

Научное общество учащихся «Эврика»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №180»
Ленинского района г. Н. Новгорода

Влияние компьютерных игр на психику детей и их успеваемость

Выполнила: Юхманова Анастасия
ученица 7м класса
Научный руководитель:
Смирнова Н. Г.,
учитель истории и обществознания

Н. Новгород
2024

Содержание

Введение.....	3
ГЛАВА 1 Компьютерные игры и их жанры.....	5
1.1 История появления компьютерных игр.....	5
1.2 Игровые жанры компьютерных игр.....	7
ГЛАВА 2 Проблема влияния компьютерных игр на ребенка.....	9
2.1 Причины формирования зависимости от компьютерных игр.....	9
2.2 Влияние компьютерных игр на ребенка.....	10
2.2.1 Положительное влияние игр на ребенка.....	10
2.2.2 Отрицательное влияние игр на ребенка.....	12
2.3 Влияние компьютерных игр на успеваемость подростков.....	16
2.4 Игры – польза или вред?.....	16
ГЛАВА 3 Практическая часть: социологический опрос.....	19
3.1 Анкетирование учащихся	19
Заключение.....	21
Список литературы.....	23
Приложения.....	24

Введение

Актуальность. В связи с развитием технологического прогресса компьютер стал неотъемлемой частью нашей жизни. Сейчас дети получают свободный доступ к своему компьютеру. Эта компьютеризация наносит свой вред ещё не сформировавшейся психике детей, а в особенности увлекательный и заманчивый мир развлечений компьютерных игр. Значительную долю в этом составляет реклама и популяризация этих игр в интернете. Вся эта красочность и образность мира компьютерных игр заставляет впадать ребёнка в зависимость, которая всё время нарастает через постепенное прохождение игры, путём усиления азарта играющего.

На сегодняшний день известно множество шокирующих фактов, связанных с убийствами людей из-за компьютерных игр. Так вот, несколько лет назад в небольшом американском городке четырнадцатилетний подросток раздобыл пистолет, потренировался пару дней, а затем принес его в школу и сделал восемь выстрелов. Восемь пуль — восемь жертв. Из них пять попаданий в голову, остальные три — в верхнюю часть туловища. До этого подросток не имел никакого опыта обращения с оружием. Причем, как отмечали свидетели трагедии, парень стоял неподвижно и стрелял прямо перед собой, не уклоняясь ни вправо, ни влево, как будто играл в компьютерную игру, методично, одну за другой, поражая цели, появлявшиеся на экране.

Таким образом, ребёнок, компьютерная игра и компьютерная зависимость - одна из самых часто встречаемых проблем современности, которая касается почти всех семей в мире.

Гипотеза: только некоторые жанры компьютерных игр оказывают негативное влияние на психическое состояние, внимание и успеваемость детей и подростков. Хорошо успевают по всем предметам те учащиеся, которые мало проводят времени за компьютером.

Цель работы: выявление влияния компьютерных игр на психическое состояние, внимание и успеваемость детей и подростков.

Задачи:

1. Изучить историческую ретроспективу появления компьютерных игр.
2. Выявить влияние каждого игрового жанра на психическое состояние учащихся.
3. Определить среднесуточное времяпрепровождение за игрой и каким игровым жанрам отдают предпочтение учащиеся моего класса.
4. Выявить влияния каждого игрового жанра на успеваемость учащихся.
5. Определить влияют ли игры на поведение учащихся.
6. Провести социологический опрос через анкетирование.

Методы исследования:

1. Изучение теоретических источников;
2. Метод анкетирования;
3. Метод обобщения.

Объект исследования: учащиеся 7м класса лицея №180

Предмет исследования: успеваемость и психическое состояние учащихся.

ГЛАВА 1 Компьютерные игры и их жанры

1.1 История появления компьютерных игр

1950-е годы

Здесь берут своё начало компьютерные игры. Игровая общественность так и не определилась, кто же является их создателем. А.С. Дуглас в 1952 году написал игру, получившую название «ОХО». Эта игра представляла собой программную реализацию всем известных «крестиков-ноликов». Вторым человеком, которого можно назвать отцом компьютерных игр, — это Уильям Хигинботем. В 1958 году он создал компьютерную игру «Теннис». В неё могли играть сразу два человека.

1970-е годы

В 1970 году выдан патент на компьютерный манипулятор, без которого сейчас не может обойтись ни один игрок. Речь идёт о компьютерной мышке. Человека, получившего патент, звали Дуглас Энгельбарт. Активный интерес к компьютерным играм проявляется около 1975 года. Уильям Кроутер создаёт игру, которая является прообразом приключенческого жанра, и называет её Colossal Cave Adventure. Начиная с 1977 года, разработчики выпускают всё больше и больше новых компьютерных игр, которые впоследствии значительно ускорят развитие персональных компьютеров.

