



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУ-
ЧЕНИЯ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости и
особенности ее психопрофилактики**

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности»
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

76,51 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«__» _____ 2025 г.

Зав. кафедрой ПППО и ПМ

_____ Корнеева Н.Ю.

Выполнила:

Студент(ка) группы

Исмаилова Аягуз Тулегеновна

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор

Уварина Наталья Викторовна

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ.....	13
1.1 Анализ понятия «компьютерная игровая зависимость»	13
1.2 Структура и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр у подростков.....	26
1.3 Формы и методы психопрофилактики компьютерной игровой зависимости у подростков.....	40
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ	57
2.1 Организация и методы эмпирического исследования психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков	57
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков	62
2.3 Программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков и оценка ее эффективности ...	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	101
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	104
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	112

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования.

Бурное развитие научно-технического прогресса неизбежно приводит к трансформации человеческой психики, способствуя формированию новых видов зависимости. Воздействие хронического стресса, эмоциональная неустойчивость и недостаток психологической устойчивости вынуждают человека искать механизмы ухода от действительности, одним из которых становится стремление к изменённым состояниям сознания.

Девиантное поведение традиционно находится в поле интереса специалистов различных научных дисциплин – психологии, медицины, педагогики, социологии, а также представителей системы правопорядка. Одной из наиболее распространённых форм такого поведения выступает аддиктивная модель, при которой индивид утрачивает контроль над привязанностью к определённым объектам или видам деятельности – будь то психоактивные вещества, азартные игры, питание или современные интернет-технологии.

В условиях цифровизации современного общества интернет-технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни, обеспечивая широкий спектр функций – от систематизации знаний до обеспечения социальных коммуникаций. Однако наряду с положительным воздействием цифровая среда формирует условия для развития зависимости, особенно в форме патологического увлечения компьютерными играми. Виртуальное пространство даёт пользователю иллюзию контроля, позволяет проигрывать различные сценарии взаимодействия, формирует чувство успешности и превосходства, зачастую недостижимое в реальной жизни. Именно эта возможность конструировать альтернативную реальность, свободную от фрустрации и социальных требований, делает игровую среду особенно притягательной. Постепенно у пользователя формируется стремление к вытеснению объективной реальности виртуальным пространством, где отсутствуют реальные угрозы и обязательства.

Для значительной части увлечённых геймеров, особенно подросткового возраста, участие в компьютерных играх постепенно трансформируется в доминирующий вид деятельности. В ряде случаев фиксируются экстремальные показатели вовлечённости – от 30 до 50 часов в неделю, а в особо тяжёлых случаях – до 14-18 часов в сутки. Подобное чрезмерное пребывание в виртуальном пространстве ведёт к выраженным изменениям в психоэмоциональной сфере, нарушению поведенческих установок и снижению способности к полноценной социальной интеграции.

На современном этапе развития общества проблема формирования компьютерной игровой зависимости приобретает не только теоретическую, но и остро выраженную практическую значимость. Возникает насущная необходимость в разработке и реализации эффективных превентивных стратегий, направленных на предупреждение развития аддиктивного поведения, связанного с цифровыми технологиями. Компьютерная игровая зависимость, как одна из форм девиантного поведения, всё активнее распространяется в условиях цифровизации повседневной жизни. Новые форматы коммуникации, обусловленные технологическим прогрессом, радикально трансформируют повседневные практики и формируют иные механизмы личностной регуляции. В силу своей сравнительно недавней научной артикуляции данная проблема остаётся недостаточно изученной, что обуславливает её высокую значимость в рамках современной психологической науки.

Выделяются два основных вектора развития цифровой зависимости: непосредственно игровая (киберзависимость), связанная с чрезмерным увлечением компьютерными играми, и интернет-зависимость, проявляющаяся в неконтролируемом стремлении к использованию онлайн-ресурсов, включая социальные сети, видеохостинги и мессенджеры. Согласно исследованию М.Х. Орзак, киберзависимость сопровождается выраженными психофизиологическими нарушениями. Среди психологических симптомов – ощущение эмоционального подъёма при нахождении в сети, невозможность ограничить

или прекратить виртуальную активность, прогрессирующее увеличение времени, проводимого за компьютером, пренебрежение межличностными связями, раздражительность или апатия при вынужденном отсутствии доступа к интернету, скрытность относительно характера онлайн-деятельности, а также снижение результативности в учебной или профессиональной сфере. Физиологические проявления включают перенапряжение глазных мышц, хронические головные боли, болевой синдром в области спины, нерегулярное питание или анорексические тенденции, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, устойчивый дефицит ночного отдыха.

Аналогично другим формам зависимого поведения, компьютерная игровая зависимость характеризуется формированием толерантности (необходимостью увеличения времени, проводимого в сети для достижения прежнего уровня удовлетворения) и абстинентным синдромом (выраженным психофизиологическим дискомфортом при ограничении или лишении доступа к интернету). На последней стадии развития зависимости наблюдаются искажения восприятия реальности: виртуальное пространство начинает преобладать над объективной действительностью, нарушается целостность «Я»-концепции, снижается уровень рефлексии, притупляется эмоциональная отзывчивость, блокируется личностное развитие. Ранние маркеры, отличающие патологическое влечение к интернет-технологиям от их функционального использования, включают постоянное стремление к проверке уведомлений, ожидание следующего сеанса взаимодействия с виртуальной средой, а также прогрессивное увеличение времени, проводимого онлайн, даже в ущерб другим значимым сферам жизни.

Таким образом, актуальность данного исследования обусловлена высокой распространенностью компьютерной игровой зависимости среди подростков, а также значительным влиянием сетевых игр и онлайн-коммуникации на психическое здоровье детей подросткового возраста. Кроме того, в настоящее время недостаточно разработаны теоретические и практические подходы к со-

зданию эффективных психологических условий для предупреждения и профилактики игровой зависимости, что подчеркивает необходимость дальнейшего изучения данной проблемы.

Степень разработанности проблемы.

Вопрос психологической профилактики компьютерной игровой зависимости был освещен в современных научных трудах, где обращается внимание на опасность чрезмерного пользования сетью Интернет О.М. Арестова, Ю.Д. Бабаева, К.В. Боярова, О.Е. Войскунский, А.И. Гольдберг, К.С. Янг и др. Были изучены особенности психических состояний пользователя компьютера (И.Г. Белавина, Дж. Грохол, О.Ю. Дроздов, Т.Ю. Мителев и др.). Проанализированы проблемы киберзависимости как разновидности аддиктивного поведения (Б.Л. Браун, В.А. Лоскутова, М. Холл, О.Ф. Шайдулина, М.А. Шоттон и др.).

Психологические последствия злоупотребления компьютерной информацией рассмотрены в исследованиях Л.П. Гурьевой, Е.О. Мулика, О.В. Шинкаренко, О.В. Якушиной и др. Ведущие зарубежные исследователи (А.И. Гольдберг, Н.А. Спапира, К.С. Янг и др.) вообще откровенно называют глобальную компьютеризацию частной жизни болезнью XXI века.

Опасность возникновения компьютерной игровой зависимости исследовалась Л.Лещенко, который определял психологические особенности восприятия личностью сети интернет-игр и компьютера в целом.

Основную причину, которая погружает молодого человека в мир виртуальных событий, зарубежные исследователи видят в коммуникативной депривации (М. Джуммер), то есть ребенок становится закрытым (П. Мортли) для откровенного общения со сверстниками. Кроме того, он теряет эмоциональный контакт с родителями или педагогами, которые на этом этапе играют основную роль в социально-психологическом становлении (С.И. Иванов). Следует отметить, что взрослые не всегда понимают важность откровенного взаимопонимания с ребенком и не испытывают определенной угрозы от виртуальной коммуникации (Ф. Астанцини). В таком случае Интернет становится

полным заместителем интимно-личностного общения в этом возрасте (О.Л. Пережогин).

Обобщение вышеизложенного объективизирует ряд принципиальных, на наш взгляд, **противоречий**, требующих своего разрешения:

1. Противоречие на социально-общественном уровне заключается в несоответствии между растущей потребностью общества в эффективных мерах профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков и недостаточной разработанностью программ психолого-педагогического сопровождения данной группы.

2. Противоречие на научно-теоретическом уровне проявляется в том, что, несмотря на наличие научных исследований, посвященных изучению психологических особенностей личности, детерминирующих формирование компьютерной игровой зависимости, комплексные подходы к выявлению факторов, предрасполагающих к развитию данной зависимости, а также механизмы ее формирования остаются недостаточно разработанными.

3. Противоречие на научно-методическом уровне заключается в несоответствии между необходимостью организации эффективного процесса психологической профилактики компьютерной игровой зависимости среди подростков и недостаточным научно-методическим обоснованием механизмов, технологий и условий ее реализации в образовательной и социальной среде.

Выявленные противоречия дали основания обозначить **проблему исследования**: каковы психологические особенности личности детей подросткового возраста, детерминирующие формирование компьютерной игровой зависимости и направления ее психологической профилактики?

