УДК 159.9

Н.А. Добровидова

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ, УВЛЕКАЮЩИХСЯ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ

Освещена проблема влияния компьютерных игр на психику человека. Рассматривается специфика игровой компьютерной деятельности в подростковом возрасте. Представлены результаты исследования особенностей эмоциональных состояний подростков, увлекающихся компьютерными играми.

Ключевые слова: эмоциональные состояния; компьютерные игры.

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека. В этот период происходит не только перестройка ранее сложившихся психологических структур, но и возникают новые образования, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственности и социальных установок. Личность подростка характеризуется некоторыми чертами, которые существенно отличают его от взрослого человека: это повышенная чувствительность и возбудимость, неуравновешенность, раздражительность, сочетание стеснительности, стыдливости с заносчивостью и развязанностью, стремление к независимости, освобождение от влияния авторитетов, переход к самостоятельности, индивидуализация психики и вместе с тем недостаточность ее индивидуального характера, влияние ближайшего окружения. Эти особенности отражаются на многих формах поведения, общения, переживаний, которые объединяют выражением «трудности подросткового периода».

За последнее десятилетие информационно-компьютерные технологии стали неотъемлемой частью современной подростковой субкультуры, оказав на нее стремительное влияние. Одним из основных компонентов этой среды являются компьютерные игры, популярность обращения к ним среди подростков позволяет высказать предположение об особой роли игры на данном возрастном этапе.

Проблема влияния компьютерных игр на психику человека нашла своё отражение в трудах А.Г. Асмолова, Ю.Д. Бабаевой, И.В. Бурлакова, А.Е. Войскунского, Ю.М. Евстигнеевой, А.Е. Жичкиной, Н.А. Носова, А.И. Серавина и др.

Компьютерные игры − не просто деятельность: это деятельность конструирования миров. Психологический термин «конструирование миров» появился несколько лет назад. В научный обиход его ввел отечественный психолог А.Г. Асмолов, понимая под конструированием миров процесс создания образа мира в человеческой психике, т.е. чтобы поместиться в человеческую голову, вселенная должна быть свернута в «сконструированный мир» [1].

Ю.М. Евстигнеева отмечает доминирование игровой компьютерной деятельности в общей структуре разных видов деятельностей, реализуемых подростками с помощью компьютера, и высказывает предположение, что именно игра имеет особое значение в процессах социального становления подростка и оказывает влияние на преодоление характерного для этого возраста кризиса идентичности [2].

Актуальным становится выявление причин обращения и факторов, способствующих формированию увлечённости компьютерными играми в подростковом возрасте, поскольку именно в этом возрасте на базе качественного изменения всей психической жизни перестраиваются прежние отношения ребёнка к миру и самому себе. Как подчёркивает Д.И. Фельдштейн, подростковый возраст выступает моментом социального развития и имеет особую нагрузку в становлении личности: «Механизм выработки социальной позиции подростка по отношению к обществу выступает исходной точкой, необходимым внутренним условием дальнейшего развития его деятельности как формы выражения сознания, самосознания, личностного самоопределения, является важнейшим моментом включения индивида в социальное движение, приобщение его к социальному движению общества» [3. С. 166].

В то же время отмечается фрустрированность значительной части современного подрастающего поколения, неумение строить конструктивные жизненные стратегии, уход от социальной ответственности; несформированность умения строить эффективные взаимоотношения на различных уровнях социального взаимодействия – всё это факторы, способствующие увлечению подростков компьютерными играми с целью поиска наиболее простого решения жизненных проблем и отреагирования негативных эмоций [4].

Психологические аспекты механизма увлечения компьютерными играми были выявлены И.В. Бурлаковым, они основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра − это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом [5].

М.С. Иванов исследовал эмоциональные состояния подростков, увлеченных компьютерными играми. Данное исследование показало, что у большинства подростков, чрезмерно увлеченных компьютерными играми, без объективных причин снижен общий фон настроения, что подтверждается наблюдениями и беседами с подростками и их близкими. Более того, настроение не улучшается и после игры на компьютере, а иногда и ухудшается. Вероятно, это связано с тем, что игровые аддикты испытывают устойчивую потребность в игре, но вместе с тем не могут полностью удовлетвориться ею, поэтому находятся в состоянии фрустрации [6].