1980-е годы

В связи с заметным удешевлением домашних компьютеров, рынок компьютерных игр стал быстро расти. Именно в 1980-е годы наступила эпоха компьютерных игр. Появилось множество компаний, занимающихся исключительно играми. Компания Namco выпускает игру Pac-Man, суть которой состояла в том, чтобы управлять неким существом, которое должно было собирать разбросанные по лабиринту точки, уклоняясь от врагов. Идея этой игры жива и поныне и часто находит своё выражение на мобильных платформах. В 1987 году в прошлое отправили шестнадцатичетное царство, и на мониторах появилось 256 цветов, что, естественно, сделало игры более красочными и относительно похожими на современные.

1990-е годы

В это время развитие компьютерных игр стремительно набирает обороты, а индустрия растёт с невероятной скоростью. 10 декабря 1993 года произошло историческое событие — выпустили Doom, игру, которая заложила основы жанра шутер («стрелялки»).

В 1994 году была разработана первая игра с мультиплеером. А на следующий год появляется первый шутер с элементами трёхмерности мира и врагов, а также свободным обзором при помощи мышки.

1998 год — время появления на свет игр Half-life и StarCraft, не теряющих популярности до сих пор! Многие игроки и сейчас увлечены первой StarCraft, хотя уже появилась и вторая.

XXI век

В первом десятилетии XXI века игровая индустрия идёт вперед семимильными шагами. Ежегодно выпускаются тысячи игр, расходящиеся по всему миру миллионами копий. Наиболее успешные игровые проекты собирают сотни миллионов долларов от продаж. Индустрия, испытывавшая все трудности мирового финансового кризиса, который привёл к замедлению темпов развития, вновь набирает обороты.

Однако в последнее время всё чаще говорят о том, что развитие компьютерных игр достигло своего предела. Сегодня в области игровой индустрии исчерпаны, казалось бы, все возможности — качественное и глубоко детализированное 3D, широкомасштабный кооператив, интересные девайсы для физических манипуляций, подобие социальных сетей для геймеров. И именно сегодня, как никогда раньше, за шумом новинок и ажиотажем, связанным с очередной новостью игрового мира, всё настойчивей и громче звучит вопрос — что дальше? В играх не появляется ничего нового, а используются старые шаблоны.

1.2 Игровые жанры

Ни одна другая сфера развлечений не сравнится с видеоиграми в плане разнообразия. Количество жанров игр превышает аналогичные цифры в киноиндустрии, телевидении, книгах и музыке.

MMORPG — это жанр игр на ПК с практически неограниченным количеством игроков онлайн. Геймеров манит как сама идея виртуального сосуществования множества людей из разных уголков мира в одной игровой вселенной, так и фэнтезийная составляющая геймплея.

Tower defense, «защита замка» или TD — это жанр компьютерных игр, в котором вам предстоит держать оборону крепости от полчищ агрессивно настроенных соседей. Главная сложность заключается в разумном распределении ресурсов и тактическом подходе к противостоянию. Ведь каждая новая волна нападения опаснее предыдущей.

Шутеры. К шутерам относятся игры с возможностью применения огнестрельного оружия. Шутеры бывают от первого и третьего лица и отличаются углом, под которым камера показывает происходящее на экране.

Приключенческие игры. Это игры с полным погружением в геймплей с увлекательной историей и разнообразием игровых действий. Вы сможете блуждать по открытому игровому миру, решать загадки, принимать сложные решения, которые определяют дальнейший ход событий и даже исход игры.

Три в ряд. Это по-настоящему отдыхающий жанр мобильных игр, ведь единственная задача — выстроить в ряд три одинаковых символа и более и получить за это максимальное количество очков. Механика конкретной игры может отличаться, но общий принцип — это убрать фишки, запустив каскад реакций. Используйте стратегическое мышление и думайте на несколько шагов вперед.

Экшен. В экшен-играх обычно игрок управляет аватаром. Этот персонаж должен найти выход из уровня, собрать предметы, избежать препятствий и сразиться с врагами разными способами. В конце уровня или ряда уровней игрок обычно сражается с боссом, битва с которым более требовательна к игроку, а сам босс,

зачастую, крупнее обычных врагов. Препятствия и вражеские атаки истощают здоровье и запас жизней аватара. При отсутствии у него жизней, игрок получает сообщение «Game over». В другом случае, когда серия уровней успешно пройдена, игрок побеждает.

PvP означает бой двух персонажей, которыми управляют два разных игрока. Этот жанр мобильных игр и игр на ПК встречается как элемент других жанров, когда разработчики хотят привнести элемент соревнования. Тут приветствуется прокачка героев и стратегический подход.

