ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

Влияние компьютерных игр на психическое и интеллектуальное развитие подростков

Школьники и молодежь в возрасте от 15 до 24 лет являются наиболее активными пользователями сети, и возраст приобщения к Интернету продолжает снижаться с каждым годом. Излюбленной формой досуга для детей, подростков и молодежи являются видео- (онлайн-) игры. Чрезмерная увлеченность видеоиграми содержит ряд рисков, например – зависимости, ухудшения физического и психического здоровья, разрушения социальных связей с близкими. При этом, игры могут оказывать и позитивное влияние на ребенка, если речь идет о сбалансированном досуге, когда видеоигры не вытесняют другую деятельность (учебную, профессиональную), не вредят близким отношениям и здоровью.

История видео- и компьютерных игр насчитывает более сорока лет. За эти годы происходило постепенное изменение отношения к ним как со стороны обыденных представлений, так и в исследовательском поле.

Вначале превалировали исследования влияния жестоких видеоигр на агрессивное поведение игроков, так как бытовало мнение об их зависимости (которое впоследствии было частично опровергнуто). Но за последние десять-пятнадцать лет в

научном сообществе активно обсуждается вопрос использования игр для улучшения здоровья и благополучия. Ряд исследований отражает этот сдвиг и демонстрирует явные преимущества для людей, которые проводят время за игрой.

Какое влияние (позитивное или негативное) доминирует?

Сегодня все большее внимание получает признание потенциально позитивного влияния видеоигр на пользователей через улучшение их общего психического здоровья. С психологической точки зрения компьютерные игры оказывают ряд положительных эффектов на индивидуальное развитие и формирование высших психических функций человека. В научных исследованиях (Е.Е. Клопотова, Ю.А. Романова, 2020) отмечается, что компьютерные игры позволяют развивать у детей восприятие, внимание, память, мышление. Результаты проведенного исследования показывают, что уровень познавательного развития детей, умеренно играющих в компьютерные игры, во многом превосходит уровень развития неиграющих и много играющих детей.

Ученые отмечают следующие положительные эффекты влияния компьютерных игр на детей:

Позитивные эмоции
Исследования показывают, что умеренная игра способствует возникновению положительных эмоций. Положительное психическое благополучие также связано с игрой как средством расслабления и снижения стресса.

Вовлеченность
Вовлеченность в выполнении задач связана с повышением уровня счастья, а также интересом и мотивацией. Однако усиленная вовлеченность во время игры может повлечь за собой нежелание сталкиваться с реальным миром, рутиной и повседневными проблемами.

Сфера отношений
Возможность расширения социальных контактов предоставляют многопользовательские игры. Известно, что игроки многопользовательских игр в возрасте до 18 лет сопоставляют онлайн-дружбу с реальной или считают ее лучше. Подростки в игре создают надежные социальные контакты, обмениваются опытом и действуют сообща. Кроме того, часто игроки могут выходить в оффлайн-пространство и укреплять связи в реальном общении.

Осмысленность
Реальная жизнь подростков и молодежи может восприниматься ими как малоосмысленная, поскольку в этом возрасте молодые люди переживают период эмансипации, отказа от социальных зависимостей. Но в игре у подростков зачастую может возникнуть ощущение, что они являются частью чего-то глобального и значимого. Например, если игра воспроизводит сюжет о нападении на страну или

планету, ребенок в игре выполняет роль защитника. Самостоятельное прохождение социально-направленной видеоигры или взаимодействие с миллионами игроков в онлайн-игре по всему миру связано с высоким уровнем осмысленности.
Некоторые игры предполагают структурирование игроков, их объединение в гильдии. Это сближает многопользовательские игры с командными видами спорта. Участники гильдий достигают более высоких результатов в игре и, как правило, их члены показывают более высокие результаты по благополучию каждого из участников.

Достижения

Работа над достижением целей и задач, которые необходимо выполнить в игре, может способствовать ощущению успешности. У молодых людей, которые чувствуют себя неуспешными в образовании, игры могут восполнять дефицит компетентности. Компетентность повышается в игровых контекстах, где элементы управления интуитивно понятны и легко осваиваются.

Интеллект

Значительное число публикаций исследований, преимущественно проведенных на подростках и молодых людях, продемонстрировало, что определенные типы видеоигр, требующих больших когнитивных усилий, могут привести к значительному улучшению перцептивных, моторных и когнитивных навыков.

Негативные последствия влияния видеоигр связываются с индивидуальными психологическими особенностями игроков и неблагоприятными внешними условиями (семейные проблемы, эпизоды насилия, общая неуспешность и др.), а сама по себе игра является материалом реализации склонности к аддикции или агрессии.

Проблема зависимости

Исследования игровой зависимости показывают, что аддикции преимущественно подвержены подростки и молодые люди, испытывающие, в силу, как личностных особенностей, так и жизненных обстоятельств несколько функциональных потребностей (например, потребность в отношениях или бегстве от реальности). Исследования также выявляют и меры помощи, например, образование, переключение внимания, которые сокращают время игры и облегчают зависимость от видеоигр.

Зависимость от компьютерных игр — это чрезмерное или компульсивное использование компьютера и видеоигр, которые могут мешать повседневной жизни. Проведенные исследования дают основания предполагать, что игровая зависимость имеет много общих физиологических черт с зависимостями от психоактивных средств (активность рецепторов дофамина).

Массовые многопользовательские онлайн-ролевые игры, или MMORPG, как их часто называют, являются одной из самых быстрорастущих форм интернет-зависимости, особенно среди детей и подростков. Геймеры проявляют несколько классических признаков зависимости: они становятся поглощенными играми, лгут о своем использовании игр, теряют интерес к другим видам деятельности только ради игры,

уходят от семьи и друзей ради игры и используют игры как средство психологического бегства.

Одинокие дети, не имеющие надежной привязанности в семье – потенциально рискуют стать зависимыми. Игры могут помочь игрокам опробовать различные социальные роли, ощутить власть в безопасной среде или ощутить сопричастность к общему. Но на фоне неблагоприятных обстоятельств жизни они могут стать более привлекательными. Поэтому проблема аддикции выходит далеко за пределы проблем, связанных с видеоиграми.