Недостаточная разработанность проблемы в теории и практике определили **тему выпускной квалификационной работы**: «Психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости и особенности ее психологической профилактики».

Объект исследования: психопрофилактика компьютерной игровой зависимости у подростков.

Предмет исследования: психологические особенности личности детей подросткового возраста, детерминирующие формирование компьютерной игровой зависимости и направления ее психопрофилактики.

Цель исследования: на основе выявленных психологических особенностей личности детей подросткового возраста, детерминирующих формирование компьютерной игровой зависимости, разработать и внедрить программу психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков и оценить ее эффективность.

В ходе проводимого исследования была выдвинута **гипотеза исследования:** если подросток обладает рядом психологических особенностей – повышенной тревожностью, низкой стрессоустойчивостью, склонностью к уходу от реальности, дефицитом саморегуляции, импульсивностью, недостаточной сформированностью волевой сферы и сниженной критичностью к собственному поведению, – то у него возрастает вероятность развития зависимости от компьютерных игр.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой исследования определены следующие **задачи исследования:**

1. Дать анализ понятия «компьютерная игровая зависимость» в психолого-педагогической литературе.
2. Определить структуру и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр у подростков.
3. Выделить формы и методы психопрофилактики компьютерной игровой зависимости у подростков.
4. Провести эмпирическое исследование психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков.
5. Разработать и реализовать программу психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков и дать оценку ее эффективности.

Теоретико-методологическая основа диссертационного исследования включает:

- базовые положения психологической теории деятельности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов);
- ключевые идеи теории мотивации (Е.П. Ильин), теории «черт» личности (В.С. Мерлин);
- методологические принципы дифференциальной психодиагностики (К.М. Гуревич, В.А. Бодров, В.Н. Машков, К.К. Платонов, В.Л. Марищук и др.);
- методологические принципы психологической коррекции (В.А. Ананьев, Н.С. Хрусталева);
- теории психологических защит личности и копинг-поведения (R.S. Lazarus, Р.М. Грановская, И.Б. Лебедев, Н.А. Сирота);
- основные положения психологии делинквентного поведения (В.И. Евдокимов, Е.В. Змановская, В.Ю. Рыбников) и патологических зависимостей (А.Н. Алехин, В.В. Зайцев, Г.И. Григорьев).

Научная новизна исследования заключена в том, что в работе:

1. Уточнено содержание и структурные характеристики психологического феномена компьютерной игровой зависимости у подростков. В исследовании раскрыты специфические детерминанты компьютерной игровой аддикции, включающие совокупность поведенческих, когнитивных, эмоциональных и личностных факторов, определяющих формирование патологической игровой активности. Показано, что ключевыми предикторами возникновения компьютерной игровой зависимости являются повышенная эмоциональная лабильность, сниженная саморегуляция, выраженная тревожность, циклотимность, дистимность и экзальтированность.

2. Теоретически обоснована и апробирована программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков, разработанная с учётом их возрастных, когнитивных, эмоциональных особенностей и специфики игрового поведения. Программа направлена на развитие навыков

саморегуляции, эмоциональной устойчивости, коммуникативной компетентности, критического отношения к виртуальному контенту и формирование здоровых форм досуговой активности.

3. Установлены статистически значимые взаимосвязи между акцентуациями характера подростков и выраженностью склонности к компьютерной игровой зависимости. Корреляционный анализ позволил выявить связь между игровым зависимым поведением и такими акцентуациями, как дистимность, эмотивность, циклотимность, возбудимость и тревожность, а также отрицательную связь с гипертимностью, что уточняет психологический профиль группы риска.

4. Получены эмпирические данные, подтверждающие эффективность разработанной профилактической программы, что выражается в снижении уровня игровой вовлечённости, уменьшении деструктивных форм цифрового поведения и стабилизации эмоционально-личностных характеристик подростков после участия в программе.

Положения, выносимые на защиту:

1. Компьютерная игровая зависимость у подростков представляет собой форму аддиктивного поведения, проявляющуюся в патологическом стремлении к пребыванию в виртуальной игровой среде, снижении самоконтроля, нарушении эмоциональной регуляции, сужении круга интересов и дезадаптации в учебной, семейной и социальной сферах. Она формируется под воздействием комплекса факторов: особенностей игровой среды, личностно-характерологических свойств, эмоциональных реакций и особенностей взаимодействия подростка с цифровым контентом.

2. Подростки со склонностью к компьютерной игровой зависимости характеризуются специфическим психологическим профилем, включающим повышенную эмоциональную возбудимость, тревожность, дистимность, циклотимность, эмотивность, экзальтированность, а также недостаточность саморегуляции, склонность к уходу от реальности и импульсивность. Эти особенности повышают вероятность формирования устойчивой игровой

аддикции и требуют целенаправленного психолого-педагогического сопровождения.

3. Регулярное участие подростков группы риска в специально разработанной программе психологической профилактики, направленной на развитие навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости, конструктивного общения, критического отношения к цифровой среде и формирование альтернативных способов досуга, снижает выраженность склонности к компьютерной игровой зависимости, способствует стабилизации эмоционального состояния и улучшает показатели социально-психологической адаптации.

4. Эффективность профилактики компьютерной игровой зависимости обеспечивается комплексным психолого-педагогическим подходом, включающим психопросвещение, групповые тренинги, развитие коммуникативных навыков, работу с личностными ресурсами подростка и вовлечение его ближайшего социального окружения – родителей, педагогов, специалистов.

Методы исследования:

- теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования; выявление и классификация лучшего опыта практических педагогов, систематизация, обобщение;

- эмпирические: педагогическое наблюдение; опросы в форме анкетирования; качественная и количественная интерпретация полученных результатов, методы математической и статистической обработки данных, программирование деятельности.

Теоретическая значимость работы заключается в комплексном анализе психологических особенностей личности подростков, определяющих формирование компьютерной игровой зависимости, а также в систематизации и обобщении существующих подходов к изучению данной проблемы. В исследовании рассматриваются ключевые детерминанты игровой аддикции, ее влияние на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферы личности подростков, а также механизмы формирования зависимости. Полученные теоре-

тические выводы могут служить основой для дальнейших научных исследований, направленных на изучение профилактических и коррекционных стратегий, позволяющих минимизировать риск возникновения игровой зависимости у подростков.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы психологической профилактики компьютерной игровой зависимости среди подростков, включающей комплекс диагностических и профилактических мероприятий. Полученные результаты могут быть использованы в образовательных учреждениях для выявления подростков, находящихся в группе риска, а также для разработки методических материалов по формированию психологической устойчивости и здоровых стратегий саморегуляции у подростков, что способствует снижению уровня игровой зависимости.

База и выборка эмпирического исследования: КГКП «Детский воспитательно-оздоровительный комплекс» отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Выборку исследования составили подростки количестве 20 человек.

Апробация результатов: по материалам диссертационного исследования опубликована статья на тему «Психологический профиль подростков с риском формирования компьютерной игровой зависимости» в журнале «Педагогический диалог».

Структура выпускной квалификационной работы соответствует логике исследования и включает в себя введение, две главы, заключение, библиографический список, который содержит 83 источник, 2 приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

1.1 Анализ понятия «компьютерная игровая зависимость»

В настоящем параграфе диссертационного исследования рассмотрим понятие «компьютерная игровая зависимость» в педагогической и психологической литературе, однако прежде обратимся к такому феномену, как интернет зависимость.

В последние годы наблюдается стремительное увеличение масштабов использования Интернета в повседневной жизни населения по всему миру. Согласно статистическим оценкам, на сегодняшний день около 47% жителей Земли ежедневно пользуются глобальной сетью. Такие характеристики, как высокая скорость коммуникации, доступ к различным информационным и финансовым сервисам, а также возможности для межличностного и делового взаимодействия, способствуют тому, что Интернет стал неотъемлемой частью современной социальной реальности.

Впервые идея о том, что чрезмерное использование компьютера и Интернета может соответствовать критериям зависимого поведения и, следовательно, заслуживает включения в Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (DSM), была выдвинута Кимберли Янг, доктором философии, в её фундаментальной публикации 1996 года [82]. С этого момента феномен интернет-зависимости получил широкое распространение в научной литературе и в настоящее время рассматривается как потенциальный кандидат для включения в DSM-V [11]. В то время как в таких странах, как Китай и Южная Корея, интернет-аддикция уже признана серьёзной угрозой общественному здоровью, что отразилось в государственной поддержке образовательных программ, научных исследований и клинической помощи [12], в Соединённых Штатах пока отсутствует единый официальный от-

вет на данную проблему, несмотря на наличие специализированных учреждений, оказывающих помощь как в амбулаторных, так и в стационарных условиях.