Хоррор. Ничто так не леденит кровь, как увлекательная игра в жанре хоррор. Любители пощекотать себе нервы обычно уже не чувствуют нужного эффекта от просмотра фильмов-ужастиков и жаждут погрузиться в жуткий и зловещий мир. А поскольку арт и графика с каждым годом становятся все лучше, нет предела совершенству играм в жанре хоррор.¹

¹ Пахомова В. Г. Психологические детерминанты увлеченности компьютерными играми в младшем школьном возрасте // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, М. 2016.,с.29

ГЛАВА 2 Проблема влияния компьютерных игр на ребенка

2.1 Причины формирования зависимости от компьютерных игр

Игромания — это высшая степень необходимости в развлечениях, которая перерастает в одержимость. Зависимый человек уже не способен контролировать себя, свои потребности. Единственное, что волнует его на данный момент, — как вести успешную виртуальную жизнь. Чаще всего ее жертвой становятся подростки, преимущественно юноши и неудовлетворенные жизнью люди.²

Среднестатистический подросток проводит за компьютером до шести часов в день. Примерно 70% детей увлекаются играми типа «GameofWare» – с сюжетами насилия и жестокости. Убийство в них является главным элементом и целью игры. Зависимые начинают путать настоящую реальность с виртуальной. «Пропитавшись» насилием игрового мира, эти люди нередко выплескивают агрессию в реальной жизни, что может привести к следующим печальным последствиям:

- Деградация личности,
- Ухудшению физического и психологического состояния,
- Постоянным ссорам с близкими,
- Убийству
- Самоубийству

Подобная мания считается следствием весомых психологических патологий. При помощи компьютерных игр люди пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или заменить определенный недостающий элемент: внимание близких, отсутствие любимого человека, социальный статус. Наиболее настораживает привязанность к сетевым играм. Человек, вовлекшийся в них, со временем начинает полностью отождествлять себя со своим персонажем. Стираются грани личности, теряется волевой аспект, растет ощущение могущества и вседозволенности, поэтому человек уже не осознает, что плохого в агрессии или криках в реальной жизни.

² Мичман А. Компьютерная игровая зависимость: симптомы, профилактика и лечение. Екатеринбург: Ridero кн. изд-во, 2017, с.4

В последнее время нередко проявляются случаи, когда агрессивно настроенные молодые люди избивают своих сверстников, взрослых и даже пожилых людей. И все это ради интереса. А в новостных лентах Глобальной Сети и ТВ часто показываются ситуации, в которых молодые люди, стреляющие из пистолета или использующие ножи, расправляются со своими школьными товарищами и учителями. Данная тенденция очень тесно связана с зависимостью от компьютерных игр.

Возможными причинами возникновения игровой зависимости принято считать:

- Разнообразные психические нарушения (психопатия).
- Особенности характера, закомплексованность, застенчивость, часто приводят к возникновению зависимостей подобного рода.
- Многие люди при помощи игр реализуют свои детские фантазии и страхи.
- Дефицит общения. Подобная проблема весьма актуальна среди детей и подростков, чьи родители постоянно заняты на работе.
- Внутрисемейные конфликты. Часто чтобы избежать семейных скандалов, люди погружаются в придуманный мир, чем только усугубляют ситуацию.
- Социальные фобии, когда человек боится межличностных отношений и реального общества. Компьютерные игры помогают ему уйти от реальной жизни, почувствовать себя значимым и сильным. Компьютер для него становится собеседником и другом.³

2.2 Влияние игр на ребенка

2.2.1 Положительное влияние игр на ребенка

Положительное влияние компьютерных игр на ребенка оказывается благодаря созданию интересной «оболочки» для игр, занятий, учебы. Например, играя в развивающие игры на компьютере, ребенок изучает алфавит или складывает цифры, выполняет задания на развитие мышления или памяти. Логические игры учат сравнивать, анализировать, сопоставлять полученную информацию, а также устанавливать простые закономерности. Такие игры способствуют развитию

³ Моторин В. Дети и компьютер // Воспитание школьников. - №7, 2007, с.74

интеллекта, логики, внимания и других качеств. Эти игры не требуют повышенного внимания, скорости, напряжения глаз. Особое место среди таких игр занимают стратегии. Характер их предусматривает проблему, которая должна решаться за счёт выбора верной стратегии и тактики ведения действий. В дальнейшем умение логически мыслить и рассуждать пригодится каждому не только при решении школьных задач, но и поможет в сложных жизненных ситуациях. К тому же, играя в военные стратегии», появляется интерес изучить историю того периода, в котором происходит игровое действие. Таким образом, развивающие компьютерные игры для школьников в увлекательной, интересной и простой форме преподносят детям знания по истории, литературе и другим предметам.

