

# Осторожно – компьютер!

Если современные родители еще могут отнести себя к поколениям книг, то школьники сегодня гораздо больше времени проводят у телевизора или компьютерного монитора. В семьях, где это доступно, освоение ре-бенком компьютера уже опережает обучение чтению и письму.

В последние годы участились случаи обращения к психологам и врачам с проблемой страстного увлечения людей компьютерными играми. Специалисты провели исследование влияния компьютерных игр на людей, и мы посчитали своим долгом познакомить вас с их результатами. Особое внимание было уделено устройству и содержанию компьютерных забав. Многие игры создают эффект вида «из глаз» компьютерного героя. Все, что творится на экране, – воспринимается и начинает переживаться играющим как происходящее с ним самим. Поэтому легко и быстро происходит погружение в виртуальную реальность, вхождение в роль и отождествление игрока с компьютерным персонажем. Если персонаж – злодей, то происходит отождествление со злом.

При создании компьютерных игр часто используются образы «агрессивного лабиринта», «чудовища», «смерти» и «ада», которые накладывают отпечаток на восприятие человеком себя, мира и других людей.

Об «агрессивном лабиринте» рассказывает греческий миф о Тесее и Минотавре. На острове Крит был построен лабиринт для Минотавра – чудовища с телом человека и головой быка. Юноши и девушки, вошедшие в лабиринт, были обречены блуждать до тех пор, пока не встречали голодное чудовище. Создатели игр предлагают игроку стать героем Тесеем, войти в лабиринт и победить Минотавра. Но опыт показывает, что игроку чаще уготована участь жертвы, которая, по мере формирования компьютерной зависимости, попадает во власть лабиринта. Лабиринт становится активной частью его психики, а компьютерная игра – средством поддержания эмоционального равновесия, аналогично никотину, алкоголю, лекарствам или наркотикам.

Игры, эксплуатирующие образ «чудовища», населены ожившими мертвецами, демонами, механическими упырями,

людьми-танками и прочей нечистью. Под влиянием подобных игр формируется тяга к безобразному или демонизация сознания.

Образ «смерти» тиражируют «игры-стрелялки». Для человека, вовлеченного в такие игры, разрушение, насилие и уничтожение живого становятся явлениями обыденными, заурядными. Психологи назвали этот феномен танатизацией (от слова «танатос» – смерть) сознания. Вот свежий пример. Летом к нам на прием пришла женщина, восьмилетний сын которой успел пристраститься к электронным играм, в том числе к игре, где предлагается уничтожать разнообразных насекомых. Мама заволновалась только летом, когда семья переехала на дачу, потому что там, на природе, мальчик с азартом убивал насекомых – уже не виртуальных, а реальных жучков и паучков.

Наблюдения и психологические обследования показывают, что под воздействием компьютерных игр люди становятся эгоистичными, черствыми и жестокими. Так у группы подростков, регулярно играющих в воинственные электронные игры, среднее значение по шкале агрессии сравнялось с аналогичным показателем, полученным у заключенных (!).

Злоупотребление компьютерными играми сказывается на функционировании головного мозга и может спровоцировать нервно-психические расстройства. Обследование группы юношей и девушек 17-18 лет обнаружило в энцефалограммах «игроков со стажем» отклонения от нормы.

Специалисты, опираясь на пилотажные исследования и данные психологической практики, утверждают, что массированные воздействия телевизионной и виртуальной среды провоцируют информационный и психоэмоциональный стрессы, негативно отражаются на функциональном состоянии и самочувствии человека; что порочная видеопродукция и агрессивные игры деформируют психику, оказы-

вают растлевающее влияние на сознание людей.

Вместе с тем широко распространены мнения, что «виртуальная реальность – это олицетворение новой культуры», в многочасовом погружении в киберпространство «ничего страшного нет» и «с возрастом это пройдет», «компьютерные игры благоприятно сказываются на развитии интеллекта»...

Компьютеры стали необходимой, неотъемлемой частью современной жизни. И мы не пытаемся оспорить этот факт. Но!.. Специалистам известно, что если какая-либо деятельность неоправданно расширяет свои «полномочия» в жизни человека, начинает доминировать в ущерб естественным потребностям и человеческим отношениям, то это – зависимость. В науке уже появились описания новых видов психологической зависимости, в том числе – зависимости от компьютера и телеэкрана. Она, так же как любые иные (алкогольная, наркотическая и т.д.), отрицательно сказывается на здоровье человека, вызывает деградацию нравственной сферы и нарушения социального взаимодействия.

Например, у учащихся, злоупотребляющих компьютерными играми, заметно снижается физическая и интеллектуальная работоспособность, потому что длительное сосредоточение на плоскости компьютерного экрана сильно перегружает зрительные анализаторы, а через них оказывает угнетающее воздействие на нервную систему в целом, отнимая ресурсы, необходимые для умственных занятий и общения. Постепенно притупляются познавательные и социальные интересы, падает учебная мотивация. Как следствие, происходит резкий обвал успеваемости и сворачивание дружеских контактов.

Предупредить проблему легче, чем ее преодолеть. Народная мудрость гласит: «Гаси искру до пожара, беду отводи до удара». Вы, уважаемые родители, свои выводы делайте сами.

**А.В. Шувалов – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института психологии РАН**