

Министерство образования и молодежной политики Свердловской  
области

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Муниципальное образование «город Екатеринбург»

Октябрьский район

Муниципальное автономное общеобразовательное

учреждение- гимназия №13

Направление:

Предметная область: Обществознание

Проект

## **Влечение современных подростков в виртуальный мир**

Автор работы: Пешков Кирилл Сергеевич

9 А класс

Руководитель работы: Мусихина Евгения

Ивановна

учитель обществознания- Гимназии №13

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ....	5
1.1. ВОСПРИЯТИЕ ВИДЕОИГР НАШИМ ОРГАНИЗМ.....	5
1.1. ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА ИГРОКА .....	5
1.2. КОГДА ИГРА БЕЗОПАСНА? .....	6
1.3. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВИДЕОИГР .....	7
1.4. ПОЧЕМУ ИГРЫ НАЧИНАЮТ ЗАМЕНЯТЬ ПОДРОСТКУ РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ.....	8
1.5. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ВИДЕОИГР.....	9
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	12
2.1. ОПИСАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	12
2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	13
2.3. ВЫВОДЫ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ.....	15
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	16
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	17
<i>Приложение № 1</i> .....	18
<i>Диаграмма 1</i> .....	18
<i>Диаграмма 2</i> .....	18
<i>Диаграмма 3</i> .....	18
<i>Приложение № 2</i> .....	19
<i>Диаграмма 4</i> .....	19
<i>Диаграмма 5</i> .....	19
<i>Диаграмма 6</i> .....	19

## **Введение**

Сегодня я хотел бы поделиться с вами своими мыслями об увлечении компьютерными играми среди подростков. Компьютерные игры стали одним из самых популярных и распространенных развлечений среди подростков. С развитием технологий и доступности игровых платформ, игры стали более привлекательными и интерактивными.

Вместе с тем, возникает вопрос о том, как игры влияют на различные возрастные группы. В данном проекте я рассмотрю влияние компьютерных игр на детей отдельно по возрастам: 7-12 лет, 12-15 лет, 15-18 лет, а также на взрослых, старше 21 года.

Важно подчеркнуть, что цель данной работы - не ставить игры в плохом свете, а предоставить объективную информацию о проблемах, связанных с их вовлеченностью. Я надеюсь, что мое исследование поможет осознать риски и найти пути решения данной проблемы.

Цель исследования: определить почему современных подростков влечет в виртуальный мир компьютерных игр

Объект исследования: увлеченность современных подростков виртуальным миром

Предмет исследования: дети школьного взрослого возраста и взрослые, старше 21 года

Гипотеза исследования: компьютерные игры могут иметь положительные аспекты в жизни подростков

Задачи исследования:

- Изучить восприятие видеоигр организмом. Выяснить, как игры влияют на различные возрастные группы.
- Выяснить вызывают ли видео игры зависимость.
- Что привлекает людей в видеоиграх.
- Выявить наиболее популярный жанр видеоигр.

- Определить, когда игра безопасна. Найти здоровый баланс между игровым временем и другими аспектами жизни.

#### Актуальность исследования:

В последние годы эта тема стала все более актуальной, поскольку компьютерные игры стали одной из самых популярных и доступных форм развлечения для молодежи.

Большинство моих знакомых, друзей и одноклассников постоянно играют в компьютерные игры: на компьютере, в телефоне, в планшете. Я нашёл для себя эту тему актуальной еще потому, я тоже играю в видеоигры. В своей работе я хочу определить здоровый баланс времени, проводимом в играх, чтобы минимизировать риски отрицательного влияния и создать условия для здорового развития и хорошего самочувствия.

## **Глава 1.**

### **1.1. Восприятие видеоигр нашим организмом**

Видеоигры могут оказывать разнообразное воздействие на наш организм. Во-первых, видеоигры могут стимулировать мозг, вызывая увлечение, радость и бодрость благодаря интересному геймплею и визуальным эффектам. Они также могут способствовать развитию навыков, таких как реакция, стратегическое мышление и координация движений.

Однако слишком длительное время, проведенное за игрой, может привести к напряжению глаз, снижению активности мышц и проблемам со сном из-за синего света, излучаемого экраном.

