

УДК 159.9.07**Компьютерные игры как фактор, влияющий
на эмоциональное состояние подростков****Антонова Надежда Сергеевна**

Кандидат социологических наук, доцент,
Восточно-Сибирский государственный
университет технологий и управления,
670013, Российская Федерация, Улан-Удэ, ул. Ключевская, 40В;
e-mail: nsantonova@yandex.ru

Базарова Елена Валерьевна

Кандидат психологических наук, доцент,
Восточно-Сибирский государственный
университет технологий и управления;
670013, Российская Федерация, Улан-Удэ, ул. Ключевская, 40В;
e-mail: bazarova.elena23@mail.ru

Аннотация

В данной статье особое внимание уделяется компьютерным играм, которые в настоящее время оказывает сильное влияние на эмоциональное состояние подростков. Авторами было проведено исследование в виде анкетирования, диагностика по опроснику «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой, тестирование на выявление степени увлеченности компьютерными играми младших подростков по методике А.В.Гришина. Всего было опрошено более 100 школьников 5 класса. Результаты исследования показали, что подростки очень сильно расстраиваются, когда проигрывают и в основном это вызывает такие эмоции как агрессия, злоба, а самые позитивные эмоции у детей возникают от неформального общения с родителями. Проигрыш в играх влияет на самооценку, результаты тестирования показали достаточное высокое количество детей с заниженной самооценкой. Таким образом, компьютерные и телефонные игры занимают большое место в жизни подростков, влияют на эмоциональное состояние и приводят к изменению или нарушению социализации. Стремление компенсировать дефицит общения подталкивает детей к использованию онлайн-игр. Вопросы подростковой игровой зависимости сегодня стоят очень актуально, поэтому психологи, педагоги, врачи уделяют много внимания этой проблеме.

Для цитирования в научных исследованиях

Антонова Н.С., Базарова Е.В. Компьютерные игры как фактор, влияющий на эмоциональное состояние подростков // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 6А. С. 123-129.

Ключевые слова

Подростки, эмоции, компьютерные игры, эмоциональный интеллект.

Введение

Подростковый возраст — это один из сложных периодов в жизни человека, это переходный этап между детством и взрослостью. По разным возрастным периодизациям, подростковый возраст наступает в 10-13 лет у девочек, в 11-13 лет у мальчиков и заканчивается в 15-18 и 16-18 лет соответственно.

Л. С. Выготский определял подростковый возраст как период разрушения старых основ, норм, систем и интересов и формирования новых, на вновь созревающей биологической основе [Выготский, 2003].

В этот возрастной период особенно сильно влияние эмоций на жизнь подростков. В психологической литературе этот период характеризуется личностной нестабильностью и неровным эмоциональным фоном. Большинство авторов придерживаются той точки зрения, что эмоциональные расстройства у подростков не проходят бесследно, проявляются в особенностях личности и находят отражение в последующей жизни.

Основное содержание

Эмоции в психологии — это класс психических процессов и состояний, отражающих непосредственную субъективную оценку и переживание отношения к различным объектам, явлениям и ситуациям или к жизнедеятельности в целом.

По версии Пола Экмана [Экман, 2022] есть пять базовых эмоций человека:

1. Гнев.
2. Страх.
3. Грусть.
4. Отвращение.
5. Радость.

Развитие эмоций также тесно связано с развитием личности в целом, поэтому эмоциональному воспитанию ребёнка нужно уделять внимание не меньше, чем интеллектуальному и нравственному.

Здоровые эмоции — это психическое и психосоматическое здоровье, адекватное восприятие мира, перспектива интеллектуального развития, устойчивая нравственная позиция, а также позитивное отношение к жизни и миру. От эмоций во многом зависит наше отношение к людям, событиям, оценкам собственных действий и поступков [Трофимова, Пушкина, Козина, 2005].

Все эмоции очень важны в жизни человека, каждая выполняет свою роль, однако не все дети могут распознать свои эмоции и объяснить почему они сейчас испытывают те или иные эмоции. Умение ответить на него для самого себя определяет степень нашей осознанности и является частью эмоционального интеллекта. Подобный навык помогает нам контролировать и понимать, а не подавлять собственные эмоции.

Эмоциональный интеллект — это сумма навыков и способности человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Уровень понимания своих эмоций, способность говорить о своём эмоциональном состоянии — все это может помочь детям лучше адаптироваться в обществе.