В связи с тем что эмоциональная сфера в подростковом возрасте очень неустойчива, а компьютерные

игры стали неотъемлемой частью подростковой субкультуры, нашей задачей стало сравнительное изучение эмоциональных особенностей подростков, увлекающихся и не увлекающихся компьютерными играми. Для выявления данного феномена было проведено исследование, цель которого – рассмотрение особенностей эмоциональных состояний старших подростков, увлекающихся и не увлекающихся компьютерными играми. Выдвинута гипотеза о том, что эмоциональные состояния старших подростков, увлекающихся компьютерными играми, имеют свои специфические особенности.

В исследовании эмоциональных состояний мы опирались на теоретические положения В.К. Вилюнаса, В.А. Ганзена, Е.П. Ильина, Л.В. Куликовой, С.Л. Рубинштейна, В.М. Смирнова, А.И. Трохачева и др.

Следует отметить, что эмоции и состояния неразрывно связаны, они имеют интегративные функции и обеспечивают реагирование человека как целостности (в его духовном, психическом и телесном единстве) на текущую ситуацию. Любое состояние включает в себя определенные эмоции как неотъемлемую составляющую, здесь эмоциональные характеристики выходят на передний план, т.е. индивид, находясь в одном из эмоциональных состояний, переживает интенсивные эмоции. Эмоциональные состояния характеризуются знаком (это положительные или отрицательные переживания), влиянием на поведение и деятельность (стимулирующее или тормозящее), интенсивностью (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), длительностью протекания (кратковременные или длительные), предметностью (степень осознанности и связи с конкретным объектом).

В.К. Вилюнас говорит: «Мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гордимся обязательно кем-то или чем-то, т.е. приятным или тягостным бывает нечто нами ощущаемое, воспринимаемое, мыслимое» [7. С. 36]. Так называемые беспредметные эмоции тоже имеют предмет, только менее определенный (например, тревогу может вызвать ситуация в целом: ночь, лес, недоброжелательная обстановка) или неосознаваемый (когда настроение портит неуспех, в котором человек не может признаться). Можно выделить два основных подхода во взглядах на эмоциональные состояния. С одной стороны, они не являются чем-то специфичным и, сопутствуя всякому психическому процессу, выполняют универсальную роль. С другой стороны, эмоциональные состояния рассматриваются как самостоятельный феномен, частный механизм реагирования и регуляции, означающий, что в нормальном протекании существования животного и человека произошли какие-то отклонения [7].

В.А. Ганзен определяет эмоциональные состояния как реакции на меру удовлетворения потребностей организма в жизненных ресурсах (вызываемые влиянием материальных факторов внешней среды и организменных факторах внутренней среды – жажды, голода, гипоксии, сексуального напряжения, страха, ужаса, паники и др.) [8].

Таким образом, под эмоциональным состоянием понимается особый класс психических состояний, играющий существенную роль в противодействии человека жизненно трудным ситуациям, а также психической регуляции общей направленностью и динамикой поведения.

Наше исследование построено на изучении специфики эмоциональных состояний подростков, увлекающихся и не увлекающихся компьютерными играми. Выборка испытуемых составила 90 человек: 64 мальчика и 26 девочек в возрасте 15–16 лет (студенты Чапаевского химико-технологического техникума, поступившие после 9-го класса на общих основаниях).

На первом этапе исследования испытуемым был предложен опросник Н.А. Добровидовой «Информационные компьютерные технологии» (ИКТ), позволяющий выявить мнение учащихся относительно использования новых компьютерных технологий и мотивы обращения к компьютерной игре (КИ). Анализ результатов показал, что 100% опрошенных играют в компьютерные игры. Чаще всего подростков побуждает играть «скука, отсутствие дел», но время на компьютерную игру все затрачивают разное. По времени нахождения респондентов за компьютерной игрой в день было выделено две основные группы испытуемых. В 1-ю группу вошли подростки, уделяющие КИ 1 ч и менее в день, мы назвали их «обращающиеся к КИ»: таких было выявлено 30 человек. Во 2-ю группу вошли подростки, уделяющие компьютерной игре 3–5 ч и более в день, мы назвали их «увлекающиеся КИ», их было выявлено 42 человека. Подростки, уделяющие компьютерной игре от 1 до 3 ч (18 чел.), не были включены в исследование.