В российском научном сообществе интерес к проблеме технологических зависимостей стал активно формироваться с начала 2000-х годов. Психологические и социокультурные аспекты интернет-аддикции изучались в трудах А. Е. Войскунского, А. Е. Жичкиной, Н. В. Корытниковой, Ц. П. Короленко и других исследователей. В настоящее время вопросы взаимодействия человека с компьютерной средой активно разрабатываются в работах как отечественных, так и зарубежных авторов – М. D. Griffiths, S. E. Caplan, K. Young, M. Cole, J. Jacobson, Е. П. Белинская, А. Е. Войскунский и др. Учёными предлагаются различные дефиниции интернет-зависимости, исследуются её социально-психологические механизмы, клинические признаки, стадии развития и типологические формы. Также большое внимание уделяется специфике детско-подросткового взаимодействия с Интернет средой, анализу поведенческих паттернов пользователей сети и их психологическим последствиям [18, с. 29].

На сегодняшний день в психологической науке отсутствует единая терминологическая и классификационная база, позволяющая однозначно определить тип поведения, при котором индивид в течение длительного времени вовлечён в активность, связанную с использованием цифровых технологий – будь то интернет-сёрфинг, участие в видеоиграх или активное потребление медиаконтента. Данное поведение сопровождается характерными признаками: нарушением эмоционального фона, интенсивной вовлечённостью в цифровую среду, снижением способности к произвольному контролю времени, проведённого за экраном, необходимостью увеличения продолжительности использования или смены контента для достижения прежнего уровня удовлетворения, проявлениями абстинентного синдрома при отсутствии доступа к цифровым устройствам, а также сохранением этой активности, несмотря на нарастание межличностных конфликтов, социальной изоляции и

негативного влияния на профессиональную или академическую деятельность [17].

Ряд специалистов – как исследователи, так и практикующие клиницисты – трактуют избыточное использование интернета не как самостоятельное расстройство, а как внешнее проявление более глубоких психических состояний, таких как тревожные расстройства или депрессия [18]. Такая точка зрения предполагает, что интернет-аддикция может иметь вторичный характер, будучи способом компенсаторного ухода от психологического дистресса.

Наряду с этим, в современной психопатологии существует подход, при котором интернет-зависимость рассматривается как расстройство контроля над импульсами. Независимо от природы – химической (например, зависимость от психоактивных веществ) или поведенческой (например, игровая аддикция) – все формы зависимости обладают схожими характеристиками: выраженная компульсивность, утрата контроля над поведением, стремление к изменению настроения или купированию тревожности, формирование толерантности и абстинентного синдрома, а также продолжение зависимого поведения несмотря на негативные последствия.

В современной научной литературе используется множество понятий для описания аналогичных форм девиантного поведения: «проблемное использование интернета», «компьютерная зависимость», «патологическое использование интернета», «компульсивное интернет-поведение», «интернет-зависимость» и другие. Эта терминологическая разнородность отражает как междисциплинарный характер исследования феномена, так и отсутствие единой системы критериев.

Так, Р. Дэвис ввёл в научный оборот термин «патологическое использование интернета», обозначая под ним устойчивые поведенческие нарушения, возникающие при систематическом и неконтролируемом взаимодействии с цифровой средой. В отличие от этого подхода, П. Шерер использует более широкую категорию «интернет-зависимость», под которой понимает совокуп-

ность аддиктивных паттернов поведения, развивающихся в контексте цифровой коммуникации. В рамках данной концепции ключевым механизмом становления зависимости признаётся стремление субъекта к установлению и поддержанию виртуальных социальных связей, зачастую в ущерб реальным межличностным отношениям.

Среди поведенческих аддикций, интернет-зависимость наиболее сходна по своему психологическому профилю и механизмам формирования с игровой (азартной) зависимостью. Оба этих типа нарушений относят к расстройствам контроля над импульсами. Важно отметить, что, в отличие от химических зависимостей, они не сопровождаются интоксикацией, но при этом оказывают выраженное влияние на когнитивную и эмоциональную сферу личности [15].

Отметим, что в современной научной и практической литературе наблюдается терминологическая неоднозначность: понятия «компьютерная зависимость», «игровая зависимость» и «интернет-зависимость» нередко используются как взаимозаменяемые. Однако на содержательном уровне они обозначают различные формы поведенческой патологии, различающиеся как по объекту вовлечённости, так и по структуре мотивационной регуляции [3]. Например, если компьютерная зависимость охватывает широкий спектр активности, включая офлайн-программы и техническое взаимодействие, то интернет-зависимость связана преимущественно с сетевыми формами активности. Игровая же зависимость может реализовываться как в онлайн, так и в офлайн-форматах, включая традиционные видеоигры.

Одним из наиболее авторитетных специалистов в области поведенческих зависимостей и психологии игрового поведения является британский учёный М. Гриффитс, чьи работы широко цитируются в международной академической среде. В своих исследованиях он рассматривает интернет-зависимость как одну из форм технологических аддикций – специфического класса нехимических зависимостей, возникающих в результате чрезмерного взаимодействия с цифровыми устройствами. Учёный предлагает классифицировать

подобные формы зависимости на два типа: пассивные, включающие, например, продолжительный просмотр телевизионного контента, и активные, такие как вовлечение в видеоигры, требующее постоянной активности пользователя. В обоих случаях, как подчёркивает Гриффитс, имеются общие черты: наличие внешних и внутренних стимулов, способствующих формированию зависимости, а также механизмов подкрепления, закрепляющих поведение и препятствующих его прекращению [21, с. 87].

Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева в работе «Элементы аддиктивного поведения» рассматривают интернет-зависимость как частную форму общего аддиктивного паттерна, свойственного личностям, склонным к психологическому уходу от реальности. Исследователи подчеркивают, что формирование зависимости связано с переходом стремления к бегству от действительности в статус устойчивой жизненной установки, доминирующей в структуре сознания и поведения [19].

В рамках настоящего исследования интернет-зависимость трактуется как разновидность дезадаптивного взаимодействия с Интернет-технологиями, проявляющаяся как в онлайн-форматах – чатах, социальных сетях, сетевых играх, участии в онлайн-аукционах, обращении к сайтам с девиантным контентом (порнографического, сектантского, суицидального характера и пр.), – так и в офлайн-деятельности, связанной с использованием компьютера (например, офлайн-игры, техническое моделирование, программирование).

В условиях интенсивной цифровизации всех сфер жизни особую актуальность приобретает один из наиболее распространённых вариантов интернет-аддикции – компьютерная игровая зависимость. Эта форма наибольшее распространение получила среди подростков и молодёжи, в силу возраста, характеризующегося эмоциональной нестабильностью, поиском идентичности, потребностью в самореализации и высокой чувствительностью к виртуальным формам взаимодействия.

При анализе феномена компьютерной игромании как формы зависимости мнения исследователей в целом совпадают, однако при детальной классификации и интерпретации данного явления возникают некоторые разногласия, отражающие различия в научных подходах.

Во-первых, среди учёных отсутствует единообразие в терминологии: чрезмерное увлечение компьютерными играми обозначается различными терминами. В частности, используются понятия «игровая компьютерная зависимость» или «компьютерная игровая зависимость» (Т. Ю. Больбот, А. В. Гришина, М. В. Жукова, М. С. Иванов, О. В. Литвиненко, Н. В. Омельченко и др.), «кибераддикция» (В. Г. Каминская, Л. И. Окунева и др.), «гейм-аддикция» (А. В. Котляров, В. А. Плешаков, В. В. Наместников, О. М. Чикова и др.), «компьютерная зависимость» (А. Ю. Акопов, М. П. Кабакова, И. В. Колотилова, Ф. Г. Щеглов, К. Янг и др.), а также «игровая аддикция» (Э. Н. Гайнуллина, И. С. Иванов, П. Мунтян и др.).

Во-вторых, на современном этапе научного познания положение компьютерной игровой зависимости в общей структуре аддиктивного поведения остаётся недостаточно чётко определённым. Такая неопределённость, на наш взгляд, во многом обусловлена стремительным развитием цифровых технологий и индустрии компьютерных игр, опережающим возможности их комплексного научного анализа. Производство видеоигр демонстрирует ежегодный рост как в количественном, так и в качественном аспектах: появляются новые жанры, усиливается степень интерактивности, повышается реалистичность графики и сложность игровых сценариев. Это затрудняет выработку устойчивых понятийных и диагностических критериев, поскольку временные рамки психологических исследований не всегда успевают за технологическими изменениями.

В целях обозначения поведенческих форм зависимости, связанных с высокотехнологичными средствами, М. Гриффитс предложил использовать термин «технологические зависимости», подразделяя их на два основных типа –

пассивные и активные [3, с. 96]. Пассивные формы характеризуются минимальной вовлечённостью пользователя (например, регулярное и длительное просматривание телевизионных передач без активного участия), в то время как активные технологические зависимости требуют постоянных действий и включённости. Так, при игровой зависимости человек не только ищет и тестирует новые компьютерные игры, но также участвует в игровых сообществах, активно взаимодействует в чатах, выполняет сложные игровые задачи, постоянно манипулирует периферийными устройствами (мышью, клавиатурой, геймпадом и т. д.), демонстрируя выраженную включённость в виртуальную деятельность.