Эмоциональные проблемы существуют у очень многих подростков. На этом этапе жизни переживание ребёнком состояния большего или меньшего эмоционального благополучия

зависит от большого количества факторов. Расширение круга его интересов, развитие самопознания, новый опыт общения со сверстниками, как правило, ведёт к интенсивному росту социальных ценных побуждений и переживаний. При неблагоприятных условиях формирование личности школьника, в этом возрасте может наблюдаться рост асоциальных чувств. Важным моментом, проявляющим такие чувства, являются: озлобленность, агрессивная эмоциональная реакция, пренебрежение взрослых и окружающих к подростку, к его запросам, стремлениям, к его личности [Запорожец, 1996].

Основными факторами, влияющими на эмоциональное состояние подростков, являются:

- успеваемость и интеллектуальная нагрузка;
- взаимоотношения в семье;
- отношения со сверстниками;
- успехи/неуспехи в жизни класса и семьи;
- статус подростка в классе.

На наш взгляд, сюда же можно отнести увлечение подростками компьютерными и телефонными играми (как нам пояснили сами дети – это разные вещи). Нами был проведен опрос среди учащихся 5-х классов школы №19 г.Улан-Удэ на уроках психологии. Предмет «Психология» в школе проводился в рамках дополнительного образования от Центра диагностики и консультирования г.Улан-Удэ.

Центр диагностики и консультирования г.Улан-Удэ – это муниципальное учреждение дополнительного образования детей для оказания психологической помощи учащимся и их родителям, а так же оказания методической помощи школьным психологам и образовательным службам города. Данный центр в настоящее время в 18 школах города реализует дополнительную общеразвивающую программу «Шаги к успеху». Цель программы – помочь подросткам в овладении знаниями, умениями и навыками, необходимыми для осознания ценности жизни, способствовать самопознанию, развитию эмоциональной и нравственной устойчивости, коммуникативных и лидерских качеств, такие как, уверенность в себе, независимость, решительность, настойчивость при достижении цели, способность отстаивать свое мнение. Программа рассчитана на 72 часа и предполагает лекционные, практические, тренинговые занятия.

Всего было опрошено 109 школьников.

На вопрос «Что вас может расстроить?» ответы распределились следующим образом:

- ссора с родителями, братьями/сестрами – 51%;
- ссора с друзьями, – 56%;
- плохая оценка на уроке – 30%;
- проигрыш в компьютерной игре – 63%;
- родители не разрешили поиграть в телефоне – 33%.

Мы видим, что на первом месте проигрыш в игре, на втором ссора с друзьями и на третьем ссора с родителями. Для этого возраста общение со сверстниками выходит на первый план, они стремятся к самостоятельности, независимости от родителей, их опеки. Также для них характерно подражание сверстникам, лидерам, завоевание авторитета среди них, поэтому проигрыш в игре важнее всего, этим можно похвастаться, показать свою силу и поэтому он вызывает самые сильные эмоции.

На вопрос «Какие эмоции это вызывает?» школьники описали, что ссора с родителями или друзьями вызывает такую эмоцию как печаль, а проигрыш в игре или запрет родителей на игру вызывает злость и агрессию. Большинство игр, которые у них есть в телефоне (мы просили

каждого показать свой телефон) в основном агрессивного характера, направленные на уничтожение противника.

Чтобы выяснить, что же вызывает позитивные эмоции у школьников был задан вопрос «Что может вызвать радость?» и ответы распределились следующим образом:

- хорошая оценка на уроке – 23%;
- общение с семьей – 80%;
- встреча с друзьями – 53%;
- новая компьютерная игра – 10%;
- возможность играть на телефоне – 40%.

А здесь мы видим, что больше всего радует детей общение с семьей, то есть нашим детям, возможно не хватает этого самого общения, родители загруженные работой, добыванием средств на проживание не могут больше уделять им время, чем хотелось бы самим школьникам. И, конечно же общение с друзьями вызывает радость, и это связано с тем, что для подростков в общении с друзьями происходит формирование собственной Я-концепции, самостоятельность, умение отстаивать свои границы. В этом возрасте дружба становится главной сферой жизни, в которой сосредоточены все интересы подростка.

В среднем дети проводят в интернете по 2 часа, включая и игры, судя по настройкам в телефоне. Есть такая функция в настройках телефона «Цифровое благополучие и родительский контроль», правда некоторые ее отключают из-за того что она снижает заряд батареи. Однако в беседе, школьники говорили, что дома они в основном играют не в телефоне, а за компьютером и по их словам это больше чем 2 часа. В то же время у каждого школьника от 3 до 50 игр в телефоне (мы просили показать и они подходили, показывали и мы вместе считали сколько игр), но постоянно играют в 1-3 игры.