Также, игры с насилием или стрессовыми сюжетами могут вызывать у некоторых людей тревожность или агрессию. Всё это может привести к нарушениям сна из-за физической и эмоциональной перегрузки.

Как и с любым другим видом развлечений, важно найти баланс и умеренность при игре в видеоигры для сохранения здоровья и благополучия.

#### **1.1. Влияние компьютерных игр в зависимости от возраста игрока**

Влияние компьютерных игр на детей может варьироваться в зависимости от их возраста:

- 7-12 лет:

Для детей в этом возрасте компьютерные игры могут быть инструментом развития навыков, таких как логика, координация движений, реакция, творчество. Однако важно контролировать время, проводимое за играми, и выбирать игры, соответствующие их возрасту.

- 12-15 лет:

Для подростков этого возраста компьютерные игры могут стать способом самовыражения, общения с друзьями, а также поддержания эмоционального

равновесия. Важно обеспечивать баланс между играми и другими видами активности, а также следить за тематикой и контентом игр.

- 15-18 лет:

Для старших подростков компьютерные игры могут стать способом самореализации, развития творческих способностей, а также социального взаимодействия. Важно помнить о влиянии игр на психическое и физическое здоровье подростков, а также ограничивать время, проводимое в виртуальном мире.

- Старше 21 года:

Для взрослых компьютерные игры могут быть способом расслабиться, отдохнуть, расслабить мозг и отвлечься от повседневных забот. Однако важно не использовать игры как способ ухода от реальности или замещения взаимодействия с окружающим миром.

В целом, влияние компьютерных игр на детей и взрослых зависит от индивидуальных особенностей каждого человека, контроля со стороны родителей и внимательного отношения к выбору игр и времени, проводимого в виртуальном мире.

## **1.2. Когда игра безопасна?**

Если кратко — тогда, когда она не заменяет реальной жизни. Если жизнь подростка наполнена событиями, эмоциями, общением с друзьями и близкими, если он имеет увлечения и реализует себя через разные сферы жизни.

Также игра становится безопасной, когда она не вызывает зависимости и не влияет отрицательно на психическое и физическое здоровье игрока. Важно, чтобы игра не занимала слишком много времени и не становилась причиной проблем в общении с окружающими.

Для того чтобы игра была безопасной, важно уметь находить баланс между игровым временем и другими занятиями, а также уметь контролировать свои эмоции и поведение как в игре, так и в реальной жизни.

Большинство изученных источников дают совет придерживаться нескольких принципов:

1. Установить четкие границы. Определить, сколько времени в день можно уделять игре, чтобы это не влияло на другие аспекты жизни, такие как работа, обучение, семья, спорт и т.д.

2. Играть с умом. Избегать чрезмерного увлечения игрой и регулярно делать перерывы, чтобы отдыхать и заниматься другими видами деятельности.

3. Общаться с окружающими. Поддерживать социальные связи в реальном мире, проводить время с семьей, друзьями, участвовать в общественных мероприятиях.

4. Следить за своим здоровьем. Вести здоровый образ жизни, уделять внимание физической активности, правильному питанию, сном.

5. Признавать проблему, если она возникла. Если игра начинает превалировать над

### **1.3. Зависимость от видеоигр**

Видеоигры могут вызывать зависимость у некоторых людей. Психологическая зависимость от видеоигр проявляется в том, что игрок постоянно хочет играть, испытывает тревогу или раздражение при отсутствии возможности играть, теряет интерес к другим занятиям, а иногда и пренебрегает своими обязанностями из-за игр.

Причину развития зависимости от компьютерных и мобильных игр некоторые аналитики видят в так называемой системе вознаграждения. Ряд игр, в том числе многопользовательские ролевые игры и мобильные игры, предполагают особый цикл игры. Этот цикл включает в себя вознаграждение

игрока за совершённые действия и побуждение его продолжать играть. Ожидание такой награды вызывает химическую реакцию в организме человека, сопровождаемую выбросом дофамина — «гормона удовольствия». Организм запоминает приятное ощущение, и в итоге появляется зависимость. Ту же химическую реакцию можно наблюдать при употреблении человеком наркотических веществ.

Это может привести к ухудшению физического и психического здоровья, проблемам в общении с окружающими, а также к ухудшению успехов в учебе или работе. Поэтому важно контролировать время, проведенное за игрой, и при необходимости обратиться за помощью к специалисту, если появляются признаки зависимости от игр.

