



## Вредни ли са наистина видеоигрите?

Новини | Наука | на 07.08.2021 06:00 | от Константина Василева-Славейкова

### Защо говорим за това?

Наскоро ти разказахме как [в Китай са забранили на децата да играят видеоигри през учебните дни](#). Целта е да се ограничи пристрастяването към игри и те да не отнемат от времето за учене. Не само в Китай опитват да откъснат децата от екрана, но опасни ли са игрите наистина?



# Ефект върху поведението и здравето

Възрастните често говорят за връзката между агресията и видеоигрите. Особено когато говорят за игри с военни мисии, стрелба и битки. През 2020 г. обаче д-р Арън Дръмънд от Университета в Маси преглежда 28 изследвания с общо над 21 хиляди участници! Противно на очакванията, анализът на резултатите показва, че в дългосрочен план дори игрите с насилие не са свързани с повишена агресия в реалния живот. Игрите не повишават агресивното поведение, но могат да притъпят реакциите към насилие и образи на агресия. Ефектите са по-силни при по-реалистични игри.

Изследванията свързват видеоигрите и с нарушения в съня. Това може да доведе до когнитивни (познавателни) и здравословни проблеми. Други възможни проблеми са тревожност, обездвижване, затлъстяване и вредни хранителни навици. Пристрастяването до "игрово разстройство" всъщност е много рядко. За да се стигне дотам, игрите трябва да изместят почти всички други дейности. Повечето хора играят в рамките на препоръчаното: до 2 часа дневно.

## Проблеми с IQ?

Някои възрастни твърдят, че видеоигрите правят децата по-глупави. Така ли е наистина? През 80-те проф. Джеймс Флин забелязва, че с годините хората по света имат все по-високи резултати на тестовете за интелигентност. Това става известно като ефекта на Флин: приема се, че новите поколения стават все по-умни. През последните години обаче се наблюдава обратен ефект на Флин: все по-ниски резултати на IQ тестове. Има много теории защо това е така. Сигурно е само, че причините са много, а не само една.

Някои родители винят прекаленото стоене пред екрана. Всъщност не са вредни игрите сами по себе си, а прекаляването с тях и със стоенето пред екрана. Особено ако така не остава време за четене, хобита и общуване с другите. Даже хора в най-големите технологични компании в Калифорния искат децата им да са по-далече от екрана. Социалните медии доказано нарушават способността за съсредоточаване и краткосрочната памет. Интересно е, че според изследванията видеоигрите всъщност подобряват тези умения.

## Какви са ползите?

Изборът на игри и ограничаването до определено време на ден има своите ползи. Много компютърни игри развиват положителни умения. Марк Палаус и колегите му преглеждат резултатите от 116 различни изследвания на мозъка и поведението. Оказва се, че играещите имат предимства в области като ориентация в пространството и обратно на очакванията: контрол върху вниманието.

Изследване на Университета в Йорк например показва положителна връзка между интелекта и доброто представяне в стратегически игри. Някои хора използват видеоигрите дори за борба със стрес или депресия.

## Всичко с мярка

Както повечето неща: игрите са вредни само ако прекалим. Потърси полезните възможности. С някои игри можеш да подобриш английския си. С други: да научиш повече за Средновековието, научната фантастика или фентъзи книгите. Може да решиш различни загадки и пъзели. Или просто да се забавляваш.

Просто се увери, че игрите не пречат на по-важните неща.

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:  
<https://knigovishte.bg/book/1647-vredni-li-sa-naistina-videoigrte>

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

