

Компьютерные игры: вред или польза?

Ученые из Института психологии РАН считают, что компьютерные игры не вызывают опасных психических расстройств у детей и подростков.

Проблема влияния компьютерных игр на подростков приобрела широкий общественный резонанс. При чем информация об этой проблеме поступает преимущественно из двух источников - средств массовой информации и эмпирических исследований, каждый из которых обладает своей спецификой.

Кандидат психологических наук, научный сотрудник Института психологии РАН собрал и обобщил многочисленные психологические исследования, отечественные и зарубежные (преимущественно немецких и американских авторов), которые были посвящены этой проблеме.

С 80-х годов в средствах массовой информации появляется много сообщений, предупреждающих об опасном влиянии компьютера в целом и компьютерных игр в частности на психику подростков. Среди основных обвинений - зависимость, которая выражается в психопатологических симптомах (неспособность подростка переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, оскудение эмоциональной сферы и т.д.). Некоторые компьютерные игры провоцируют, по мнению авторов статей, агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия, правого экстремизма. В качестве негативных последствий указывают сужение круга интересов подростка, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности. Занятия с компьютером один на один, часто в ущерб общению со сверстниками, приводят к социальной изоляции и трудностям в межличностных контактах. Негативную картину дополняют соматические нарушения (снижение остроты зрения, быстрая утомляемость и др.), которые, как полагают, - прямое следствие "компьютеризации" свободного времени подростков.

Приведенные выше мнения высказывают не только в СМИ, но и находят поддержку в научном сообществе. Названные проблемы сделали необходимым исследование, которые могли бы выявить особенности

подростков, проводящих большое количество времени за компьютерными играми.

Исследование пользователей 9-16 лет в течение 5 месяцев показало, что введение компьютерных игр в структуру увлечений изменяет предпочтения других видов досуговой активности и их интенсивность лишь на несколько недель; в течение трех месяцев у большинства пользователей восстанавливается прежняя структура хобби. Интересен и другой результат, который опровергает расхожее мнение: у игроков в компьютерные игры, по сравнению с их сверстниками, наблюдается более адаптивное социальное поведение. У подростков не обнаружили и серьезных нарушений психической деятельности или симптомов "компьютерной" зависимости. Есть лишь данные о переутомлении, боли в ногах (у игроков с компьютерными автоматами), боли в кистях рук (от судорожного сжимания джойстика, мышки), рези в глазах, общей возбужденности, трудности с засыпанием.

В западном обществе одна из центральных тем психологических исследований - проблема агрессивности несовершеннолетних и связанных с ней правонарушений. Однако данные многочисленных работ на эту тему свидетельствуют о том, что игры с агрессивным содержанием способны стимулировать агрессивность только у детей младшего школьного возраста (6-9 лет). Так же влияют на детей телепрограммы и рекламные ролики с элементами насилия.

Тем не менее накопленные эмпирические данные и результаты проведенного исследования не позволяют говорить об однозначно негативных влияниях компьютерных игр на психику детей и подростков. Неумеренное использование компьютерных игр (как и любого досуга) может приводить к психопатологическим симптомам. Однако подобные феномены наблюдаются лишь у одной десятой части исследуемых. Очевидно, что в группе патологических игроков налицо явная "передозировка" игры как терапевтического средства. Логично предположить, что использование ее в разумных пределах может дать положительный эффект.

Агентство Информнаука