#### **1.4. Почему игры начинают заменять подростку реальную жизнь**

Сидение за компьютером может указывать на трудности у подростка, если оно становится его основным способом проведения времени и забирает большую часть его дня. Это может быть признаком социальной изоляции, депрессии, проблем в общении с окружающими, а также затруднений в учебе или профессиональной деятельности.

Игры начинают заменять подростку реальную жизнь, когда он находит в них утешение, удовлетворение и понимание, которые ему не удастся получить в реальном мире. Игры могут стать для подростка способом сбежать от проблем и стрессов, которые его беспокоят, и создать иллюзию контроля, успеха и удовлетворения. Также игры могут стать для подростка способом совершить поступки и получить опыт, которые ему недоступны в реальной жизни.

## 1.5. Положительные аспекты видеоигр

Однако, стоит также отметить, что компьютерные игры могут иметь и положительные аспекты. Некоторые игры могут помогать развивать стратегическое мышление, реакцию и способности к решению проблем. Они также могут стимулировать творческое мышление и воображение.

Компьютерная игра может помочь человеку реализовать следующие цели:

- Видео игры способствуют развитию когнитивных навыков

Видео игры улучшает внимание и фокусировку. Видео игры требуют от игроков постоянного внимания к деталям на экране и быстрых реакций на меняющуюся обстановку. Всё это тренирует способность игроков фокусироваться и концентрироваться даже в условиях отвлекающих факторов. Видео игры развивают память. Поскольку видео играх часто включают сложные миры, истории и головоломки, которые требуют игроков запоминания информации и выработке стратегий.

- Компьютерные игры способствует улучшению пространственной ориентации.

Поскольку многие видео игры разворачиваются в 3D-средах, которые игроки должны исследовать и ориентироваться в них. Все это развивает их пространственные рассуждения, способность визуализировать объекты в трёх измерениях и планировать маршруты.

Видео игры требуют от игроков принятия решений, решения проблем и переключение внимания между задачами, на которые игроки должны быстро реагировать. Видео игры часто меняют правила, задачей среды, заставляя игроков адаптироваться и менять стратегии. Это ускоряет скорость обработки информации, позволяя быстрее оценивать ситуацию и принимать решения в новых ситуациях.

- Развитие социализации

Многопользовательские видеоигры позволяют игрокам взаимодействовать и сотрудничать друг с другом друг с другом в виртуальных мирах, создавая возможности для социальной связи. Игроки могут формировать команды, общаться через голосовые чаты или текстовые сообщения и координировать свои действия для достижения общих целей. Игрокам приходится общаться друг с другом, решать проблемы и распределять роли, что укрепляет их социальные и межличностные навыки. Игроки развивают свои навыки устной и письменной коммуникации, а также невербального общения через виртуальные аватары и эмоджи.

В играх часто устанавливают социальные нормы и этикет, которые игроки должны соблюдать для успешного взаимодействия. Игроки узнают, как вести себя уважительно, общаться конструктивно и соблюдать правила сообщества.

Для людей, испытывающих трудности с социальной социализацией в офлайн-контексте, многопользовательские видеоигры могут предоставлять безопасную и доступную среду для взаимодействия с другими. Игры могут помочь снизить социальную изоляцию и чувство одиночества.

Видеоигры часто имеют активные сообщества, в которых игроки общаются на форумах, в социальных сетях и через фан-сайты.

Это формирование сообщества создает чувство принадлежности и укрепляет социальные связи между игроками.

- Саморазвитие и достижение.

Игры могут поощрять игрока ставить перед собой цели, стремиться к достижению успеха, повышать самооценку и самодисциплину. Видеоигры могут погружать игроков в эмоциональные ситуации, помогая им развивать эмпатию, самосознание и навыки управления эмоциями. Видеоигры позволяют игрокам принимать на себя роли разных персонажей, что может способствовать развитию эмпатии и понимания. Вступая в контакт с

различными культурами, перспективами и точками зрения, игроки могут развивать более толерантные и открытые взгляды.

Опытные игроки могут наставлять и обучать новых игроков, передавая свои знания и навыки. Это создает возможности для обучения, наставничества и построения отношений между игроками разных уровней опыта.

