

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ · 10 КЛАСС

Как короткие видео вливают на концентрацию внимания подростков

Исследование влияния просмотра коротких видео на показатели
внимания учеников 8–11 классов

АВТОР

Иван Петров

РОЛЬ

10 «А»

АУДИТОРИЯ

Руководитель: Мария Сергеевна Иванова · Школа № 123

Почему мы решили исследовать короткие видео

- ◆ **Формат стал повседневным** Короткие видео в соцсетях — один из самых популярных форматов досуга у подростков 14–17 лет.
- ◆ **Растёт время в соцсетях** Школьники проводят в соцсетях по несколько часов в день, и значительная часть этого времени уходит на короткие ролики.
- ◆ **Жалобы на рассеянность** Ученики и учителя всё чаще замечают трудности с сосредоточением на уроках и при выполнении домашних заданий.
- ◆ **Нужны данные, а не догадки** Мы хотим проверить, действительно ли просмотр коротких видео связан с концентрацией внимания, на примере нашей школы.

— ПРОБЛЕМА, ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Проблема, цель и задачи проекта

01

Проблема

Возможное снижение концентрации внимания у подростков из-за коротких видео в соцсетях.

02

Цель

Изучить, как просмотр коротких видео связан с концентрацией внимания подростков.

03

Задачи

Провести анкетирование, тест на внимание, проанализировать литературу и создать памятку.

Что именно мы исследуем

01

Объект исследования

Внимание подростков 14–17 лет — учеников 8–11 классов

02

Предмет исследования

Влияние регулярного просмотра коротких видео в соцсетях на концентрацию внимания

03

Гипотеза

Регулярный просмотр коротких видео коррелирует со снижением концентрации внимания у подростков

Методы исследования и выборка

60

Анкетирование

Опрос 60 учеников о привычках просмотра коротких видео

2

Корректирующая проба

Тест на внимание в двух группах по 30 человек

8

Анализ литературы

Изучено 8 источников о влиянии видео на внимание

Выборка: 60 учеников 8–11 классов (14–17 лет), две группы по 30 человек

— ОБЗОР ИСТОЧНИКОВ

На чём основано исследование

Учебные пособия по психологии внимания

Изучены базовые теории внимания и методы его диагностики, включая классическую корректурную пробу Бурдона.

Статьи о влиянии цифровых медиа

Рассмотрены публикации о связи коротких видео в соцсетях с концентрацией и когнитивными функциями подростков.

Все источники использованы для подготовки методики и интерпретации результатов

— ХРОНОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ход исследования: сроки и выборка

Сентябрь 2025



Подготовка

Изучение литературы,
разработка анкеты и бланков
корректирующей пробы

Октябрь 2025



Анкетирование

Опрос 60 учеников 8–11
классов о привычках
просмотра коротких видео

Ноябрь 2025



Корректирующая проба

Тест на внимание в двух
группах по 30 человек:
активные и редкие зрители

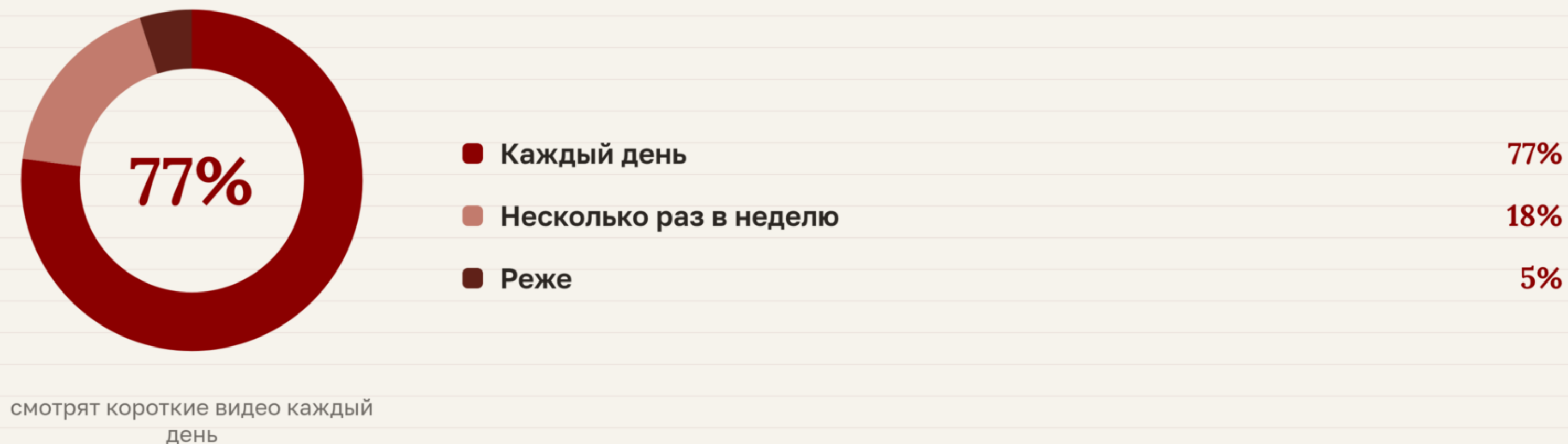
Декабрь 2025



Обработка данных

Сравнение результатов групп,
формулировка выводов и
создание памятки

Результаты анкетирования: как часто подростки смотрят короткие видео



Результаты корректурной пробы: средний балл внимания

Основная группа
(регулярный просмотр
коротких видео)



24,3
балла

Контрольная группа
(редкий просмотр)



31,7 балла

Разница средних баллов — 7,4 балла (23%). Выборка:
60 учеников 8–11 классов, две группы по 30 человек.

Выводы и проверка гипотезы

- ◆ **Корреляция выявлена** Чем больше времени подростки проводят за короткими видео, тем ниже их результаты в корректурной пробе.
- ◆ **Гипотеза подтверждена частично** Связь прослеживается, но не у всех участников: у части группы с высоким временем просмотра результаты остались высокими.
- ◆ **Связь корреляционная, не причинная** Мы не можем утверждать, что именно короткие видео вызывают снижение внимания — возможно влияние других факторов.
- ◆ **Рекомендация — умеренное использование** Советуем ограничивать время просмотра коротких видео и чередовать его с активным отдыхом и учебой.

— ПРОДУКТ ПРОЕКТА

Памятка «Как управлять своим вниманием»



Правило перерыва

После 20 минут просмотра делай перерыв: встань, разомнись и переключись на другое занятие.



Таймер на просмотр

Ставь таймер на 15–20 минут в день на короткие видео в соцсетях — и выключай их по сигналу.



Чередование задач

Чередуй просмотр видео с чтением или учёбой: так мозг не привыкает к быстрой смене кадров.



Тренировка внимания

Выполняй корректурную пробу 2–3 раза в неделю — это развивает устойчивость и концентрацию внимания.



Осознанный выбор

Смотри короткие видео осознанно: выбирай полезный контент, а не листай ленту без цели.



Практическая значимость

Памятка помогает одноклассникам следить за временем просмотра и планировать перерывы; её можно использовать на классных часах.