Для исследования особенностей эмоциональных состояний подростков были использованы методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка (выявляет тревожность, агрессивность, фрустрацию, ригидность) и методика выявления доминирующих эмоциональных состояний Л.А. Рабинович (четырехмодальностный эмоциональный вопросник, который выявляет страх, гнев, печаль, радость). Полученные результаты подвергались статистическому анализу, достоверность различий определялась по критерию Манна–Уитни.

Было выявлено три уровня выраженности всех вышеперечисленных состояний у испытуемых: высокий, средний и низкий. На рис. 1 представлены данные по обеим методикам в группе подростков, «обращающихся» к компьютерным играм, а на рис. 2 − данные по группе подростков, «увлекающихся» компьютерными играми.

Сравнительный анализ степени выраженности эмоциональных состояний в обеих группах подростков показывает, что в группе 1 всего 7,5% подростков имеют высокий уровень тревожности, а в группе 2 подростков с высоким уровнем тревожности 15%, т.е. в 2 раза больше. Средний уровень тревожности наблюдается у 30% подростков, «обращающихся» к КИ, а среди «увлекающихся» КИ» 50% имеют средний уровень тревожности. Низкий уровень тревожности наблюдается у 62,5% подростков 1-й группы и у 35% подростков 2-й группы. Полученные результаты показывают, что подростки, «увлекающиеся» компьютерными играми, более тревожны, чем подростки, «обращающиеся» к КИ. Эти результаты были подтверждены методом математической статистики по критерию Манна–Уитни: различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости: $U = 515{,}5$ при $p \leq 0{,}01$.

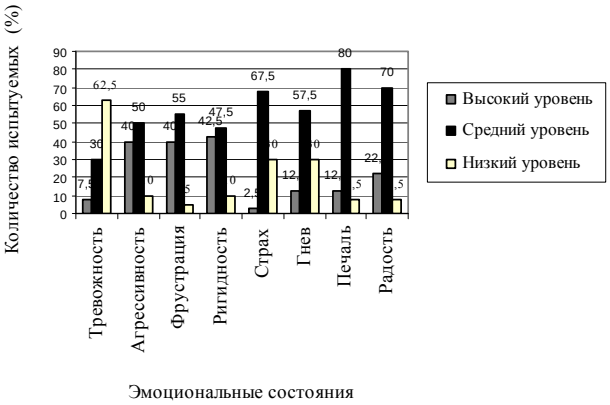

Рис. 1. Эмоциональные состояния старших подростков, «обращающихся» к компьютерным играм, %

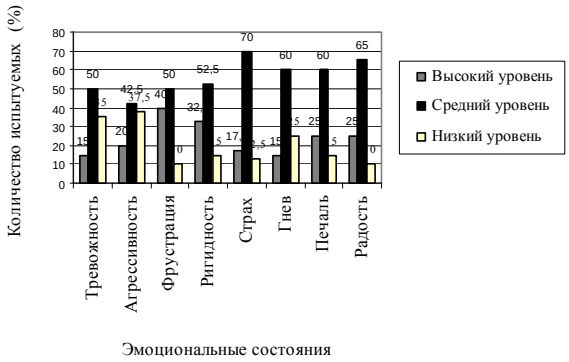

Рис. 2. Эмоциональные состояния старших подростков, «увлекающихся» компьютерными играми, %

Высокий уровень тревожности участников 2-й группы может быть либо следствием, либо причиной их увлеченности компьютерными играми, поскольку с помощью них подростки стремятся избавиться от тревожащих проблем, уйти от беспокоящей их жизненной реальности в реальность виртуальную, где они имеют возможность реализовать себя. В свою очередь, увлеченность компьютерными играми продуцирует повышение тревожности, которая, возрастая под влиянием игр, стимулирует ещё большую увлеченность и является, таким образом, главным элементом психологического механизма формирования и усиления увлеченности КИ.