Некоторые видеоигры моделируют реальные ситуации, такие как управление бизнесом или обучение навыкам программирования, что позволяет игрокам приобретать практический опыт и знания, которые они могут применить для достижения своих целей в реальной жизни. Видеоигры могут служить платформой для обучения и практики навыков, таких как иностранные языки, математика и музыка, что способствует достижению образовательных или профессиональных целей.

- Творческое самовыражение.

Некоторые игры позволяют игрокам создавать собственные миры, персонажей, сценарии, что способствует развитию творческого мышления.

- Развлечение и отдых.

Игры могут служить способом расслабиться, отвлечься от повседневных проблем, насладиться интересным сюжетом или геймплеем.

Важно помнить, что игры следует использовать в разумных пределах и с учетом своих потребностей и целей, чтобы извлекать максимальную пользу от этого видео развлечения.

## Глава 2. Практическая часть

### 2.1. Описание исследования

Мной было проведено анкетирование, в котором приняли участие 43 респондента. Результаты исследования представлены на диаграммах (*Приложение 1*)

Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы:

Вопрос 1. Возраст

Респондентам предлагалось выбрать один из вариантов ответа:

- 7-12 лет,
- 12-15 лет,
- 18-15 лет
- старше 21 года.

Вопрос 2. Как часто вы играете в компьютерные игры (в т.ч. на телефоне/планшет и т.д.)

Респондентам предлагалось выбрать один из вариантов ответа:

- Ежедневно (при выборе данного ответа был настроен автоматический переход к следующему вопросу -«Если вы играете ежедневно, то сколько времени уделяете играм»)
- Никогда (при выборе данного ответа был настроен автоматический переход к разделу «Завершить опрос»)
- только по выходным и/или в каникулы (при выборе данного ответа был настроен автоматический переход к следующему вопросу- «Вам сложно отказаться от видеоигр?»)

Вопрос 3. Если вы играете ежедневно, то сколько времени уделяете играм

Респондентам предлагалось выбрать один из вариантов ответа:

- 2-3 часа в день
- каждую перемену

- 5-6 часа в день
- более 8 часа в день

Вопрос 4. Вам сложно отказаться от видеоигр?

Респондентам предлагалось выбрать один из вариантов ответа:

- Сам легко могу отказаться
- Когда родители запрещают
- Нелегко, приходится себя заставлять

Вопрос 5. Какой жанр игр вы предпочитаете

Респондентам предлагалось выбрать один из вариантов ответа:

- Песочница
- Хоррор
- Шутер
- Симулятор
- Стратегия

Вопрос 6. Что наиболее привлекательное в видеоиграх?

Респондентам предлагалось выбрать один из вариантов ответа:

- Возможность создавать собственные миры, персонажей, сценарии
- Помогают расслабиться, отвлечься от проблем
- Моделирование реальных ситуаций и тренировка решения сложных задач.
- Возможность общаться в тематических сообществах.
- Возможность примерить роли разных персонажей

## **2.2. Результаты исследования**

Исследования показали, следующие:

По вопросу 1 (Приложение 1, диаграмма 1)

16,3% опрошенных в возрасте 7-12 лет,

44,2% опрошенных в возрасте 12-15 лет,

9,3% опрошенных в возрасте 15-18 лет,  
9,3% опрошенных в возрасте 18-21 год  
20,9% опрошенных в возрасте старше 21 года.

По вопросу 2 (Приложение 1, диаграмма 2)

46,5% опрошенных играют в компьютерные игры ежедневно  
34,9 % опрошенных играют в компьютерные игры только по выходным и/или на каникулах  
18,6 % опрошенных не играют в компьютерные игры

По вопросу 3 (Приложение 1, диаграмма 3)

46,5 % опрошенных ежедневно играют в компьютерные игры  
Из них 65 % играют 2-3 часа в день  
Из них 20 % играют 5-6 часа в день  
Из них 10 % играют более 8 часа в день

По вопросу 4 (Приложение 2, диаграмма 4)

71,4 % опрошенных ответили, что сами легко могут отказаться от видеоигр  
14,3 % опрошенных требуется приложить усилия, чтобы завершить игру  
14,3 % опрошенных могут прекратить игру только при запрете родителей

