

Секция «Человек в цифровом обществе: киберпсихология и психология интернета»

## Влияние компьютерных игр на эмоциональное состояние человека

Научный руководитель – Трубицына Людмила Валентиновна

*Ильичев Никита Романович*

*Студент (бакалавр)*

Академия социального управления, Москва, Россия

*E-mail: ilichovnikita@gmail.com*

Современное развитие информационных технологий привело к тому, что компьютер имеется почти в каждой семье. По статистике в мире в видеоигры играют около 2,5 миллиардов человек, для России в 2014 году этот показатель составил 46,4 миллионов, и постепенно из года в год наблюдается его рост. Дети все раньше знакомятся с компьютерами, а вырастающие подростки и будучи взрослыми продолжают играть. Именно такой бурный рост данной области в последние десятилетия ставит перед нами множество вопросов. Почему людям нравятся компьютерные игры? Что привлекает их в играх и что заставляет их играть? Каково влияние игр на человека: ребенка, подростка, взрослого? И конечно же, одним из важнейших и актуальнейших вопросов является вопрос об эмоциональном влиянии игр на человека в краткосрочной перспективе. Каким образом небольшой - 1,5-2 часа - промежуток игры может повлиять на эмоциональное состояние человека, на его активность, тревожность и другие сходные показатели? Дав ответ на него, возможно будет понять, является ли данное влияние в какой-то степени негативным или положительным, что поможет более точно определить границы использования компьютерных игр в процессе обучения, психотерапии и для других нужд в будущем [1].

Исходя из описанного выше, целью нашего исследования является изучение влияния игры в видеоигры на общее эмоциональное состояние человека и отдельные его части. Исследование показывает наличие значимого влияния на эмоциональное состояние человека или его отсутствие.

В состав участников вошли 21 респондент из России, все они являются учащимися вузов или средних профессиональных училищ и одновременно игроками в компьютерные игры. Набор участников исследования был произведен в игровом сообществе в интернете.

В качестве методик для измерения состояния личности в данный момент времени были выбраны методики САН; Оценка психической активации, эмоционального тонуса; Шкала депрессии Бека; Шкала тревоги Бека.

При проведении исследования отобранные участники были разделены на 2 группы - экспериментальную и контрольную. Первой из групп - экспериментальной, в составе 11 человек, - предлагалось пройти тестирование на личностное состояние, затем в течении 1,5-2 часов поиграть в одну компьютерную игру, которой в исследовании выступила командная онлайн игра League of Legends, а затем еще раз пройти тестирование личностного состояния.

Второй группе - контрольной, в состав которой вошло 10 человек, предлагалось пройти тестирование, а затем 1,5-2 часа заниматься своими делами. Предполагалось, что это занятие своими делами суммарно в группе не повлияет на изменения эмоционального состояния. По истечении времени они также должны были пройти тестирование заново.

Результаты тестирования каждого отдельного участника фиксировались в форме заранее подготовленной Excel таблицы для удобства дальнейшей обработки в RStudio. Для обработки результатов исследования использовались непараметрические критерии U-критерий Манна-Уитни для сравнения состояния экспериментальной и контрольной группы

до и после воздействия, и Т-критерий Уилкоксона в качестве индикатора отслеживания изменений в состоянии участников внутри одной группы до и после игры и занятий своими делами.

Обработка результатов исследования выявила, что общее состояние экспериментальной и контрольной группы до воздействия было сходным во всем, кроме показателя активности ( $p < 0,01$ ), у экспериментальной группы он был выше. Таким образом, представители экспериментальной группы в период до игры имеют повышенную активность, что можно связать с их предвкушением скорого игрового процесса.

Сравнение показателей групп после 1,5-2 часового воздействия игр и собственных дел выявили значимые различия по уровню психической активации ( $p < 0,01$ ), интереса ( $p < 0,05$ ) и комфортности ( $p < 0,05$ ), в то время как показатели активности, имевшие различие до воздействия, примерно сравнялись. Показатели психической активации, интереса и комфортности экспериментальной группы игроков оказались значительно ниже, чем у контрольной. Исходя из этого, можно сказать, что даже отрезок игры в 1,5-2 часа игрового времени может вымотать человека, снизив его психическую активацию, интерес и комфортность в данный момент времени.

Внутри экспериментальной группы в промежутке до и после игры также были замечены значимые изменения состояния психической активности ( $p < 0,05$ ) и напряжения ( $p < 0,01$ ), подтвержденные статистически. Активность игроков была понижена, а напряжение выросло.

Если сравнить размер изменений до и после в двух группах, видно, что значимо различаются изменения напряжения ( $p < 0,01$ ) и психической активации ( $p < 0,1$ ). Эти данные также говорят нам о том, что во время игры у игроков наблюдается рост напряжения, что вполне объяснимо с точки зрения использованной в исследовании игры, где игроки, объединяясь в команды, пытаются наладить и отточить взаимодействие, а затем выиграть у команды противника, что и обуславливает рост напряжения, а также дальнейшее понижение психической активности, интереса и комфорта.

Изменений произошли и в контрольной группе, занимавшаяся 1,5-2 часа своими делами, но только по показателю тревоги ( $p < 0,01$ ), снизившемуся за это время. В целом можно сказать, что, как и предполагалось до исследования, влияние повседневной активности не оказало значимого влияния на состояние настроения участников контрольной группы.

Нами сделан вывод о том, что игровое воздействие действительно ведет к значительному изменению показателей настроения и общего состояния человека. Такого рода изменения могут зависеть от используемой игры и ее жанра.

Дальнейшие исследования возможны на более крупных выборках с использованием более широкого числа различных по жанру или виду игр. Подобного рода данные могут иметь огромное практическое значение в областях психотерапии, психокоррекции, реабилитации больных, обучения и других в качестве одного из наиболее эффективных способов изменения личностного состояния человека. Для изменения каждого из возможных показателей личностного состояния может быть подобрана (или подготовлена) своя специальная игра, которая в скором времени сможет вернуть его в норму, улучшив показатели.

### Источники и литература

- 1) Войскунский, А. Е. Психология и Интернет. - М.: Акрополь, 2010б. - 439 с.