Согласно концепции К. Янг, в структуре интернет-зависимости можно выделить пять основных форм: зависимость от компьютера как средства взаимодействия, компульсивное интернет-сёрфинг-поведение, информационную перегруженность, киберкоммуникативную зависимость и киберсексуальную зависимость. В этом классификационном подходе компьютерная игровая зависимость отнесена к компьютерным формам интернет-аддикции, трактуемым как обсессивная привязанность к функционированию в цифровой среде, преимущественно с использованием персонального компьютера [83].

А. Ю. Егоров рассматривает увлечённость компьютерными играми как частный случай технологической аддикции. При этом он подчёркивает методологическую сложность выделения технологических зависимостей в самостоятельную группу, ссылаясь на неоднозначность их феноменологического статуса [22]. По мнению А.Ю. Егорова, «это связано с тем, что объект зависимости является предметом зависимости, средством реализации других поведенческих форм аддиктивного поведения» [23, с. 44].

В.Д. Менделевич одной из наиболее распространенных форм отклоняющегося поведения вне психопатологических рамок считает «сверхценные психологические увлечения, под которыми понимает повышенный интерес к чему-либо с формированием пристрастного эмоционального отношения. В эту

группу нехимических зависимостей автор наряду с гемблингом, трудовоголизма, фанатизмом относит и психологическую зависимость от компьютерных игр» [49, с. 117-126].

А. Ю. Акопов предлагает классифицировать зависимости с учётом их социально-психологического воздействия, разграничивая их на положительные, нейтрально-смешанные и негативные формы [1]. В рамках данной типологии зависимость от компьютерных игр трактуется им преимущественно как форма, характерная для детского возраста, и отнесена к категории позитивных информационных зависимостей. Автор подчёркивает, что подобная форма аддикции проявляется в процессе активного взаимодействия ребёнка с визуальной и звуковой информацией, поступающей с экрана в ходе игры. При этом компьютерная мышь, служащая средством управления, интерпретируется как аналог пульта, с помощью которого ребёнок осуществляет навигацию, выбор и манипуляции в виртуальной среде [1].

В этом контексте игровая деятельность воспринимается не только как развлечение, но и как способ освоения цифрового пространства и развития базовых когнитивных навыков. Дети, взаимодействуя с элементами интерфейса, учатся принимать решения, координировать движения, выполнять поставленные задачи, что может рассматриваться как форма информационного и функционального развития [1, с. 146].

А. В. Котляров, анализируя нехимические (субстанциональные) формы зависимого поведения, выделяет несколько видов компьютерно-опосредованной деятельности, способных привести к развитию патологической привязанности. Среди них автор называет: гейм-аддикцию— зависимость от компьютерных игр, интернет-аддикцию— чрезмерное вовлечение в онлайн-активности, а также зависимость от криминальных форм цифрового поведения, таких как хакинг и иные виды нелегального программирования [35, с. 83].

В рамках разработанной им концепции аддиктивного поведения Г. В. Старшенбаум рассматривает интернет-зависимость как интегративное явление

ние, охватывающее широкий спектр навязчивых и дезадаптивных форм цифровой активности [64]. По его мнению, данная зависимость может проявляться в различных поведенческих паттернах, включая обсессивную привязанность к компьютерным играм и программированию, чрезмерное увлечение виртуальными азартными играми, регулярное участие в онлайн-аукционах, патологическую склонность к неконтролируемым интернет-покупкам, а также чрезмерную вовлечённость в процессы онлайн-коммуникации. Особое внимание исследователь уделяет так называемому «компульсивному информационному блужданию» – постоянному и нецеленаправленному перемещению пользователя по цифровым источникам в поисках новой, зачастую бессистемной информации, что может рассматриваться как особая форма когнитивной зависимости [64, с. 197–198].

В то же время А. М. Спринц и О. Ф. Ерышев проводят содержательное различие между понятиями компьютерной игровой зависимости и интернет-зависимости. Авторы подчёркивают, что склонность к формированию патологического влечения к компьютерным играм может проявляться уже в раннем возрасте, включая дошкольный период. При отсутствии своевременной педагогической и психологической коррекции это увлечение может перерасти в устойчивую форму зависимости, сопровождающуюся нарушением поведенческой саморегуляции, социальной изоляцией и снижением критического отношения к собственным действиям [63, с. 102].

Подчёркивается, что на начальных этапах компьютерная игровая активность может восприниматься взрослыми как безобидная форма досуга, однако при регулярной неограниченной практике и отсутствии эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых существует риск перехода от увлечения к стойкой патологической фиксации на игровом процессе. Особенно высока вероятность такого развития событий в условиях недостаточной социализации, фрустрированных потребностей или дефицита иных форм познавательной и эмоциональной активности.

На основе анализа подходов различных авторов можно сделать вывод, что компьютерная игровая зависимость пока не рассматривается в качестве самостоятельного типа аддикции, обладающего полноправным статусом в рамках клинической и психологической классификации. Однако с учётом масштабов её распространения, прогрессирующего характера и ярко выраженной специфики, подобное положение дел, вероятно, является лишь временным. В отличие от других форм поведенческой зависимости, именно компьютерная игра предоставляет пользователю уникальные условия для формирования субъективной реальности – пространства, в котором он может выстраивать собственные правила, достигать успехов, недоступных в реальной жизни, и реализовывать социальные, эмоциональные или когнитивные потребности, неудовлетворённые в офлайн-среде. Таким образом, игровая активность на компьютере способна порождать устойчивую зависимую реальность, замещающую объективную.

Следует также учитывать, что с каждым годом игровая индустрия демонстрирует стремительное развитие: расширяется жанровое разнообразие, повышается доступность игр для различных возрастных и социальных групп, совершенствуются механики вовлечения и удержания внимания. Всё это способствует увеличению доли людей, испытывающих симптомы игровой зависимости. Существует множество подходов к классификации компьютерных игр, основанных на жанре (RPG, стратегии, шутеры, симуляторы и др.), типе геймплея, характере взаимодействия (одиночные и многопользовательские), а также уровне эмоциональной и когнитивной вовлечённости пользователя.

Первая психологическая попытка классифицировать компьютерные игры была предпринята в 1980-х годах А. Г. Шмелёвым, а впоследствии уточнена и дополнена С. А. Шапкиным. Тем не менее, предложенная система не учитывала стремительного развития цифровых технологий и не охватывала всё многообразие игровых форматов, популярных среди современных пользователей. В связи с этим возникла необходимость в пересмотре подходов к ти-

пологизации игр, особенно с учётом их роли в формировании аддиктивного поведения. Так, М. С. Иванов, акцентируя внимание на динамике развития зависимости, выделил два ключевых типа – ролевые и неролевые игры [30, с. 26].

Компьютерные ролевые игры (RolePlayingGames– RPG), по его мнению, представляют особую категорию, ассоциированную с более высоким уровнем вовлечённости и потенциально более глубокой степенью зависимости. В таких играх наблюдается тесное психологическое слияние игрока с персонажем, что может сопровождаться частичной или полной потерей идентичности и отождествлением себя с виртуальным героем. Н. Йи в своих исследованиях MMORPG (MassivelyMultiplayerOnlineRole-PlayingGames) выделяет основные факторы, усиливающие включённость в игровой процесс: длительное игровое время, наличие системы внутриигрового вознаграждения и эмоциональные привязанности, формирующиеся в ходе кооперации с другими участниками.

В рамках компьютерных ролевых игр можно выделить несколько под-типов: игры с перспективой «от первого лица» (где игрок «видит» глазами персонажа), игры с видом от третьего лица (наблюдение за героем со стороны), а также стратегические и управленческие симуляторы. Игры с видом от первого лица способствуют наиболее выраженной идентификации с аватаром и, как правило, характеризуются высокой степенью мотивационной вовлечённости и эмоциональной зависимости от происходящего в игровом мире.

К неролевым видам относятся аркады, логические игры, головоломки, азартные и рефлкторные игры, ориентированные на скорость реакции. В этих играх отсутствует необходимость принимать на себя роль игрового персонажа, что снижает глубину эмоционального погружения. В случае неролевых игр основными мотивационными триггерами выступают стремление к преодолению уровней, накоплению очков, достижению лидерства или случайного выигрыша. Несмотря на меньшую вовлечённость по сравнению с ролевыми форматами, такие игры также могут провоцировать зависимость – особенно у

пользователей с высокой склонностью к риску и стремлением к быстрым вознаграждениям.

Тем не менее, независимо от типа, компьютерная игровая зависимость оказывает негативное влияние на личностное развитие и межличностные отношения, а также может вызывать физиологические последствия – от хронического недосыпания до нарушений зрительного восприятия и двигательной активности. Как отмечает С. И. Ворошилин, кибераддикция представляет собой поведенческое отклонение, при котором действия субъекта противоречат как его личным интересам, так и интересам его ближайшего окружения, при этом лишены рационально объяснимой мотивации.