По вопросу 5 (Приложение 2, диаграмма 5)

39,5 % опрошенных выбрали «Песочница»  
16,3 % опрошенных предпочитают «Шутер»  
16,3 % опрошенных предпочитают «Симулятор»  
11,6 % опрошенных предпочитают «Хоррор»  
16,3 % опрошенных предпочитают «Стратегия»

По вопросу 6 (Приложение 2, диаграмма 5)

41,9% привлекает в видеоиграх возможность создавать собственные миры, персонажей, сценарии

14% опрошенных видеоигры помогают расслабиться, отвлечься от проблем

18,6% опрошенных привлекает в видеоиграх возможность моделирования реальных ситуаций и тренировка решения сложных задач

9,3% опрошенных привлекает возможность общаться в тематических сообществах

16,3% опрошенных привлекает возможность примерить роли разных персонажей

### **2.3. Выводы по практической части**

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- Выявлена возрастная категория, проводящая больше всего времени за компьютерными играми – это подростки в возрасте 12-15 лет
- Почти половина опрошенных ежедневно играют в компьютерные игры
- Большинство подростков, играющих ежедневно, проводят по 2-3 часа в день за компьютерными играми.
- Абсолютное большинство, ответила, что самостоятельно может прекратить играть.
- Самый популярный жанр игр у подростков – это песочница.

Жанр "песочница" относится к видеоиграм, которые предоставляют игрокам высокую степень свободы в исследованиях, экспериментах и творчестве в рамках виртуального мира. Игроки могут выбирать свои цели, принимать решения и взаимодействовать с миром по своему усмотрению.

- Большинство находит наиболее привлекательным в видеоиграх возможность создавать собственные миры, персонажей, сценарии, то есть возможности для творчества.

## Заключение

В ходе практической работы я выполнил поставленную цель: «определить почему современных подростков влечет в виртуальный мир компьютерных игр».

Выдвинутая гипотеза «компьютерные игры могут иметь положительные аспекты в жизни подростков» подтвердилась.

Компьютерные игры могут иметь положительное влияние на различные возрастные группы. Они могут развивать физические и умственные навыки, социальные отношения и помогать расслабиться. Однако, важно помнить о здоровом балансе и контроле времени, проводимом в играх, чтобы минимизировать риски отрицательного влияния и создать условия для здорового развития и хорошего самочувствия.

Родители и учителя могут помочь подросткам осознать важность этого баланса и поощрять их к участию в различных общественных и развлекательных мероприятиях. Компьютерные игры должны быть всего лишь одной из различных форм развлечения и интересов подростков.

Время-ценный ресурс, им стоит распоряжаться грамотно. Ведь так может и жизнь пройти мимо, пока ты находишься в виртуальном мире компьютерной графики.

В игре все мы сильные и выносливые, а в действительности — не всегда. Но ведь невозможно приобрести эти качества, если постоянно избегать испытания, которые приготовила жизнь.

## Список использованных источников

### Книжные источники:

1. Бурлаков И.В. «Номо Gamer. Психология компьютерных игр»
2. Зорин Константин «Одержимые». Зависимость. Компьютерная, игровая, никотиновая...»
3. Эрик Берн "Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры"

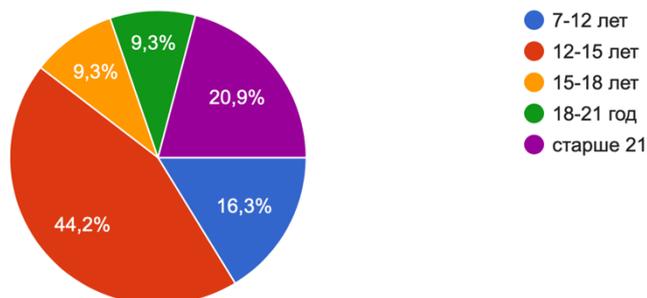
### Интернет - источники:

1. Даниил Давыдов «Говорят, что компьютерные игры вызывают зависимость. Правда?» Т-Ж Проверка слуха 03.08.21  
<https://journal.tinkoff.ru/computer-games-addiction/>
2. Как игры влияют на детей и почему вредно долго находиться за монитором <https://dzen.ru/a/ZMtoN8MdajklrjL>
3. Крухмалева Оксана Валерьевна, Крухмалев Егор Владиславович, «Современные игровые устройства в жизни детей и подростков: социокультурный анализ» Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств, 2017  
<https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-igrovyje-ustroystva-v-zhizni-detey-i-podrostkov-sotsiokulturnyy-analiz/viewer>
4. Макалатия Александра Гурамовна , Матвеева Лидия Владимировна «Субъективные факторы притягательности компьютерных игр для детей и подростков» Национальный психологический журнал No 1(25) 2017 National Psychological Journal 2017, no. 1, [http://npsyj.ru/pdf/npj-no25-2017/npj\\_no25\\_2017\\_015-024.pdf](http://npsyj.ru/pdf/npj-no25-2017/npj_no25_2017_015-024.pdf)

## Приложение № 1

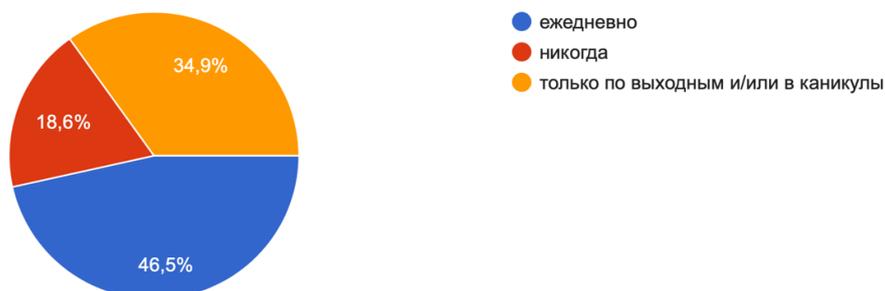
### Диаграмма 1

Возраст  
43 ответа



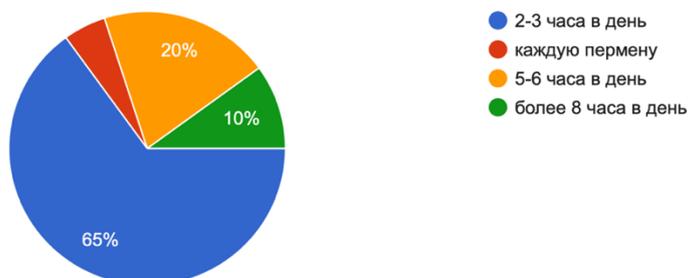
### Диаграмма 2

Как часто вы играете в компьютерные игры (в т.ч. на телефоне/планшет и т.д.)  
43 ответа



### Диаграмма 3

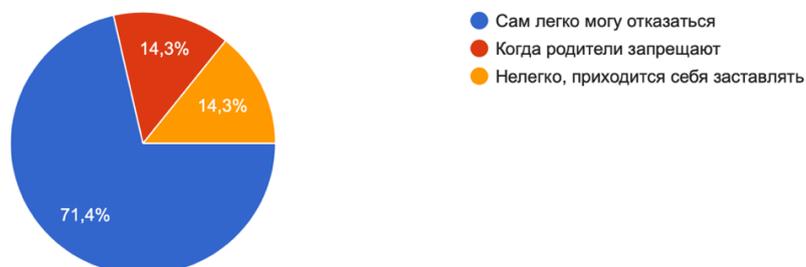
Если вы играете ежедневно, то сколько времени уделяете играм  
20 ответов



## Приложение № 2

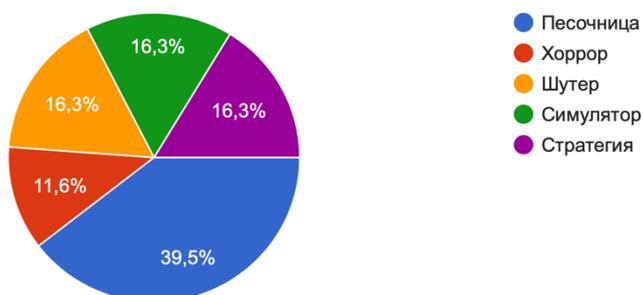
### Диаграмма 4

Можете не играть в игры  
35 ответов



### Диаграмма 5

Какой жанр игр вы предпочитаете  
43 ответа



### Диаграмма 6

Что наиболее привлекательное в видеоиграх?  
43 ответа

