Компьютерные игры: агрессивное поведение и зависимое поведение…

Все больше людей проводят свое свободное время за видеоиграми. Каждый 4 гражданин Германии и более половины населения Финляндии заявили о том, что они регулярно играют в компьютерные игры. Ученые, занимающиеся исследованием связи компьютерных игр и агрессивного поведения, как правило, делятся на тех, кто уверен в том, что жестокость на экране неизменно ведет к жестокости в жизни, и тех, кто считает мир компьютерных игр достаточно безопасным, неспособным спровоцировать жестокость, особенно в тех, у кого изначально не было предрасположенности к агрессивному поведению.

Американские граждане выступили с иском в Верховный суд США с просьбой запретить продажу компьютерных игр, содержащих сцены насилия, лицам, не достигшим 18 лет. Дело было проиграно. Суд сослался на то, что «истец не предоставил достаточно доказательств того, что жестокость в компьютерных играх каким-либо образом связана с актами агрессии в реальной жизни». Кроме того, такие организации, как Американская Психологическая Ассоциация и Американская Педиатрическая Ассоциация выступали с предложением установить ограничение 18+ на компьютерные игры. Данное предложение было отклонено за недостатком доказательств вреда компьютерных игр.

Дело в том, что несмотря на многолетние исследования влияния компьютерных игр на поведение взрослых и детей (включая игры, содержащие сцены насилия), ученые так и не дали однозначного ответа, способны ли видеоигры вызывать агрессивное поведение. Отчасти это связано с ограничениями, накладываемыми лабораторными условиями, в которых проводится большинство исследований.

Считается, что слишком большая увлеченность компьютерными играми провоцирует агрессию. Малте Элсон и Кристофер Фергюсон, психологи из Вестфальского Университета им. Вильгельма, опубликовали результаты исследования связи зависимости от компьютерных игр и проявления жестокости, которое длилось 25 лет.

Вероятность агрессивного поведения повышается в разы при наличии внешних стрессогенных факторов. Установлено, что люди с высоким порогом переносимости жестокости (т.е. те, кто подвергался жестокому поведению со стороны родителей или сверстников, и для кого агрессия стала привычной), чаще ведут себя агрессивно даже при наличии незначительных стрессогенных факторов. Люди, которые не подвергались насилию, менее склонны вести себя агрессивно по отношению к другим людям.

Компьютерная игра, таким образом, становится своего рода катализатором агрессивного поведения. Это означает, что человек, предрасположенный к жестокому поведению, может вести себя агрессивно, копируя некоторые элементы поведения героев компьютерной игры. Стоит отметить, что акт агрессии с большой долей вероятности состоялся бы и без компьютерной игры, в которой содержатся элементы насилия, просто жестокое поведение имело бы другую форму. Тем не менее, именно люди, склонные к агрессивному поведению, как правило, выбирают компьютерные игры, содержащие сцены насилия.

Кроме того, ученым удалось установить, что те, кто играет в компьютерные игры в компании друзей, менее подвержены агрессивным мыслям вследствие видеоигры,

нежели те, кто играет в одиночку. Мужчины более подвержены агрессивному поведению, катализатором которому служит компьютерная игра, нежели чем женщины. Необходимо помнить, что агрессивные мысли, формально являясь предшественником агрессивного поведению, не всегда и не обязательно ведут к агрессивным поступкам.

На данный момент ученые, занимающиеся исследованием влияния компьютерных игр на поведение человека, согласны в одном: основная и главная опасность, которую таят в себе видеоигры заключается в том, что они вызывают зависимость. Компьютерная зависимость является психическим отклонением. В тяжелой форме данная зависимость требует квалифицированной помощи психолога, а также поддержки семьи и других близких людей.

Игровая компьютерная зависимость – серьезная проблема, ведь человек буквально начинает жить в виртуальной реальности. В крайней степени игровой зависимости у человека пропадает аппетит, он пропускает приемы пищи в попытках завоевать все новые и новые виртуальные миры. Данная зависимость отрицательно сказывается и на качестве сна, ведь большинство игроманов склонны просиживать ночь за компьютером, таким образом сбивая себе режим. Депривация сна и отсутствие регулярного здорового питания также могут косвенно служить причинами агрессии. Хотя здесь первопричиной является не содержание самой компьютерной игры, а тот образ жизни, который выбирает человек, «подсевший» на видеоигры.

Подводя итог, стоит заметить, что многое зависит как от содержания игры, так и от чувства меры и самоконтроля того, кто в нее играет. Очевидно одно: виртуальная реальность не должна занимать все свободное время человека, она не должна провоцировать его на жестокое поведение, развивая агрессию и озлобленность.

Родителям стоит строго контролировать время, которое дети проводят за экраном компьютера. В будние дни это время не должно превышать 1,5 часов, в выходные время за компьютером можно продлить до 2,5 часов.

Заметив, что компьютерные игры негативно влияют на вас или членов вашей семьи, необходимо задуматься о смене образа жизни, переводя свободное время из виртуальной реальности в реальный мир.

Оригинальные статья: Malte Elson, Christopher J. Ferguson – Twenty-Five Years of Research

on Violence in Digital Games and Aggression. European Psychologist, December, 2013

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: компьютерные игры, видеоигры, гейминг, зависимость, агрессия, агрессивное поведение