Дополнительные плюсы — это развитие быстроты реакции и зрительно-моторной координации. Играющие люди способны одновременно следить за пятью объектами. К слову, обычный человек может следить одновременно только за тремя. Улучшается также скорость визуальной обработки данных.

Улучшению творческих навыков способствуют различные раскраски, музыкальные игры и переделки. Ребенок может разукрасить красивую картинку, а если он ошибется с цветами, всегда можно без проблем нанести новый цвет. Музыкальные игры, в которых необходимо повторить мелодию, позволят развить музыкальный слух. В некоторых даже можно создавать собственную музыку.

Подростковый возраст — это подготовка к взрослой жизни. И то, чему ребенок научится в этот период, может определить его будущее. В школе, к сожалению, не учат тому, что понадобится человеку в жизни: строить карьеру, зарабатывать деньги, общаться с клиентами. Играя в компьютерные игры, школьники научатся принимать самостоятельные решения, оценивать ситуацию и решать логические задачи. Они смогут попробовать себя в разных профессиях, определить свои таланты и познакомиться с новыми предметами, явлениями и занятиями. Видеоигры меняют мозг, чтобы оптимизировать процесс выполнения задач. Отсутствие компромисса между скоростью и точностью реакции у геймеров указывает на то, что видеоигры могут быть хорошим методом когнитивной

тренировки, в том числе для развития навыка принятия решений.⁴ Пользу от компьютерных игр в этом деле трудно переоценить.

Играя, ребенок учится работе с компьютером, без чего в наше время — никуда. Он постигает как основы и логику компьютера вообще, так и учится, например, быстро печатать.

Ну и наконец, дети, рожденные в эпоху компьютерных игр, быстрее адаптируются к информационным технологиям. И компьютер становится частью повседневной жизни ребенка. Запрещать заниматься за компьютером — значит, создавать препятствия идти в ногу со временем.

2.2.2 Отрицательное влияние игр на ребенка

Наряду с положительным влиянием есть и отрицательные моменты влияния компьютерных игр на детей.

Отрицательное влияние компьютерные игры оказывают:

- На психическое, эмоциональное состояние;
- На физическое здоровье детей.

Компьютерная зависимость. Детские психиатры высказывают опасения по поводу «пассивного возбуждения», которому подвержены любители компьютерных игр. Во время игры у ребенка находятся в постоянном возбуждении структуры мозга, отвечающие за получение удовольствия, и может возникнуть зависимость. Исследования, проведенные в одном из японских университетов, показали, что компьютерные игры останавливают процесс развития головного мозга. Кроме того, заядлые компьютерные игроки характеризуются сниженной способностью к самоконтролю.

Сужение кругозора. Наша жизнь многообразна, и мы можем выбирать в каждой ситуации одно из множества решений. А в некоторых играх сюжет чаще всего

⁴Джордан Т. Влияние компьютерных игр [Электронный ресурс]: Положительное влияние компьютерных игр на мозг человека. 2022 . URL: дата обращения 25.01.2024 г. <https://reamed.su/media/articles/pozhitelnoe-vliyanie-kompyuternykh-igr-na-mozg-cheloveka>

один, без вариантов или их несколько. Поэтому кругозор сужается, фантазия не нужна, воображение отключается.

Параллель реальности и игры. Дети склонны переносить в жизнь то, что видят на экране телевизора или компьютера. Поэтому, если ребенок видит, что герой игры погибает, а у него остаются еще «жизни» или падает с высоты и остается целым и невредимым, или скачет по веткам и стенам, как обезьяна, то он вполне может попробовать повторить то же самое в жизни.

Агрессия, жестокость. В большинстве компьютерных игр сюжет состоит в том, чтобы выжить, выиграть, превзойти соперников. Для этого нужно их уничтожить: убить монстра, убить всех соперников и т.д. Причем это относится не только к «стрелялкам», но зачастую и к другим видам игр. Были случаи, когда дети расстреливали своих одноклассников и людей на улице. Чаще всего стреляют подростки, но в США зафиксирован случай, когда ребенок 4 лет достал из шкафа пистолет и несколько раз выстрелил в свою няню. Скорее всего, он просто видел это по телевизору или в компьютере. «Стрелялки» характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Это самый опасный вид игр. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности.

Одиночество и эгоизм. Компьютер, как и телевизор, иногда используется родителями, как способ занять ребенка на какое-то время, чтобы он «не мешал» родителям. Одно из последствий – одиночество. Кроме того, если говорить об играх, то в игре каждый выживает, как может, каждый сам за себя. Такая модель поведения переносится в жизнь. Отсюда – цинизм и эгоизм, изолированность.