В международных исследованиях подчёркивается, что наибольшую популярность среди пользователей приобрели многопользовательские ролевые онлайн-игры (MMORPG). Социально-демографический профиль игроков, по данным Н. Йи, Б. Энджи и П. Ваймер-Хастингс, включает преимущественно молодую аудиторию в возрасте от 15 до 35 лет, активно взаимодействующую в виртуальной среде. По данным исследователей, ежедневно миллионы игроков входят в онлайн-пространства, где взаимодействуют, кооперируются, конфликтуют и выстраивают сложные формы цифрового общения. Так, М. Коул и М. Гриффитс, исследуя социальные аспекты геймерской активности, приходят к выводу, что в виртуальном игровом пространстве возможно формирование устойчивых дружеских и даже романтических связей между участниками. Подобные отношения приобретают особую значимость именно в подростковом возрасте, когда потребность в принадлежности к группе, эмоциональной близости и самоутверждении становится особенно выраженной [44, с. 52]. Важно подчеркнуть, что современная компьютерная игра представляет собой не просто развлекательный продукт, но и своеобразную микромодель социальной реальности. Игровой мир включает в себя структурированные элементы, аналогичные реальному обществу: механизмы свободной деятельности, символический и социальный капитал, внутреннюю экономику с собственной валютной

системой, нарративную составляющую (сюжет), а также визуально оформленные ландшафты и пространства.

Таким образом, компьютерная игровая среда может рассматриваться как самостоятельная субкультура с присущими ей формами поведения, коммуникативными стратегиями и видами активности. В виртуальном пространстве подросток получает возможность реализовать различные роли, удовлетворять потребности в признании, контроле, самореализации и эмоциональной разрядке. При этом все действия происходят вне жёстких рамок реальности, часто без ощутимых последствий. Такая свобода и одновременно защищённость делают игру особенно притягательной для юных пользователей, способствуя формированию устойчивой игровой зависимости и уходу от повседневных сложностей.

В свою очередь, Т. В. Барлас и А. П. Головина, анализируя влияние компьютерных игр на индивидуально-психологические особенности личности, выделяют ряд характерных тенденций. Среди них: стремление геймеров к социальной изоляции и снижению реальных коммуникативных контактов; использование игры в качестве компенсаторного механизма для тех качеств и возможностей, которые недоступны в реальной жизни; увеличение уровня агрессивных проявлений; обострение семейных и академических проблем; искажение самооценки и затруднения в формировании адекватной «Я-концепции» [7, с. 124].

Авторы также указывают на то, что в виртуальной среде подростки стремятся к самоутверждению через такие черты, как независимость, настойчивость, самоуверенность, активность, соревновательность. При этом видеоигры нередко вытесняют другие формы досуговой активности: исчезает интерес к спорту, чтению, общению вне цифрового пространства. Со временем игровая активность приобретает доминирующее значение в системе жизненных приоритетов, что отражается как на поведенческом, так и на когнитивно-эмоциональном уровне функционирования личности.

Таким образом, в заключении параграфа можем сделать следующий вывод: компьютерная игровая зависимость, гейм-аддикция, кибераддикция, игровая аддикция, компьютерная игромания – это синонимические понятия, которые обозначают патологическое пристрастие человека к постоянному времяпровождению за компьютерной игрой. Компьютерная игровая зависимость представляет собой нехимическую поведенческую зависимость человека от виртуальной реальности, создаваемой миром компьютерной игры и сознанием человека. Кроме того, компьютерная игровая зависимость определяется как навязчивая потребность в компьютерной игре, сопровождающаяся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

Анализ представленных научных подходов показывает: компьютерная игровая зависимость формируется под влиянием совокупности факторов – особенностей игровой среды, индивидуально-психологических свойств личности, мотивации, способов эмоциональной разрядки и особенностей взаимодействия человека с виртуальным пространством. Разнообразие форм компьютерных игр и их высокая вовлекающая способность приводят к тому, что границы между увлечённостью и зависимым поведением становятся размытыми, что осложняет своевременную диагностику и профилактику. Учитывая сложность и многокомпонентность явления, дальнейшее изучение компьютерной игровой зависимости требует системного подхода и опоры на междисциплинарные исследования, позволяющие глубже понять механизмы её возникновения и стадии формирования.

1.2 Структура и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр у подростков

Для того чтобы определить структуру и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр у подростков, прежде всего, необходимо дать характеристику подросткового возраста.

В педагогической науке накоплен обширный массив исследований, посвящённых проблематике возрастного развития личности в подростковом периоде. Существенный вклад в теоретическое осмысление этой темы внесли такие выдающиеся ученые, как Л. С. Выготский, Ж. Пиаже, Н. С. Лейтес, Д. Б. Эльконин, А. Н. Леонтьев, А. В. Мудрик, В. С. Мухина, А. М. Прихожан и другие. Согласно устоявшейся возрастной периодизации, подростковый возраст охватывает диапазон примерно от 11 до 15 лет и обозначает собой завершающий этап детства и начальную фазу перехода к взрослости. Этот этап характеризуется ускоренными темпами психического, личностного, социального и физиологического созревания, что делает его критически важным в контексте формирования индивидуальности.

Подростковый период нередко рассматривается как этап качественного скачка в развитии личности. На данном возрастном отрезке происходит не только количественное расширение форм и направлений деятельности ребёнка, но и их существенное преобразование на качественном уровне. В интеллектуальной сфере отмечаются значительные изменения, обусловленные реорганизацией познавательных процессов. Развитие интеллекта в подростковом возрасте осуществляется в двух плоскостях – количественной и качественной.

Количественные изменения проявляются в существенном повышении продуктивности умственной деятельности: подросток способен выполнять интеллектуальные задачи быстрее, точнее и с меньшими усилиями, по сравнению с предыдущими возрастными этапами. Качественные же изменения касаются структуры самого мыслительного процесса. Здесь акцент смещается с внешней продуктивности на способы и логическую организацию мышления. Подростки начинают не только успешно решать задачи, но и осмысленно подходить к выбору стратегий решения, что свидетельствует о становлении рефлексивной и логико-аналитической деятельности.

Одним из ключевых новообразований этого возраста является формирование теоретического мышления. Оно выражается в способности рассуждать,

оперируя абстрактными понятиями, использовать словесно-логические конструкции без опоры на наглядно-чувственный опыт. Подросток овладевает навыками построения гипотез, аргументированного выдвижения и критического анализа предположений, что указывает на рост уровня логического мышления. Важно подчеркнуть, что такие когнитивные способности не формируются спонтанно, а являются результатом системного обучения и целенаправленного педагогического воздействия.

Таким образом, одной из центральных психологических характеристик подросткового возраста выступает активное развитие логико-теоретического мышления, которое обеспечивает овладение всеми основными формами и операциями мыслительной деятельности. Именно это новообразование лежит в основе успешной адаптации подростка к учебной деятельности, усложняющимся видам социальной активности и подготовке к взрослой жизни.

Ж.Пиаже, опираясь на особенности когнитивного развития в подростковом возрасте, обозначил данный этап как стадию *формальных операций*. По его мнению, подростки уже обладают практически зрелым типом мышления, что позволяет им не только анализировать реальные события, но и осмысливать их внутренние противоречия, строить гипотезы, оперировать абстрактными понятиями и размышлять о возможном, а не только о действительном. В отличие от детей младшего возраста, подростки стремятся к глубинному пониманию явлений, критически относятся к информации и не принимают её на веру без логического обоснования или эмпирических подтверждений.

Как уже упоминалось ранее, центральным новообразованием когнитивного развития подростка становится способность к абстрактному мышлению. При этом элементы наглядно-образного мышления полностью не исчезают – они продолжают развиваться и играют значимую роль в формировании целостного мыслительного процесса. Одновременно с этим наблюдается усиление способности к самостоятельному, оригинальному и творческому мышлению [30].

Развитие креативности в подростковом возрасте выходит за пределы шаблонов и стереотипов, демонстрируя стремление личности к индивидуальности и самовыражению. Оригинальность мышления в данном случае может проявляться в способности устанавливать ассоциативные связи между, казалось бы, несопоставимыми объектами и явлениями, что является одним из признаков сформированного творческого мышления.

А. М. Прихожан и Н. Н. Толстых в своих исследованиях, посвящённых изучению мышления, памяти и восприятия у подростков, приходят к выводу о наличии существенного качественного скачка в развитии креативных способностей в этом возрастном периоде [31]. Их выводы подтверждают тезис о том, что подростковое мышление выходит за рамки репродуктивной активности и приобретает элементы интеллектуальной новизны.

Согласно концепции Л. С. Выготского, воображение в подростковом возрасте играет важную роль в психической жизни личности. Он отмечает, что, хотя фантазия подростка уступает по богатству и жизненному опыту воображению взрослого человека, она отличается большей яркостью и эмоциональной насыщенностью по сравнению с младшими школьниками [17]. Именно фантазия, как высший уровень развития воображения, становится индикатором становления творческой активности. При этом трансформация воображения в этот период заключается в его интеграции с интеллектуальной сферой, что позволяет подростку использовать креативные ресурсы не только для игры или мечтаний, но и в рамках познавательной и учебной деятельности.

Н.В. Фоменко подчёркивает, что характерной чертой подросткового этапа является формирование самосознания. По его мнению, «сознание, пройдя через множество объектов и форм социального взаимодействия, становится объектом самонаблюдения, что завершает структурное формирование характера, способствует его целостности и стабильности, а также закладывает основу для устойчивой личностной идентичности» [71, с.33].