В большинстве своем игры созданы так, что трудно или сложно в них выигрывать и переходить на следующий уровень. Проигрыш расстраивает подростков, вызывает агрессию и также влияет на самооценку. Нами также была проведена диагностика по опроснику «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой. Методика предназначена для диагностики уровня самооценки личности подростков и представлена в формате опросного листа, включающего в себя 20 вопросов. Результаты показали почти равное распределение среди тех, у кого средний уровень самооценки, адекватный (48,5%) и заниженный (40,0%). Известно, что заниженная самооценка это – говорит о неуверенности в своих силах, они подвергают сомнению свои достижения, ссылаются на случайность, не мечтают получать хорошие оценки, демонстрируя явно заниженный уровень притязаний. 11,5% подростков показали высокую степень уверенности в себе, самостоятельность и решительность при принятии ответственных решений.

Также мы провели тестирование на выявление степени увлеченности компьютерными играми младших подростков по методике А.В.Гришина [Гришина, 2014] и получили следующие результаты.

По Шкале уровня эмоционального отношения к компьютерным играм 54% опрошенных показали средний уровень. Игра иногда выступает средством разрядки психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе компьютерных игр подросток испытывает ощущение эмоционального подъема. Низкий показатель у 44% опрошенных, который согласно методике указывает на незначительный уровень эмоциональной привлекательности таких игр для ребенка, то есть игра просто является одним из досуговых занятий.

По Шкале уровня самоконтроля в компьютерных играх, который свидетельствует об уровне

самоконтроля подростка в компьютерных играх, большинство опрошенных (48%) показали высокий показатель. То есть как правило, ребенок не хочет прерывать компьютерные игры, раздражается при вынужденном отвлечении от игры и не способен спланировать окончание игры. У 40% опрошенных средний показатель и 12% низкий показатель. Низкий показатель свидетельствует о наличии самоконтроля над процессом компьютерной игры – ребенок может отвлечься от игры, если это необходимо; способен прервать и выйти из игры или спланировать ее окончание.

По Шкале уровня целевой направленности на компьютерные игры, для большинства опрошенных подростков (52%) компьютерная игра выступает как средство досуга и не является самоцелью. Родители в силу своей большой занятости не могут организовать досуг детей. Во время беседы с детьми после школьных каникул, на вопросы где были в каникулы, большинство ответили, что провели каникулы дома. Лишь небольшое число подростков ответили, что ходили с родителями в этнографический музей, кинотеатр, на выставки. Соответственно родители положительно в большинстве своем относятся к компьютерным играм, сами инициируют активность детей, связанную с компьютерными играми, – покупают новинки, удовлетворены занятостью ребенка дома за компьютерными играми. Такими действиями родители, с одной стороны, высвобождают для себя время, с другой стороны, способствуют формированию игровой зависимости. Кроме того, такое «параллельное» взаимодействие приводит к дистанцированию детей от родителей. И это подтверждают результаты тестирования по Шкале уровня родительского отношения к тому, что дети играют в компьютерные игры. 100% подростков отметили, что родители им не запрещают играть, и они это не скрывают от родителей. Суммарный показатель по этим вопросам имеет низкие значения. Подобное поведение родителей в будущем будет иметь опасные по

Результаты тестирования по Шкале уровня предпочтения общения с героями компьютерных игр реальному общению, подтверждают результаты нашего анкетирования, где большинство детей предпочли бы общение с семьей и друзьями компьютерным играм. По данной школе у большинства опрошенных (78%) суммарный показатель низкий. Компьютерные игры не заменяют реального общения ребенка, дети очень нуждаются в доверительных отношениях со своими родителями, испытывают острую потребность в эмоциональной близости со своими самыми близкими людьми. Нехватка непосредственного общения на волнующие вопросы ребенка образует его дефицит, и, как следствие, дети обращаются к дополнительным средствам коммуникации, занимаются поиском друзей в видеоиграх.

Заключение

Таким образом, компьютерные и телефонные игры занимают большое место в жизни подростков, влияют на эмоциональное состояние и приводят к изменению или нарушению социализации. Результаты проведенного опроса показали, что самые позитивные эмоции у детей возникают от неформального общения с родителями, а самые негативные рождаются от отсутствия такового. Стремление компенсировать дефицит общения подталкивает детей к использованию онлайн-игр. Вопросы подростковой игровой зависимости сегодня стоят очень актуально, поэтому психологи, педагоги, врачи уделяют много внимания этой проблеме. Исследования интернет-зависимости посвящены виртуальной социализации, объяснению причин формирования игровой зависимости, разработке рекомендаций детям, родителям и педагогам.