Изменение картины мира. У детей, которые много времени проводят за компьютером, меняется картина мира. Кроме того, что мир начинает видеться им более агрессивным и жестоким, некоторые дети вообще начинают его воспринимать через экран компьютера. Проводилось специальное психологическое исследование «Рисунок всего мира». Дети, не отнесенные к группе компьютерозависимых, рисовали обычные рисунки: деревья, дома, людей, планету. На рисунках детей из группы любителей компьютерных игр часто

присутствовали трупы, оружие, кровь. У некоторых мир был нарисован в мониторе компьютера.

Проблемы социализации. Если раньше у кого-то из детей были трудности в общении, то он старался как-то исправить себя, своё поведение. А сейчас очень легко можно с головой уйти в компьютер, это легче. Здесь можно говорить уже не только об играх, но и об Интернете. Тем более при общении в сети сохраняется анонимность, а значит соблюдать социальные нормы не обязательно: можно оскорблять, хамить, и т.д.

Компьютер влияет не только на ментальное, но и на **физическое здоровье**

Переутомление. Увлечшись компьютерными играми, дети испытывают состояние эмоционального подъема. В силу возраста утомление наступает достаточно быстро, ребенок не замечает наступившей усталости и продолжает играть. Из-за усталости и напряжения в игре может уже не получаться что-то очень хорошо (путает буквы или картинки, промахивается по мишеням). Это вызывает негативные эмоции, напряжение и беспокойство еще больше нарастает. В результате ребенок раздражен, устал, не может успокоиться, с трудом засыпает, плохо спит. Исследования, проведенные отечественными учеными, показали, что у детей среднего возраста (5-7 классы), пользующихся компьютером 5-6 часов в неделю количество жалоб на головокружение и утомляемость возрастает на 15-25% по сравнению с детьми, которые компьютером не пользуются.

В одном американском исследовании было выявлено, что беспокойство, рассеянность, усталость начинают проявляться уже на 14-й минуте работы ребенка на компьютере, а после 20 минут у 25% детей были зафиксированы «сбои», как со стороны центральной нервной системы, так и со стороны зрительного аппарата.

Напряжение органов зрения. Зрительная система человека плохо приспособлена к рассматриванию картинки на экране дисплея. Она предназначена для восприятия предметов исключительно в отраженном свете. Изображение же букв, цифр и рисунков на экране дисплея составлено не из непрерывных линий, как на бумаге, а, из светящихся и мерцающих точек. Четких границ эти точки не имеют,

а потому знаки и линии гораздо менее контрастны, чем в книге. Еще менее контрастными делает их слишком яркое внешнее освещение. И если дисплей невысокого качества, то у пользователя неизбежно ухудшается зрение, появляется головная боль, утомление, двоение изображения, т.е. возникает компьютерный зрительный синдром. Его симптомы можно разделить на две группы: «зрительные» и «глазные».

К первым относятся: затуманивание зрения (снижение остроты зрения), замедленная перефокусировка с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации); двоение предметов, быстрое утомление при чтении. Ко вторым: жжение в глазах, чувство «песка» под веками, боли в области глазниц и лба, боли при движении глаз, покраснение глазных яблок.

Особенно часто устают глаза у детей, поскольку их глаза и мышцы, которые ими управляют, еще не окрепли. Неограниченное по времени просиживание перед компьютером требует от молодых глаз серьезного напряжения. А поскольку оторвать ребенка от компьютерной игры чрезвычайно трудно, то и нормы эти соблюдаются редко, а в результате зрение его ухудшается.

Негативные последствия для мышц рук. Во время занятий за компьютером возникает значительное статическое и динамическое напряжение кистей рук. Однотипные движения и длительное нахождение рук в одной позиции приводят к стойкому утомлению мышц рук, нарушению кровообращения. В результате, помимо болей в суставах рук, могут возникать нарушения координации пальцев, судороги кисти и предплечья.

Перенапряжение шейного отдела позвоночника. Длительное напряжение мышц шеи, особенно при неправильной позе во время работы за компьютером, приводит к ухудшению кровоснабжения. В свою очередь, это приводит к кислородному голоданию мозга. Могут развиваться стойкие головные боли.

