

22 декабря 2015 в 10:24

Чего мы больше получаем от компьютерных игр: вреда или пользы?

Большинство людей, сталкивавшихся с компьютерными играми, имеют об этом времяпрепровождение либо отрицательное, либо положительное мнение. Равнодушных, в общем-то, немного. И вот уже много лет не утихают споры между противниками и сторонниками компьютерных игр, причём аргументы приводятся самые разнообразные. Порой диву даёшься, какие логические цепочки выстраивают. И в основном обе стороны упирают на моменты, связанные с психикой, социумом, личностным развитием. Давайте попробуем разобраться, что думают о видеоиграх психологи.

В США 99% мальчиков и 94% девочек регулярно играют в видеоигры. Из них 97% тратят на это не менее часа в день. Совокупный доход игровой индустрии ещё пять лет назад превысил \$25 млрд в год, а сами по себе игры давно уже стали неотъемлемой частью попкультуры.

На видеоигры смотрят косо, пожалуй, с момента их появления. Многие десятилетия им приписывают всевозможный вред, оказываемый на организмы и разумы детей и подростков. С выходом Wolfenstein 3D, а за ним и первого Doom, начала набирать силу неутрачиваемая по сей день народная любовь к трёхмерным шутерам. В результате к списку грехов компьютерных игр добавились пропаганда насилия и кровожадность. Также принято считать, что излишнее увлечение играми может вызывать психологическую зависимость, а иногда и депрессию, когда игрок слишком сильно сопереживает каким-то не слишком радостным сюжетным ходам. Также на игры возлагают ответственность за то, что некоторые психически неуравновешенные подростки время от времени устраивают стрельбу в американских школах. В этой стране даже существуют программы, нацеленные на отвлечение детей от видеоигр. Но, несмотря на это, дети там играют практически поголовно и упоённо.

Так действительно ли игры вредны? И если да, то насколько? Этим вопросом исследователи задаются уже несколько десятилетий, но результаты различных тестирований и наблюдений оказываются довольно противоречивыми. В конце концов психологи всё чаще начали говорить, что пора бы уже обратить внимание не только на негативные, но и на позитивные стороны увлечения видеоиграми, которые обычно игнорируются, ведь исследователи изначально ставят себе целью поиск негатива. А ведь игры в последние годы сильно изменились, стали гораздо сложнее, реалистичнее, более социально-ориентированными. Должно же это оказать какое-то влияние. И результаты некоторых исследований, проведённых в последние пять лет, говорят о том, что с играми не всё так плохо. Психологи отмечают, что современные видеоигры могут способствовать развитию социальных и когнитивных навыков, дают новый эмоциональный опыт, и даже иногда способствуют общему оздоровлению психики.

Исследования в сферах возрастной и эволюционной психологий долгое время недооценивали позитивное влияние игр, особенно в детском и подростковом возрастах. Играя в социальные игры, дети не только опробуют различные сценарии взаимодействия с другими людьми, но и учатся решать конфликтные ситуации, которые могут возникнуть в реальной жизни. Игры позволяют безопасно «отрепетировать» власть и доминирование, агрессию, боль и разрывы.

Некоторое время назад исследователи выяснили, что у крыс в ходе шуточных потасовок вырабатываются факторы роста в областях мозга, отвечающих за социальную активность.

В результате медиальная префронтальная зона получает дополнительную стимуляцию и со временем лучше развивается. А учитывая большое сходство некоторых социальных игр у животных и людей, можно предположить, что и на мозг наших детей игры могут оказывать сходное влияние.

Но можно ли считать, что видеоигры также могут помочь подрастающему поколению «прокачать скиллы»? Согласно мнению Изабеллы Граник, одного из авторов исследования преимуществ видеоигр, — да, эта разновидность социального взаимодействия может давать игрокам такие же преимущества, как и «оффлайновые» игры. Любой геймер прекрасно знает, что видеоигры не только дают уникальные возможности взаимодействия с внутриигровой системой, недоступные при более пассивных формах развлечения (кинематограф, телевидение), но и позволяют соревноваться в сети с сотнями и тысячами других людей.

Под знамёнами одной из самых популярных онлайн-игр — WoW, — собралось более 20 миллионов игроков, исследующих мир, сражающихся друг с другом и с игровыми монстрами, собирающихся в кланы, добывающих сырьё, создающих предметы, общающихся в чатах, торгующих друг с другом. Успех Minecraft нельзя объяснить реалистичной графикой и превосходной физикой мира, а ведь этой игре миллионы людей проводят несметные человеко-часы, создавая виртуальные миры и делясь ими с другими игроками. А чего стоит серия игр Sims, в которых игрок посредством своего персонажа живёт виртуальной жизнью, обыденной или необычной, исключительно в меру своего воображения. Существует огромное количество популярных игровых миров, в которых увлечённо проводят время и взаимодействуют друг с другом представители едва ли не всех стран мира.

Итак, что же выяснила Изабела Граник со своими коллегами? Что могут дать нам видеоигры, какие навыки можно развить с их помощью?

Когнитивные способности. У поклонников экшенов улучшается пространственное воображение, способность мысленно вращать трёхмерные объекты, они быстрее и точнее могут переключать своё внимание, они визуализируют процессы с более высоким пространственным разрешением. Ориентирование в пространстве улучшается довольно быстро, причём зачастую результат получается не хуже, чем после прохождения специальных физических тренировок. Видеоигры способствуют более активному и эффективному взаимодействию нейронов, что повышает способность к концентрации и распознаванию шаблонов. Лучшее всего дела обстоят у поклонников шутеров, а наименьшие улучшения отмечены у любителей головоломок и ролевых игр. Хотя надо отметить, что современные игры зачастую очень сложны, что сильно затрудняет вынесение каких-то вердиктов относительно их влияния на когнитивные способности.