Ощущение взрослости представляет собой одно из ключевых психологических новообразований, сигнализирующих о наступлении подросткового

периода. Это состояние выступает своеобразным маркером начала возрастной трансформации, отражающим изменившееся отношение подростка к себе и окружающему миру. Несмотря на то, что подросток продолжает оставаться школьником и образовательная деятельность по-прежнему сохраняет свою значимость, в его внутренней картине мира учеба постепенно смещается на периферию, уступая место вопросам самопонимания, самоутверждения и построения системы социальных отношений.

Фундаментальное противоречие подросткового возраста заключается в стремлении подростка к признанию своего «Я» со стороны взрослых при одновременном отсутствии достаточного жизненного опыта и социальных ресурсов для полноценного включения во взрослую роль. Это создаёт внутреннюю напряженность и нередко проявляется в форме конфликтов с авторитетными фигурами, демонстративного поведения или, напротив, отчуждённости.

Особую роль в данный период приобретает межличностное взаимодействие со сверстниками. Общение становится не просто значимой деятельностью, а ключевой потребностью, формирующей личностную идентичность и способствующей социализации. В процессе коммуникации подростки не только самовыражаются, но и выстраивают систему социальных координат, получают обратную связь о себе, пробуют различные модели поведения, включая ролевые и экспериментальные. Эти взаимодействия реализуются как в рамках школьного пространства, так и за его пределами – в неформальных группах, онлайн-среде, через совместные занятия и проекты.

Д. Б. Эльконин рассматривал общение со сверстниками как ведущую деятельность подросткового периода, отмечая, что именно в этом возрасте оно приобретает относительную самостоятельность [78]. Коммуникативные практики выходят за пределы ситуативного взаимодействия и превращаются в осознанную деятельность, направленную на конструирование личных и групповых связей. На начальных этапах подростничества подростки активно экспериментируют в межличностной сфере: вступают в дружеские союзы, переживают конфликты и примирения, ищут «своё» окружение, меняют социальные

роли. Все это способствует формированию системы ценностей, норм и личной идентичности.

Ключевой задачей подростка на этом этапе становится поиск собственного социального статуса и значимости – стремление быть признанным и принятым в определённой социальной группе. Именно в группе сверстников он получает возможность почувствовать себя значимым, попробовать лидерские роли или, наоборот, исследовать позицию «аутсайдера».

Интересную трактовку ведущей деятельности в подростковом возрасте предлагает Д. И. Фельдштейн. По его мнению, важнейшим условием психического развития подростка становится включенность в общественно полезную, социально значимую и одобряемую деятельность, обладающую творческим потенциалом [36]. Такая активность позволяет подростку реализовать себя в социальной практике, получить опыт признания и самооффективности, расширить зону личной ответственности и автономии. Тем самым она способствует формированию зрелых мотивационных структур и устойчивого чувства личностной идентичности.

Специфика формирования и проявления компьютерной игровой зависимости у подростков, как и любой иной формы аддиктивного поведения, в значительной степени определяется возрастными особенностями. Еще в начале XX века Н. Н. Ланге подчёркивал, что физиологические изменения, сопровождающие различные возрастные этапы, оказывают непосредственное влияние на психическую сферу человека: «Каждый возраст имеет свои особые чувства и желания, мысли и настроения, накладывает свой отпечаток на ощущения, восприятие, память, внимание...» [29]. Это утверждение сохраняет свою актуальность и в современном контексте анализа интернет- и игровой зависимости.

Таким образом, компьютерная игровая зависимость у подростков может рассматриваться как результат комплексного воздействия возрастных, психологических и социокультурных факторов. Учитывая, что подростковый воз-

раст совпадает с критическим этапом личностного становления, высокой эмоциональной лабильностью и повышенной чувствительностью к социальным воздействиям, формирование зависимого поведения в этот период приобретает особую значимость.

В условиях современного общества, переживающего кризис идентичности, распад традиционных институтов социализации и рост информационной нагрузки, подростковая психика становится особенно уязвимой. Под влиянием глобальных изменений, сопровождаемых обострением социального неравенства, нестабильностью семейных отношений и снижением эффективности воспитательных практик, многие подростки оказываются в зоне высокого риска. Недостаток эмоциональной поддержки в семье, отсутствие постоянного родительского участия и контроля, неустойчивость системы воспитания – всё это способствует искажению представлений подростка о нормах поведения и границах дозволенного.

Особенно уязвимыми оказываются подростки, воспитывающиеся вне стабильной семейной среды, либо находящиеся в условиях психоэмоционального пренебрежения, жестокого обращения или гиперопеки. Такие обстоятельства могут не только способствовать снижению уровня адаптационных способностей, но и вести к нарушению механизмов саморегуляции, снижению толерантности к фрустрации и повышенной склонности к уходу в виртуальную реальность как форму психологической защиты. В таких условиях компьютерные игры становятся своеобразным убежищем, компенсаторным пространством, где подросток может почувствовать контроль, значимость и успех – то, чего ему не хватает в реальной жизни.

Кроме того, нарушение социализации в раннем возрасте – будь то вследствие стигматизации, социальной изоляции или длительного пребывания в условиях институционального воспитания – оказывает долгосрочное влияние на формирование зависимого поведения. Неспособность выстраивать устойчивые межличностные отношения, низкий уровень эмпатии, тревожность и

фрустрированная потребность в принадлежности создают благоприятную почву для развития аддикции.

В совокупности эти факторы определяют высокую предрасположенность подростков к формированию компьютерной игровой зависимости. Особое внимание при этом должно уделяться изучению связи между характером семейного воспитания, уровнем социальной поддержки, когнитивными стратегиями саморегуляции и предпочтениями в выборе игровых форматов, способствующих закреплению зависимого поведения.

Одним из значимых факторов, способствующих росту случаев компьютерной игровой зависимости у подростков, является склонность к воспроизводству негативных моделей поведения, формирующихся в институциональных условиях. Речь идёт как о влиянии старших подростков на младших, так и о процессе взаимного подражания в среде сверстников. В рамках теории социального научения утверждается, что многие формы подросткового поведения формируются посредством наблюдения и имитации действий значимых взрослых или более авторитетных сверстников. Согласно этому подходу, любое поведение – как конструктивное, так и деструктивное – возникает как реакция на внешние стимулы и подкрепляется социальной средой.

Классические механизмы обучения через подражание проявляются, например, тогда, когда младшие подростки наблюдают, как их более старшие товарищи систематически проводят часы за видеоиграми. Такое поведение постепенно нормализуется, становится привычным и воспроизводимым, тем самым формируя устойчивую поведенческую модель. Постепенно возникает цикл дезадаптивной активности, в рамках которого игровая практика становится не просто развлечением, а способом социальной адаптации в группе.

Основной предпосылкой развития компьютерной игровой зависимости у подростков по утверждению К.Г. Дмитриев, «является неполное разрешение кризиса встречи с подростковым возрастом. Это проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичность-

юличности предлагаемыми социальными ролями, и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции. интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности» [25, с.88].

С точки зрения психологической структуры, игровая зависимость у подростков представляет собой сложное и устойчивое сочетание когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов, формирующихся под воздействием регулярного взаимодействия с игровым контентом. Она выражается в навязчивом стремлении к продолжению игрового процесса, утрате контроля над временем, проводимым за игрой, а также в снижении способности критически оценивать последствия подобной активности. В рамках формирования зависимости можно выделить типичные механизмы, включая уход от реальности, стремление к достижению успеха в виртуальной среде, а также компенсацию неудовлетворённых социальных и личностных потребностей.

Анализ структуры зависимости позволяет провести параллели с классическими формами аддикции, такими как химическая зависимость. В обеих формах наблюдаются сходные стадии развития: от первичного увлечения до хронического поведения, сопровождаемого нарушениями адаптации. Однако в случае компьютерной игровой зависимости имеют место и специфические черты, связанные с особенностями Интернет-среды.

Процесс становления зависимости можно представить, как последовательность этапов. Вначале происходит знакомство с игровым миром, вызывающее интерес и эмоциональное вовлечение. На следующем этапе наблюдается быстрое нарастание увлечённости: игра начинает занимать значительное место в жизни подростка. Затем наступает фаза стабилизации, в которой зависимое поведение закрепляется и становится устойчивым. После достижения пика возможна краткосрочная редукция интенсивности игровой активности, но в большинстве случаев зависимость сохраняется на высоком уровне в течение продолжительного времени.

Снижение уровня компьютерной игровой зависимости может быть обусловлено различными внутренними и внешними факторами. Часто подростки связывают этот процесс с личностным развитием, расширением жизненного опыта, пересмотром жизненных целей и переоценкой значимости виртуального мира. По мере взросления у них появляется способность к более трезвой оценке собственных привычек и последствий поведения. Многие начинают осознавать ограниченность виртуальной среды по сравнению с реальной жизнью, где присутствуют обязанности, социальные ожидания, моральные нормы и ответственность. Однако, как подчёркивают клинические наблюдения, даже при наличии внутреннего осознания деструктивности игрового поведения полное освобождение от зависимости наступает далеко не всегда. Это указывает на глубину укоренения игровой зависимости и её влияние на структуру личности подростка даже после преодоления наиболее острой стадии кризиса.