Статичная поза во время работы, нерациональная организация рабочего места могут привести к возникновению расстройств скелетно-мышечной системы пользователя компьютера, которые сопровождаются многочисленными симптомами. Это могут быть боли или чувство дискомфорта в спине, боли в

голове, конечностях или нарушение работы внутренних органов могут быть признаками остеохондроза.⁵

2.3 Влияние компьютерных игр на успеваемость подростков

Существует ряд компьютерных игр, имеющих обучающий характер. Они разработаны специально для маленьких детей и эффективно помогают в изучении алфавита и цифр, научат читать и считать, познакомят с иностранными языками. Они в увлекательной, интересной и простой форме преподнесут знания и подарят приятное времяпровождение. Благодаря им, можно подготовить ребенка к школе. Как было сказано выше, компьютерные игры оказывают положительное влияние в плане развития мышления и памяти детей. В ходе эксперимента, проведенного американскими учеными на детях с дислексией (с затруднениями в овладении навыками чтения и письма), было выяснено, что играющие в экшен-игры дети начали быстрее читать. Ученые объяснили это тем, что во время игры игроку необходимо быть очень внимательным. Повышенное внимание улучшает навык чтения.

Но ученые обнаружили, что компьютерные игры стимулируют лишь определенную часть детского мозга, поэтому дети должны больше читать, писать и заниматься математикой.

Вместе с пользой компьютерные игры вносят в нашу жизнь и негативные моменты. Многие школьники стали проводить за компьютером огромное количество времени, не замечая ничего вокруг себя. Компьютерные игры заменили им общение с друзьями, занятия в кружках по интересам, сократили время на подготовку домашних заданий. И одна из причин ухудшения успеваемости школьников, видимо, и состоит в том, что надолго погружаясь в компьютерные игры, школьники меньше времени уделяют подготовке домашних заданий.

⁵ Лужкова М. М. Игровая зависимость несовершеннолетних как причина социальной дезадаптации // Вестник науки и образования, Д. 2019.,с.56

2.4 Игры – польза или вред?

На самом деле, вред компьютера состоит в том же, в чем и достоинство – в его безграничной увлекательности. Вред компьютера для людей может быть обусловлен только несоблюдением простых правил, которые помогают сохранить здоровье.

Вред

1. Люди, увлеченные компьютером, не замечают утомления и усталости глаз, они могут очень сильно их перегрузить. Компьютерные игры могут настолько увлечь человека, что он может безотрывно просидеть у компьютера целый день. Поэтому, чтобы хорошее зрение, Вам нужно всегда контролировать сколько времени Вы проводите перед экраном.

2. Тело человека нуждается в движении. Из-за длительного неподвижного состояния ухудшается самочувствие, происходят сбои в организме.

3. Когда человек много играет в компьютерные игры, это сопровождается эмоциональным напряжением, что также не проходит бесследно. В результате, просидев весь день перед компьютером, человек к вечеру приходит в возбужденное и раздраженное состояние, становится агрессивен и неуправляем, а ночью плохо спит.

Самая крупная в мире ассоциация психологов пришла к окончательному выводу, что видеоигры с элементами насилия оказывают негативное воздействие на молодежь.

Ассоциация заключила, что «игровое» насилие провоцирует «агрессивные мысли, агрессивное поведение и гневные чувства среди молодежи». Вредными являются не компьютерные игры сами по себе, а страсть к ним, зависимость от них. И здесь игры не составляют чего-то исключительного: точно так же человек может себя поработать страстной привычкой, например, к утреннему кофе.

Но ведь компьютерные игры бывают отнюдь не только такие.

Польза

Есть игры-«стратегии», где нужно развивать или город, или государство, или колонию поселенцев, прокладывать дороги, строить зернохранилища,

библиотеки, определять доходы и расходы госбюджета, устанавливать дипломатические отношения с соседями и т.п.

Игры-«квесты» также не требуют «убийства монстров», они, как правило, подразумевают разгадывание множества закрученных в сюжет загадок и вопросов. Кроме того, существуют сотни логических игр и игр на реакцию. Увлечение играми помогает ученикам развивать аналитические способности и навыки принятия решений. Это непосредственно сказывается на успеваемости подростков и помогает им.⁶

Выводы

Все дело в чувстве меры. Задача людей – контролировать время, которое они сидят за компьютером. Чтобы компьютер не повредил здоровье. С десяти лет можно сидеть у экрана не более двух-трех часов. Взрослый должен проводить не более 7 часов за ПК.

Так же стоит выбирать игры, которые особо не навредят Вашей психике. Стоит отказаться от игр, связанных с насилием и жестокостью. Нужно постараться выбирать игры с головоломками, диалогами, свободным хождением по миру и мультиплеером.

⁶ Массино В. От геймера до гения [Электронный ресурс]: Как компьютерные игры влияют на успеваемость подростков. 2016. URL : дата обращения 01.02.2024 https://www.gazeta.ru/tech/2016/08/10/10112801/smart_gaming.shtml

ГЛАВА 3 Практическая часть: социальный опрос

3.1 Анкетирование учащихся

С целью исследования воздействия компьютерных игр на здоровье учащихся 7м класса мной был проведен социальный опрос в форме письменных ответов на предложенную анкету:

1. Какими компьютерными программами ты пользуешься?