Проведенное исследование также выявило, что уровень агрессивности подростков, «увлекающихся» и «обращающихся» к КИ, различен. Среди подростков 1-й группы 40% имеют высокий уровень агрессивности, среди подростков 2-й группы – 20%. Средний уровень агрессивности наблюдается у 50% подростков 1-й группы и 42,5% – 2-й группы. Низкий уровень агрессивности наблюдается у 10% 1-й группы и 37,5% 2-й группы. Полученные результаты говорят о том, что подростки, «увлекающиеся» КИ, менее агрессивны, чем подростки, «обращающиеся» к КИ. Результаты математической статистики также подтвердили эти данные: различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости: $U = 487,5$ при $p \leq 0,01$. Было выявлено, что среди подростков, «увлекающихся» компьютерными играми, низкий уровень агрессивности имеют те, которые испытывают сложности в отношениях со сверстниками. Возможно, увлечение компьютерными играми позволяет им спроецировать свою агрессивность на экран и выплеснуть негативную энергию во время игры.

Результаты исследования свидетельствуют и о наличии небольших различий в уровне фрустрации у участников 1-й и 2-й групп. Показатели высокого уровня фрустрации одинаково выражены в обеих группах испытуемых − 40%. Средний уровень фрустрации выявлен у 55% подростков 1-й группы и у 50% подростков 2-й группы. 5% подростков 1-й группы и 10% подростков 2-й группы имеют низкий уровень фрустрации. Различия по уровню фрустрации в обеих группах подростков по критерию Манна–Уитни не выявлены: $U = 779,5$ при $p \leq 0,05$.

Также выявлены незначительные различия в уровне ригидности подростков, «обращающихся» и «увлекающихся» к КИ. А именно: высокий уровень ригидности наблюдается у 42,5% подростков 1-й группы и у 32,5% подростков 2-й группы; средний уровень ригидности имеют 47,5% подростков 1-й группы и 52,5% 2-й; низкий уровень ригидности имеют 10% подростков 1-й группы и 15% подростков 2-й группы. Различия по уровню ригидности в группах подростков, «обращающихся» к КИ и «увлекающихся» КИ, по критерию Манна–Уитни не выявлены: $U = 637,5$ при $p \leq 0,05$.

Ярко выражено такое эмоциональное состояние, как страх: наблюдается у 2,5% подростков 1-й группы и у 17,5% подростков 2-й группы; устойчиво выраженное эмоциональное состояние страха имеют 67,5% подростков 1-й группы и 70% подростков 2-й группы; не ярко выраженный страх наблюдается у 30% испытуемых

1-й группы и у 12,5% 2-й группы. Обработка результатов по критерию Манна–Уитни показала, что уровень выраженности страха в группе подростков, «обращающихся» к КИ, ниже уровня страха в группе, «увлекающихся» КИ: различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости: $U = 457,5$ при $p \leq 0,01$. Можем предположить, что именно устойчиво выраженное состояние страха толкает подростков к чрезмерному увлечению компьютерными играми, что является способом ухода от возникающих в реальности проблем.

Также было выявлено ярко выраженное эмоциональное состояние гнева: оно наблюдается у 12,5% подростков 1-й группы и 15% подростков 2-й группы; устойчиво выраженное эмоциональное состояние гнева наблюдается у 57,5% подростков 1-й группы и 60% подростков 2-й группы; не ярко выраженное эмоциональное состояние гнева наблюдается у 30% подростков 1-й группы и у 25% 2-й группы. Обработка результатов по критерию Манна–Уитни показала, что уровень выраженности гнева в группе подростков, «обращающихся» к КИ, ниже уровня выраженности гнева в группе подростков, «увлекающихся» КИ: различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости: $U = 565$ при $p \leq 0,05$. Можно предположить, что данные различия обусловлены: а) тем, что подростки, увлеченные компьютерными играми, часто гневятся в реальной жизни и стремятся уйти от проблем с помощью компьютерных игр, б) тем, что в процессе компьютерных игр они часто переживают чувство гнева.