Сравнительный анализ механизмов формирования зависимости от компьютерных игр и от психоактивных веществ представляется оправданным лишь на отдельных этапах их развития. На фазе устойчивого закрепления игровая зависимость демонстрирует ряд сходств с клинической картиной химической (наркотической) зависимости, включая утрату контроля, навязчивое стремление к повторению поведения и снижение критичности к его последствиям. Однако, в отличие от наркотической зависимости, которая чаще всего характеризуется нарастающей деградацией и усугублением состояния, динамика компьютерной игровой зависимости в ряде случаев может демонстрировать обратную тенденцию: после достижения «критической точки» нередко наблюдается частичное восстановление контроля и переоценка значимости игрового поведения.

На основании описанной модели аддиктивного поведения в контексте цифровой игровой среды можно выделить четыре основные стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых обладает своими характерными признаками. Представим каждую из них более подробно.

1. Стадия первичного интереса (начального увлечения)

Данный этап представляет собой первое знакомство с компьютерной игрой. Пользователь пробует игровой процесс, испытывая новизну и эмоциональный отклик. Зрелищная графика, звуковой ряд, интерактивный сюжет, возможность взаимодействия с другими игроками или виртуальной средой – все эти элементы способствуют формированию положительного эмоционального фона, сопровождающего игровую активность. Нередко интерес подкрепляется возможностью реализовать фантазии и модели поведения, невозможные в реальной жизни: управление военной техникой, участие в фантастических сражениях, исследование вымышленных миров, принятие на себя необычных социальных ролей (герой, лидер, мститель и т. д.).

Особенно важную роль на этом этапе играют ролевые компоненты, характерные для большинства современных игр (особенно жанра RPG). Возможность выбора персонажа, настройки его характеристик и принятия решений от его имени способствует усилению вовлечённости и активизирует бессознательные механизмы самоидентификации. Подростки, находящиеся в стадии активного формирования личности, особенно чувствительны к этим возможностям. Полученное удовлетворение от игрового опыта формирует мотивацию к повторению, закладывая основу будущего зависимого поведения.

2. Стадия вовлечённости

На этом этапе игровая активность приобретает устойчивый и систематический характер. Игра начинает занимать заметное место в системе жизненных интересов, становясь всё более приоритетной. В иерархии потребностей появляется новая доминанта – стремление к продолжению игрового опыта, что постепенно вытесняет другие виды активности: учёбу, общение, хобби. Однако важно отметить, что игровая мотивация на данном этапе редко является самоцелью – она, скорее, отражает более глубокие психологические процессы: потребность в уходе от реальности, стремление к эмоциональной регуляции, компенсация фрустраций, связанных с социальной неуспешностью, неуверенностью, тревожностью.

Особенности ролевой структуры игр способствуют ощущению контроля, достижений, признания – всего того, что может быть недоступно в реальной жизни. У подростков, например, это может проявляться в стремлении к доминированию в виртуальных пространствах, созданию идеализированного образа себя, получению позитивной обратной связи от других игроков. При этом реальное взаимодействие с окружающей средой может постепенно обесцениваться.

Доступность компьютерных игр в сочетании с отсутствием внешних ограничений (например, со стороны родителей или образовательных учреждений) делает возможным постоянное удовлетворение игровой потребности. В случае возникновения преград (ограниченный доступ к технике, контроль со стороны взрослых) может наблюдаться фрустрация, сопровождающаяся агрессивными или протестными реакциями. На этой стадии игровая зависимость начинает выполнять компенсаторные и защитные функции, стабилизируя внутреннее состояние личности.

3. Стадия выраженной зависимости

На данном этапе формируется устойчивая психологическая привязанность к игровому процессу, сопровождающаяся перестройкой мотивационной сферы и изменением жизненных приоритетов. Согласно наблюдениям Шпаньяля, около 10-14% пользователей могут быть отнесены к категории «заядлых» игроков, что свидетельствует о переходе к устойчивой зависимости. В это время компьютерная игра перестаёт быть формой досуга и занимает центральное место в повседневной активности, зачастую вытесняя другие сферы жизни – учёбу, работу, семейные отношения, социальные контакты.

А. Г. Шмелёв отмечает, что в данной фазе наблюдаются существенные изменения в личностной структуре: происходит перераспределение локуса контроля (с внешнего на внутренний или наоборот), искажается восприятие себя и своих действий, трансформируется система самооценки. Игровое поведение становится доминирующим, а внутренняя картина мира начинает всё больше подчиняться законам и сценариям виртуальной реальности.

На стадии выраженной зависимости можно выделить два основных вектора развития игрового поведения:

Социально-ориентированный тип предполагает, что игровая активность строится преимущественно на взаимодействии с другими участниками виртуального сообщества, что может включать участие в командных миссиях, соревнованиях, кланах или игровых гильдиях. Подростки и молодые взрослые с таким типом зависимости ценят общение, взаимопомощь и чувство принадлежности. Игра выполняет важную функцию социализации, особенно в условиях ограниченных возможностей для реального общения.

Индивидуализированная форма зависимости характеризуется уходом в одиночную игровую активность, где взаимодействие с другими людьми минимально или отсутствует вовсе. В таких случаях игра начинает выполнять роль эмоционального убежища, заменяя реальные отношения и снижая необходимость в контактах с внешним миром. Психологическая потребность в игре становится экзистенциально значимой – она приравнивается по силе к базовым потребностям, таким как сон или еда. Нередко на этом фоне наблюдаются нарушения восприятия: игрок теряет чувство реальности, начинает воспринимать окружающий мир через призму игровых шаблонов. Формируется псевдореальность, в которой он чувствует себя более защищённым и компетентным.

У подростков и взрослых с выраженной индивидуальной зависимостью возможны эмоциональные расстройства при невозможности продолжить игру: раздражительность, тревожность, вспышки агрессии, подавленное настроение. Такие состояния требуют комплексного клинико-психологического анализа и нередко пересекаются с симптоматикой расстройств адаптации.

4. Стадия остаточной привязанности

На завершающем этапе зависимости от компьютерных игр происходит постепенное снижение интенсивности вовлечённости. Хотя пользователь про-

должает играть, эмоциональная насыщенность игрового процесса утрачивается. Игра уже не вызывает прежнего возбуждения или ощущения «погружения», однако сохраняется как устойчивая форма привычной активности. В психологии это состояние может быть сопоставлено с феноменом остаточной зависимости – когда субъект уже не испытывает сильной тяги, но сохраняет с объектом зависимого поведения устойчивую связь.

На данной стадии человек обычно обретает частичный контроль над игровыми импульсами: он способен ограничивать игровое время, не проводить за компьютером сутки напролёт, однако полностью отказаться от игры по-прежнему затруднительно. У разных пользователей эта форма привязанности может иметь различные траектории развития. У одних – она постепенно угасает и завершается полным отказом от игровой активности, у других – стабилизируется в виде ритуализированной формы досуга, сохраняющейся годами.

Следует отметить, что даже при наличии внешних благоприятных условий – реализации в профессиональной сфере, развитии личной жизни, расширении круга офлайн-интересов – остаточная привязанность не всегда исчезает. Более того, в условиях психоэмоционального напряжения, жизненных кризисов или социальной изоляции возможно возвращение к предыдущим стадиям зависимости. Это указывает на высокую устойчивость и рецидивирующий характер психологической зависимости от компьютерных игр, а также на необходимость её комплексной профилактики и сопровождения.

Таким образом, в заключении параграфа можем сделать следующий вывод: подростковый возраст – это один из самых критических периодов психического развития. В задачи возраста, по мнению различных исследователей, входят и формирование чувства взрослости, и становление ответственного действия, и профессиональное самоопределение, и формирование идентичности, и углубленная ориентация в отношениях и нормах социальной действительности. Главные потребности подростка – потребность в общении, взаимопонимании, сопереживании. Подростки имеют специфические социальные и

психологические черты, наличие которых определяется как возрастными особенностями, так и тем, что их духовный мир находится в стадии формирования. Именно поэтому подростки предрасположены к возникновению различных видов зависимостей, в частности компьютерной игровой зависимости.

Компьютерная игровая зависимость у подростков имеет четко выраженную структуру, включающую в себя стадии формирования и закрепления патологической игровой активности. Каждая из этих стадий – от начального интереса до стадии устойчивой привязанности – характеризуется определенными психологическими изменениями, отражающими усиление потребности в игровом взаимодействии, снижение критичности к собственному поведению и постепенную утрату контроля над временем и частотой игровой активности.

Феномен компьютерной игровой зависимости у подростков следует рассматривать как форму отклоняющегося поведения, тесно связанную с возрастными кризисами, трудностями самоопределения и стремлением к уходу от реальности. Особенно высока вероятность её формирования у подростков, находящихся в условиях социальной депривации, отсутствия родительского контроля или негативного влияния среды сверстников. Учитывая всё вышесказанное, необходимо подчеркнуть важность своевременного выявления признаков компьютерной игровой зависимости, понимания её структуры и динамики, а также разработки действенных профилактических и коррекционных мер, направленных на поддержку подростков в условиях цифровой среды.