Библиография

1. Выготский Л.С. Психология развития человека – М., 2003. – 1136с.
2. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2014. - №4. – С.131-140.
3. Добровидова Н.А. Особенности эмоциональных состояний подростков, увлекающихся компьютерными играми // Психология и педагогика. – 24 февраля 2009 г. – С.316-319.
4. Запорожец Л. В. Значение ранних периодов в детства для формирования детской личности / Принцип развития в психологии – М., 1996, 304с.
5. Пахомова В. Г. Психологические детерминанты увлеченности компьютерными играми в младшем школьном возрасте // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина, М. 2016.,с.29
6. Трофимова Н. М., Пушкина Т. Ф., Козина Н. В. Возрастная психология. – СПб.: Питер, 2005. – 240с.
7. Трухан Е.А., Рыжовский Н.С. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и увлеченности компьютерными играми у подростков // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2019. - №1. – С.4-11.
8. Фадеева С.В. Компьютерная зависимость как фактор риска развития агрессивного поведения у подростков // Вестник Костромского государственного университета им.Н.А.Некрасова. – 2010. - №3. – Т.16. – С.250-257.
9. Швацкий А.Ю. Социально-психологические последствия увлечения подростков компьютерными играми // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 2(27). – С.409-412.
10. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. – М., 2022. – 448с.

Computer Games as a Factor Influencing the Emotional State of Adolescents

Nadezhda S. Antonova

PhD in Sociological Sciences, Associate Professor,
East Siberia State University of Technology and Management,
670013, 40V Klyuchevskaya str., Ulan-Ude, Russian Federation;
e-mail: nsantonova@yandex.ru

Elena V. Bazarova

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor,
East Siberia State University of Technology and Management;
670013, 40V Klyuchevskaya str., Ulan-Ude, Russian Federation;
e-mail: bazarova.elena23@mail.ru

Abstract

This article focuses on computer games, which currently have a strong influence on the emotional state of adolescents. The authors conducted a study in the form of a survey, diagnostics using G.N. Kazantseva's "Study of General Self-Esteem" questionnaire, and testing to identify the degree of enthusiasm for computer games among younger adolescents using A.V. Grishin's methodology. More than 100 fifth-grade schoolchildren were surveyed. The results of the study showed that adolescents become very upset when they lose, and this mainly evokes emotions such as aggression and anger, while the most positive emotions in children arise from informal communication with parents. Losing in games affects self-esteem; the test results revealed a sufficiently high number of children with low self-esteem. Thus, computer and mobile games occupy a significant place in the lives of adolescents, influence their emotional state, and lead to changes or disruptions in socialization. The desire to compensate for the lack of communication

pushes children to use online games. Issues of adolescent gaming addiction are highly relevant today, which is why psychologists, teachers, and doctors pay considerable attention to this problem.

For citation

Antonova N.S., Bazarova E.V. (2025) Komp'yuternyye igry kak faktor, vliyayushchiy na emotsional'noye sostoyaniye podrostkov [Computer Games as a Factor Influencing the Emotional State of Adolescents]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (6A), pp. 123-129.

Keywords

Adolescents, emotions, computer games, emotional intelligence.

References

1. Vygotsky L.S. Psychology of human development, Moscow, 2003, 1136 p.
2. Grishina A.V. Test questionnaire on the degree of fascination of younger adolescents with computer games // Bulletin of the Moscow University. Episode 14. Psychology. - 2014. - No. 4. - pp.131-1140.
3. Dobrovidova N.A. Features of emotional states of adolescents who are fond of computer games // Psychology and pedagogy. – February 24, 2009. – pp.316-319.
4. Zaporozhets L. V. The importance of early periods in childhood for the formation of a child's personality / The principle of development in psychology – Moscow, 1996, 304s.
5. Pakhomova V. G. Psychological determinants of computer game addiction in primary school age // Bulletin of the Leningrad State University named after A. S. Pushkin, M. 2016, p.29
6. Trofimova N. M., Pushkina T. F., Kozina N. V. Age psychology. St. Petersburg: Peter, 2005– 240c.
7. Trukhan E.A., Ryzhovskiy N.S. The relationship between emotional intelligence and computer game addiction in adolescents // Bulletin of Omsk University. The series "Psychology". – 2019. - No. 1. – p.4-11.
8. Fadeeva S.V. Computer addiction as a risk factor for the development of aggressive behavior in adolescents // Bulletin of Kostroma State University named after N.A.Nekrasov. – 2010. - No. 3. – Vol.16. – pp.250-257.
9. Shvatsky A.Y. Socio-psychological consequences of teenagers' fascination with computer games // Azimut of scientific research: pedagogy and psychology. 2019. Vol. 8. No. 2(27). – pp.409-412.
10. Ekman P. Psychology of emotions. I know how you feel. – Moscow, 2022. – 448c.