- а) для ввода и распечатки текста (для докладов, презентаций и т.п.);
- б) для прослушивания музыки;
- в) для поиска информации в Интернете и общения;
- г) компьютерные игры.

2. Какие твои любимые жанры компьютерных игр?

- а) шутеры
- б) приключенческие игры
- в) логические,
- г) хорроры

3. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером?

- а) 1 час; б) 2 часа; в) 3 часа; г) более.

4. Сколько времени в сутки ты тратишь на компьютерные игры?

- а) до 1 часа; б) от 1 до 3 часов; в) более 3 часов.

5. Контролируют ли родители время, проведенное за компьютером?

- а) да; б) нет.

6. Время на уроки

- а) хватает; б) не хватает

7. Снижается ли у тебя успеваемость?

- а) да; б) нет.

Я опросила 24 ученика 7м класса нашей школы. Было выяснено, что компьютер нужен для того, чтобы: общаться – 34 %, для прослушивания музыки – 11 %, играть в компьютерные игры – 23 %; для того, чтобы выполнять доклады, рефераты – 32 % (Приложение 1).

Предпочитаемые жанры игр: шутеры – 18%, приключенческие игры– 41% и хороры – 28%. В логические игры играют около 13% опрошенных (Приложение 2).

Также я выяснила, что 56% подростков проводят за компьютером большую часть своего свободного времени; 44% - до 2 часов в день. На компьютерные игры уходит более 3 часов у 19% школьников, от 1 до 3 часов – у 45%, до 1 часа – у 36% (Приложение 3). Таким образом, подростки отдают предпочтение «общению» с компьютером, а не общению с друзьями или другим видами досуга.

47% родителей не контролируют время, проводимое детьми за компьютером.

Проведенный опрос показал, что большинство моих одноклассников увлечено компьютерными играми.

В данных видно, что прослеживается зависимость между временем игр и успеваемостью учеников. Чем меньше времени занимают игры на компьютере, тем выше успеваемость у девочек и мальчиков. Школьники с более низким баллом успеваемости тратят в день на компьютерные игры больше двух часов, а ученики с более высоким баллом тратят менее 1 часа. Но есть и исключения. Также следует обратить внимание на то, что около 12 % школьников не хватает времени на подготовку домашних заданий. Возможно, одна из причин – время, потраченное на компьютерные игры.

Вывод: в результате проведенного исследования, я выяснила, что моя гипотеза о том, что хорошо успевают по всем предметам те учащиеся, которые мало проводят времени за компьютером и, подтвердилась частично. Длительное времяпровождение за компьютерными играми, конечно же, оказывает негативное влияние на успеваемость школьников. При чрезмерном увлечении компьютерные игры вредят учёбе, так как время за компьютером бежит очень быстро. Не успеешь оглянуться, а уже вечер, домашнее задание не выполнено, пора спать. Поэтому следует меньше времени проводить за играми, а больше уделять внимания учебе.

Заключение

Результаты моего исследования показали, что влияние компьютерных игр на школьников неоднозначно. Дети, умеренно играющие в компьютерные игры, имеют более развитое пространственное мышление, быстрее переключают внимание с одного объекта на другой, лучше следят за несколькими событиями одновременно и имеют развитое восприятие визуальной информации, чем их неиграющие сверстники. Использование компьютерных игр позволяет гораздо легче и быстрее развивать память, внимание, умение находить закономерности. Кроме того, при разумном подходе польза от компьютерных игр может быть явной: одни игры – это лучший способ расслабиться, другие развивают у детей скорость реакции и логическое мышление, третьи – дают возможность выплеснуть накопившуюся энергию. А совместные игры школьников по Интернету развивают навыки общения. В то же время я убедилась в том, что длительные компьютерные игры вредно воздействуют на психическое и физическое здоровье школьников. Вред от компьютерных игр, главным образом, связан с неумеренным их использованием. Сами же по себе компьютерные игры не обладают особыми признаками вредности или полезности, точно так же, как любая другая игрушка.

В ходе исследования поставленные задачи были решены:

- а) Познакомились с историей возникновения и классификацией компьютерных игр.
- б) Изучили положительное и отрицательное влияние компьютерных игр на детей.
- в) Провели анкетирование среди учащихся 7м с целью выяснить отношение ребят к компьютерным играм, влияние игр на здоровье и успеваемость.

Обобщая теоретическую и практическую части исследования, я могу сделать следующие выводы:

- а) Компьютерные игры могут быть использованы как во благо, так и во вред.
- б) Нерациональное использование компьютерных игр отрицательно влияет на успеваемость учащихся и их здоровье.

- в) Следует стараться переключать внимание с чрезмерного просиживания за экраном монитора на проведение здорового досуга, приучать себя к подвижному образу жизни.