Исследование показало различия в уровне выраженности печали у испытуемых: ярко выражено данное состояние у 12,5% подростков 1-й группы и у 25% подростков 2-й группы. Печаль как устойчивое эмоциональное состояние наблюдается у 80% подростков 1-й группы и у 60% 2-й группы. Не ярко выраженный уровень печали наблюдается у 7,5% подростков 1-й группы и у 15% 2-й группы. Обработка результатов по критерию Манна–Уитни также показала, что в целом уровень выраженности печали в группе подростков, «обращающихся» к КИ, ниже уровня печали в группе подростков, «увлекающихся» КИ: различия обнаружены на высоком уровне статистической значимости: $U = 535,5$ при $p \leq 0,01$.

Можно предположить, что данные различия, как и в случае гнева, обусловлены либо тем, что подростки, «увлеченные» компьютерными играми, часто печалятся в реальной жизни и стремятся уйти от проблем с помощью компьютерных игр, либо тем, что в процессе компьютерных игр они часто переживают чувство печали.

В то же время в исследовании не было выявлено значимых различий в уровне выраженности радости у подростков, «обращающихся» к КИ и «увлекающихся» КИ. Радость как эмоциональное состояние выражено ярко у 22,5% подростков 1-й группы и у 25% подростков 2-й группы; достаточно устойчиво выражено у 70% подростков 1-й группы и у 65% подростков 2-й группы; не ярко выражено у 7,5% подростков 1-й группы и у 10% подростков 2-й группы. Проверка полученных данных с помощью критерия Манна–Уитни также показала, что уровень выраженности радости в группе подростков, «обращающихся» к КИ и «увлекающихся» КИ, статистически значимо не различается: $U = 768,5$ при $p \leq 0, 05$.

Анализ всех полученных данных позволяет сделать следующие выводы:

1. Подросткам, «обращающимся» к КИ и «увлекающимся» КИ, присущи все исследуемые эмоциональные состояния на всех уровнях выраженности, но в разном процентном соотношении.

2. Уровень фрустрации, ригидности и радости в обследуемых группах подростков статистически значимо не различается.

3. Эмоциональные состояния подростков, «увлекающихся» компьютерными играми, имеют свои специфические особенности: они более тревожны, чаще испытывают гнев, печаль, страх и менее агрессивны по сравнению со своими сверстниками, которые проводят в день за компьютерными играми менее часа.

Таким образом, наша гипотеза о том, что эмоциональные состояния старших подростков, «увлекающихся» компьютерными играми, имеют свои специфические особенности, подтвердилась частично.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Асмолов А.Г.* Культурно-историческая психология и конструирование миров. Москва; Воронеж: Институт практической психологии, 1996.
2. *Евстигнеева Ю.М.* Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2003.
3. *Фельдштейн Д.И.* Особенности ведущей деятельности детей подросткового возраста // Хрестоматия по возрастной психологии / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Институт практической психологии, 1996. С. 163–168.
4. *Савченко В.В., Черникова И.В.* Зависимость от компьютерных игр учащейся молодёжи: причины, последствия, технологии профилактики // Общество и личность: интеграция, пространство, социальная защита: Материалы I междунар. науч.-практ. конф. Ставрополь: СКСМ, 2005. С. 24–27.
5. *Бурлаков И.В.* Психология компьютерных игр // Электронная библиотека. Психология компьютерных игр. Режим доступа: http://www.psyvlad.ru
6. *Иванов М.С.* Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психология зависимости / Сост. К.В. Сельчонок. Минск: Харвест, 2005. С. 205–222.
7. *Вилюнас В.К.* Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во МГУ, 1990.
8. *Ганзен В.А.* Системное описание в психологии. Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1984. Режим доступа: http://lib.web-malina.com

Статья представлена научной редакцией «Психология и педагогика» 24 февраля 2009 г.