Сетевые игры помогают детям и подросткам учиться разрешать проблемные ситуации, заставляя применять разные подходы. Интерактивные игры также могут стимулировать творческие способности, изобретательность. Хотя пока нет полной ясности относительно корреляции навыков, полученных в играх, с реальными жизненными ситуациями, но имеющиеся данные всё же обнадеживают.

Мотивация. При решении специфических игровых задач, невзирая на препятствия, у молодёжи может вырасти уверенность в себе, они поймут цену упорству и настойчивости. Благодаря немедленной обратной связи при решении проблем игроки получают наглядное представление о своих способностях и уровне интеллекта, о которых они могли не

подозревать. Игры помогают детям осознать, что интеллект — вещь инкрементальная, то есть он может увеличиваться со временем, благодаря прилагаемым усилиями.

Кроме того, немедленная обратная связь позволяет игрокам находиться в «зоне ближайшего развития» (это понятие введено Львом Выготским). С ростом сложности игры уровень мастерства игроков тоже повышается, как и в результате длительной практики. А с помощью периодических подкреплений игры стимулируют не сдаваться, несмотря на всё новые и более сложные вызовы.

Как и в предыдущем разделе, пока имеется мало доказательств, что полученная в ходе игр мотивация может переноситься в реальную жизнь. Хотя многие навыки решения виртуальных проблем могут быть применены и в повседневных ситуациях. Кроме того, большое значение играет характер игрока, его индивидуальные особенности.

Эмоции. Большинство людей играют в видеоигры для удовольствия, для повышения настроения. Помимо эскапизма (это особенно важно для подростков), успешная игра способствует снижению раздражительности и расслаблению. Многие игроки отмечают ощущение гордости, а глубокое погружение в игру даёт ощущение контроля, при котором полностью забываешь о себе. Это ментальное состояние, описываемое игроками, соответствует понятию «потока». Согласно мнению психологов, состояние «потока» способствует росту уверенности в себе и в своих силах, что, теоретически, может позитивно влиять на душевное состояние.

Положительные эмоции, возникающие в результате регулярного глубокого погружения в игру, также могут повысить восприятие и заставить по-новому взглянуть на свою жизнь. Барбара Фредериксон, автор психологической теории broaden-and-build, считает, что положительные эмоции способствуют расширению спектра желаемых типов поведения и построению социальных связей, помогающих достигать целей и справляться с неудачами. Пока не ясно, укладываются ли в эту теорию эмоции, возникающие в ходе видеоигр, однако большинство геймеров высоко ценят получаемую ими эмоциональную отдачу.

Социальные навыки. Современные видеоигры как никогда ранее нацелены на интенсивную социальную активность. Несмотря на стереотипное восприятие геймеров как нелюдимых интровертов, свыше 70% игроков активно взаимодействуют в виртуальных мирах со своими друзьями, играя с ними в командах или соперничая. Благодаря социальной активности во время игр, молодёжь учится общаться с другими людьми, что может проецироваться и на реальную жизнь.

Несмотря на агрессивный сюжет многих игр, они всё же учат игроков работать в команде, уделяя внимание взаимодействию с каждым из участников. Согласно результатам исследования, если играть в шутер в компании с друзьями, то уровень враждебности и агрессивности снижается сильнее, чем если играть в ту же игру в одиночку. Учитывая критику со стороны обеспокоенной общественности, в этой сфере имеет смысл провести дополнительные исследования. Но можно с определённой долей уверенности говорить, что совместная игра улучшает социальные навыки и снижает уровень агрессии.

Другие применения игр

Несмотря на то, что видеоигры имеют исключительно развлекательный статус, их популярность поставили на службу медицине, с целью повышения мотивации у пациентов. Например, для больных раком детей была создана игра Re-Mission. Это шутер, в котором надо управлять нанороботом внутри человеческого тела и уничтожать раковые

клетки. Дети, играющие в эту игру, больше узнают о своей болезни, побочных эффектах лечения и важности соблюдения медицинских предписаний. Согласно исследованиям, у игроков (а их уже более 200 000) в Re-Mission действительно усиливается вера в своё выздоровление.

Множество других игр уже участвовало в академических исследованиях применительно к изучению иностранных языков, истории, географии, математики, физики и т.д. Некоторые педагоги считают, что видеоигры могут быть новым инструментом, помогающим в усвоении учебного материала. Хотя влияние именно образовательных игр пока исследовано слабо, так что вопрос контроля качества изучения материала пока открыт. К тому же всегда нужно будет искать компромисс между развлекательной и образовательной составляющими, так что вряд ли стоит надеяться на широкое распространение обучающих игр.

Как уже отмечалось выше, во многих публикациях отражён однобокий негативный взгляд на видеоигры. Но вешать на них ярлык — «плохие», «хорошие», «агрессивные», «социальные» — означает упускать из виду многие аспекты, присущие современным играм. Люди выбирают игры с их преимуществами и недостатками в зависимости от своей внутренней мотивации.

Несомненно, в будущем нужно исследовать одновременно как преимущества, так и недостатки видеоигр, чтобы лучше понимать их влияние на юные разумы, в том числе на разных стадиях становления личности. А современная система маркировки игр по возрастным категориям, принятая в игровой индустрии, не подкреплена никакими исследованиями.