Для того чтобы компьютерные игры были помощниками в учёбе, я советую:

- ограничивать время, проведённое за компьютерной игрой;
- свободное время проводить не за компьютером, а со своей семьёй или

друзьями; чаще гулять, играть в подвижные игры и читать.

Для ознакомления с выводами о негативном и положительном влиянии компьютерных игр, а также рекомендации для успешного решения проблемы зависимости от игр у подростков я подготовила буклет (Приложение 4)

Я думаю, что моя исследовательская работа была полезной и для меня, и для ребят, которые увлекаются компьютерными играми. Результаты данной исследовательской работы также можно использовать классным руководителям, социальному педагогу при проведении классных часов.

Список литературы

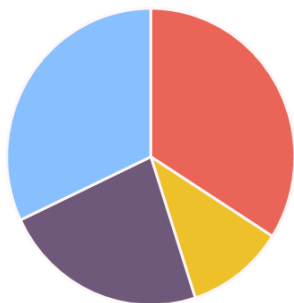
1. Зарова Е. А. Влияние компьютерных игр на психологическое развитие детей дошкольного возраста // Вестник науки и творчества, М. 2016.
2. Лужкова М. М. Игровая зависимость несовершеннолетних как причина социальной дезадаптации // Вестник науки и образования, Д. 2019.
3. Моторин В. Дети и компьютер // Воспитание школьников.-№7, 2007
4. Мичман А. Компьютерная игровая зависимость: симптомы, профилактика и лечение // Ridero, Е. 2017
5. Пахомова В. Г. Психологические детерминанты увлеченности компьютерными играми в младшем школьном возрасте // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, М. 2016.

Электронные источники

1. Джордан Т. Влияние компьютерных игр [Электронный ресурс]: Положительное влияние компьютерных игр на мозг человека. 2022. URL: <https://reamed.su/media/articles/polozhitelnoe-vliyanie-kompyuternykh-igr-na-mozg-cheloveka>
2. Массино В. От геймера до гения [Электронный ресурс]: Как компьютерные игры влияют на успеваемость подростков. 2016. URL : https://www.gazeta.ru/tech/2016/08/10/10112801/smart_gaming.shtml

Приложения

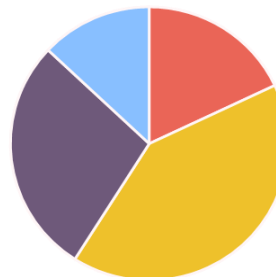
компьютер нужен для:



■ общаться ■ слушать музыку
■ играть в комп. игры ■ делать рефераты

(Приложение 1)

жанры игр



■ шутеры ■ приключенческие игры
■ хороры ■ логические игры

(Приложение 2)

время за компьютером



■ до 2 часов в день ■ более 3 часов
■ от 1 до 3 часов ■ до 1 часа

(Приложение 3)

Анкетирование

Исследование воздействия компьютерных игр на здоровье моих одноклассников было проведено мной путем письменного опроса.

56% подростков проводят за компьютером много времени; 44% - до 2 часов в день. На компьютерные игры уходит более 3 часов у 19% школьников, от 1 до 3 часов - у 45%, до 1 часа - у 36%. Подростки предпочитают общение с компьютером, а не с друзьями.

12% школьников не могут уделить достаточно времени на выполнение домашних заданий, возможно, из-за занятости компьютерными играми.

Ученики с низким баллом играют в компьютерные игры более 2 часов в день, в то время как ученики с более высоким баллом успеваемости играют менее 1 часа.



■ до 2 часов ■ более 3 часов
■ от 1 до 3 часов ■ до 1 часа

Влияние компьютерных игр

на психику школьников и на их успеваемость

Выполнила
Юхманова Анастасия
Ученица 7м класса
Научный руководитель:
Смирнова Н. Г.,
Учитель истории и обществознания



Отрицательное влияние:

- Зависимость: потеря контроля над временем, негативные последствия для других сфер жизни.
- Повышение агрессивности у детей и подростков.
- Нарушение сна, бессонница.
- Снижение успеваемости в школе.



Положительное влияние:

- Развитие когнитивных навыков: стратегическое мышление, решение головоломок, быстрая реакция.
- Развитие социальных навыков: сотрудничество, общение, решение конфликтов.
- Снятие стресса и напряжения: релаксация, отвлечение от учебы и других стрессовых ситуаций.



Что делать?

- Контролировать времяпровождение ребенка за компьютером
- Выбирать игры, без сцен насилия и жестокости.
- Поощрять занятия спортом, творчеством и др.
- Разговаривать с детьми о влиянии игр на психику и успеваемость, о том, как избежать зависимости.

(Приложение 4)