответили, что у них есть постоянное желание играть в игры.
Вероятно, эти ученики склонны к игромании.

46% ответили, что у них нет тяги к компьютерным играм.

Я поставил перед выбором ребят: компьютер или лыжная прогулка -

36% - выбрали компьютер, а

64% - лыжная прогулка.

Общение по электронной почте или общение с другом на яву -

60% выбрали общение по электронной почте, а

40% общение с другом на яву.

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 я постарался выяснить, пребывают ли в плохом, раздраженном настроении школьники, если был сломан компьютер?

30% детей пребывают в раздраженном настроении, не могут ничем заняться

10% не испытывают зависимости

60% использует в этом случае телефон

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

Лишь 56% ответили, что, не конфликтовали и не угрожали, а

А 44% 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, школьники ответили:

4% Стратегии

6% Файтинги

6,4% Гонки

9,1% Приключения

11,3% RPG игры

11,6% Про спорт

21,9% Экшены

25,9% Шутеры

И прочие жанры – 2,8%

Данные второго анкетирования, я закрепил в презентации и они довольно схож с первым анкетированием и уже существующими исследованиями по этой теме.

***ЗАКЛЮЧЕНИЕ.***

Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна. Изучая литературу, я узнал, что кроме "сетемании", в последнее время во весь голос заявляет о себе и другая болезнь с подобными симптомами, но к которым добавляются нервное и физическое возбуждение. Это "игромания". Особенно этому синдрому подвержены дети и подростки. Они могут всерьез ассоциировать себя с виртуальными героями и болезненно переживать их неудачи. В мире жестоких "стрелялок", "мочилок" и "бродилок" очень трудно расти человеку с нормальной психикой, поэтому родителям нужно следить за тем, в какие игры играет их ребенок и о длительности их общения с компьютером.

 В результате проектной работы мы выяснили, что проблема компьютерной зависимости является весьма актуальной. Вызывает тревогу большое количество времени, проводимое старшими школьниками в интернете, а также увлеченность компьютерными играми. К примеру я сам провожу 70% свободного времени за компьютером. Общение в интернете не может заменить естественного общения и взаимодействия. Мы видим картину, что даже одноклассники, вместо того, чтобы встретиться и поговорить после уроков, общаются друг с другом через Интернет, находясь при этом близко друг от друга – в соседнем доме или даже на одной лестничной площадке. Интернет стал величайшей иллюзией XXI века. Единственная проблема, связанная с ним - это трудности возвращения в реальный мир.

Мое и уже существующие исследования данной проблемы показали, что этот вопрос актуален и требует разработки мер по предотвращению нежелательных последствий для школьников, которых всё больше и больше затягивает компьютер.

Я пришел к выводу, что компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

 Проделав эту работу, мне бы хотелось обратиться к родителям, опекунам и т.п.: контролируйте ваших детей при их работе за компьютером. Контролируйте время и игры, в которые дети играют. Увлеченность компьютером может вытеснить из жизни ребенка простое общение со сверстниками, увлеченность другими хобби, снизить успеваемость в школе, так как время за компьютером бежит очень быстро, не успеет ребенок оглянуться, а уже вечер, он устал, домашнее задание не выполнено, пора спать. Долгая работа за компьютером влияет на здоровье ребенка. При этом они сильно утомляются, плохо засыпают, спят тревожно, наступает умственное переутомление, что служит причиной неврозов и связанных с ними раздражительности, грубости, рассеянности. Неспокойный сон и скрежет во время сна зубами свидетельствует, что у ребенка повышенная возбудимость нервной системы.

 Гипотеза о том, что увлечение подростков компьютерными играми и интернетом способствует формированию психологической зависимости у подростков, подтверждена.

Выводы:

В итоге, 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.

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

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.

**Жизнь так прекрасна и разнообразна –**

**и было бы так глупо провести всю ее,**

**сидя перед экраном монитора**.

**РЕКОМЕНДАЦИИ.**

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 т.д..

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.

Приверы таких программ:

**Программа Eyes Guard и Computer and Vision**

**Программа Break Tame и Safe-Computer**

**Список литературы**

К сожалению, в основном исследования проводились в иностранных государствах и для их перевода я использовал специальный переводчик, которым пользуется один из моих родителей, работающий на производстве. К сожалению, сам переводчик или ссылку на него я предоставить не могу, но он точен на 96%, как показывает практика.

1. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*.
2. Gentile, D. A., et al. (2004). Pathological video game use among youth: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*.
3. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*.
4. **Исследование Американской психологической ассоциации (APA)**: "Violent Video Game Effects on Children and Adults" (2015)
5. **Исследование "Common Sense Media"**: "The Impact of Video Games on Children's Social and Emotional Development" (2019)
6. **Статья в журнале "Journal of Adolescent Health"**: "The Relationship Between Video Game Use and Mental Health in Adolescents" (2020)
7. [https://znanierussia.ru/articles/Компьютерная\_игра](https://znanierussia.ru/articles/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0) [https://web.archive.org/web/20130621184246/https://ru.wikipedia.org/wiki/Классификация\_компьютерных\_игр#.D0.9A.D0.BB.D0.B0.D1.81.D1.81.D0.B8.D1.84.D0.B8.D0.BA.D0.B0.D1.86.D0.B8.D1.8F\_.D0.BF.D0.BE\_.D0.B6.D0.B0.D0.BD.D1.80.D0.B0.D0.BC](https://web.archive.org/web/20130621184246/https%3A//ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80#.D0.9A.D0.BB.D0.B0.D1.81.D1.81.D0.B8.D1.84.D0.B8.D0.BA.D0.B0.D1.86.D0.B8.D1.8F_.D0.BF.D0.BE_.D0.B6.D0.B0.D0.BD.D1.80.D0.B0.D0.BC)
8. https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyuternyh-igr-na-detey-podrostkovogo-vozrasta/viewer
9. https://blog.stopigra.info/vliyaniye-videoigr-na-zdorovye-detei-2/
10. https://blog.eldorado.ru/publications/ne-tolko-eksheny-faytingi-i-platformery-populyarnye-zhanry-kompyuternykh-igr-32528
11. https://hyundai-cl.ru/katalog-statej/pyat-glavnyh-prichin-po-kotorym-kompyuternye-igry-stali-takimi-populyarnymi.html
12. https://trends.rbc.ru/trends/education/5e3d5c5a9a794751357b8d73
13. https://fainaidea.com/jeto-interesno-znat/pochemu-kompyuternye-igry-imeyut-stol-bolshuyu-populyarnost-v-nashe-vremya-200340.html
14. https://www.i-igrushki.ru/archive/kompyuternye-igry-istoriya-v-vekakh.html
15. https://cyberloga.ru/stati/kakikh-zhanrov-byvayut-igry.php
16. https://blog.stopigra.info/chto-komputernye-igry-mogyt-rasskazat-o-rebenke/
17. http://www.zdorov-malysh.ru/Poleznoe/VRED\_I\_POLZA\_KOMPYUTERNIH\_IGR.html
18. https://www.c-inform.info/news/id/103639
19. https://cyberpsy.ru/articles/vliyaniya-kompyuternyh-igr-na-agressivnoe-povedenie-podrostkov/
20. <https://www.business-gazeta.ru/article/373232>