1.3 Формы и методы психопрофилактики компьютерной игровой зависимости у подростков

К числу основных профессиональных методов помощи подросткам, сталкивающимся с компьютерной игровой зависимостью, применяемых практикующими педагогами-психологами, относятся следующие направления работы:

- мероприятия по психологической профилактике;

- индивидуальное и семейное психологическое консультирование;
- методы психотерапевтического воздействия.

В рамках настоящего исследования особое внимание уделяется психопрофилактике компьютерной игровой зависимости у подростков, которое представляется наиболее перспективным с точки зрения предупреждения формирования устойчивых форм зависимого поведения у подростков.

Следует отметить, что в существующей практике борьба с компьютерной игровой зависимостью у подростков зачастую носит реактивный характер. В большинстве случаев обращение за профессиональной помощью происходит уже на этапе сформированной аддикции, что существенно снижает эффективность как коррекционных, так и профилактических программ. Причиной этого является как низкий уровень осведомлённости самих пользователей и их семей о характерных признаках зависимого поведения, так и отсутствие четкой системы раннего выявления риска формирования зависимости.

Между тем, компьютерная игровая зависимость может сопровождаться широким спектром психологических нарушений: от тревожно-депрессивных состояний и агрессивно-конфликтного поведения до нарушений саморегуляции, расстройств сна и серьёзных трудностей в социальной адаптации.

Психологическая профилактика в этом контексте рассматривается как процесс формирования и развития личностных и средовых ресурсов, способных противостоять риску возникновения патологического влечения к игре. Понятие ресурса в данном случае является ключевым – под ним понимаются адаптивные способности, позволяющие эффективно справляться с задачами жизнедеятельности, включая социальную, учебную и семейную сферы. К числу таких ресурсов можно отнести умение адекватно оценивать происходящее в социальной среде, прогнозировать поведение – как собственное, так и окружающих, а также принимать ответственность за свои действия.

Центральной задачей профилактических программ становится формирование у подростков и их семей установки на сохранение психического и физического здоровья, развитие критического мышления в отношении цифровой

среды, а также повышение уровня медико-психологической грамотности. Важным направлением работы является выявление и нейтрализация провоцирующих факторов (например, дефицит общения, конфликты в семье, неуспешность в учёбе), психологическая поддержка личности в условиях цифрового давления и развитие навыков саморегуляции. Особую роль играет междисциплинарный подход: только координированная работа педагогов, психологов, врачей и социальных работников способна обеспечить системное предотвращение формирования игровой зависимости у подростков.

В современных социальных и образовательных учреждениях психопрофилактика компьютерной игровой зависимости среди подростков, как правило, ограничивается информативными лекциями, акцентированными на рисках чрезмерного пребывания в цифровом пространстве. Хотя подобные мероприятия важны с точки зрения повышения общей осведомлённости, они в значительной степени недостаточны для предотвращения формирования устойчивого зависимого поведения. Односторонняя подача информации о вреде, наносимом личностному развитию в результате неконтролируемого использования интернета, не затрагивает глубинные механизмы мотивации, дефицита социализации и нарушений эмоциональной регуляции, свойственных подростковому возрасту.

Действенная психопрофилактика требует комплексного подхода, в рамках которого ключевым элементом становится формирование у подростков устойчивости к различным видам аддиктивного поведения, включая как химические (алкоголь, наркотики), так и нехимические зависимости. В частности, важным направлением работы становится развитие у подростков навыков саморегуляции, критического отношения к цифровым технологиям, а также способности распознавать внутренние причины побега в виртуальную реальность, такие как тревожность, заниженная самооценка, семейные конфликты или неуспешность в учебе.

Предотвращение формирования патологической привязанности к компьютерным играм относится к задачам первичной психопрофилактики, которая реализуется по следующим основным направлениям:

- воспитательная работа с подростками в образовательных учреждениях, направленная на формирование ответственного отношения к использованию цифровых устройств, развитие личной мотивации к альтернативным видам деятельности (спорт, искусство, волонтерство);

- санитарно-гигиеническое просвещение, включающее информирование о влиянии длительной работы за экраном на здоровье (зрение, осанка, сон, психоэмоциональное состояние);

- социальные интервенции, направленные на создание среды, способствующей здоровому досугу: организация офлайн мероприятий, групповых проектов, профилактических программ, игровых терапевтических практик;

- административно-нормативное регулирование, предполагающее разработку и внедрение школьных и муниципальных положений об ограничении времени доступа к цифровым технологиям в образовательных целях и за их пределами.

Фокус первичной психопрофилактики заключается в повышении уровня психологической адаптированности подростка, укреплении его социальных связей и формировании устойчивых моделей поведения вне виртуального пространства. Особое внимание уделяется обучению подростков навыкам эффективного межличностного общения, конструктивного разрешения конфликтов и осознанного использования интернет-ресурсов.

Среди современных форм психопрофилактики важную роль играют информационные кампании, включающие регулярные публикации в средствах массовой информации и социальных сетях, посвященные проблемам интернет-зависимости и цифровой гигиены. Также перспективным направлением становится создание специализированных онлайн-платформ с элементами

психологической поддержки: чат-ботов, анонимных форумов, цифровых консультаций, а также внедрение системы «телефонов доверия» для подростков и их родителей.

В рамках психопрофилактики особое значение приобретает сотрудничество с профессиональными психологами и педагогами, способными не только диагностировать начальные признаки зависимости, но и предложить действенные инструменты её преодоления. Одним из инновационных решений является разработка и внедрение онлайн-психологических служб, функционирующих непосредственно в цифровом пространстве, где подростки проводят значительную часть своего времени.

На данном этапе психопрофилактики особенно важным становится развитие ключевых личностных и социальных компетенций подростков, включая способности к эффективному межличностному взаимодействию, устойчивости к стрессовым ситуациям, а также осознанному восприятию и управлению конфликтами. Одним из приоритетных направлений является формирование у подростков базовых знаний в области конфликтологии, понимания природы и механизмов зависимого поведения, включая аддиктивные тенденции и их последствия.

Рекомендуется внедрение тренингов личностного развития, включающих элементы коррекционной работы с индивидуальными особенностями поведения, эмоциональной регуляции, а также выработку навыков самоконтроля и самопомощи. Такие тренинги могут быть направлены, например, на развитие навыков рефлексии, осознанного принятия решений, эмоционального интеллекта, что позволяет подросткам более успешно справляться с внутренними конфликтами и внешними вызовами.

Центральной задачей программ, ориентированных на профилактику и коррекцию компьютерной игровой зависимости у подростков, является повышение компетентности родителей и педагогов в вопросах взаимодействия с детьми и подростками. Особое внимание уделяется построению поддержива-

ющих, неагрессивных моделей коммуникации, направленных на предотвращение развития аддиктивных моделей поведения. Эмоциональное сопровождение подростка в этот период приобретает ключевое значение: подростку необходимо ощущать поддержку, признание и интерес к его внутреннему миру.

Не менее значимым фактором является характер внутрисемейных отношений. Гармоничные, основанные на доверии связи между родителями и детьми, совместная деятельность, общие интересы и ценности служат защитным фактором, способствующим целостному формированию личности подростка. При этом подростку требуется не авторитарный контроль, а мягкое, направляющее сопровождение, помогающее ему развивать самостоятельность, ответственность и способность принимать зрелые решения.

В рамках вторичной психопрофилактики акцент делается на изучении психологических и поведенческих особенностей подростков, уже проявляющих признаки компьютерной игровой зависимости. На этом этапе важно учитывать причины формирования зависимости, индивидуальные мотивационные установки и личностные дефициты. Цель вторичной психопрофилактики – сдерживание дальнейшего прогрессирования зависимости, стабилизация эмоционального состояния и содействие в социальной реабилитации подростка.

Интересный подход к борьбе с интернет- и игровой зависимостью предложил И. Голдберг – основатель первой онлайн-группы поддержки для интернет-зависимых. Он разработал ряд практических рекомендаций, которые могут быть адаптированы в образовательной и семейной среде:

1. Осознание проблемы. Признание факта зависимости является первым шагом к её преодолению. На этом этапе важно идентифицировать поведенческие симптомы: хронические пропуски занятий, потеря интереса к офлайн-общению, раздражительность вне виртуальной среды.

2. Выявление корневых причин. Часто игровая зависимость формируется как способ ухода от неудовлетворительных реальных условий: заниженная самооценка, трудности в социальной адаптации, неопределённость в жизненных перспективах. Задача специалиста – помочь подростку осознать, какие внутренние и внешние проблемы провоцируют уход в виртуальность.

3. Работа с реальностью. Эффективным методом считается временное ограничение или полное исключение цифровой среды. Вместо этого подростку предлагается альтернатива: включение в кружки, спортивные секции, добровольческие проекты, участие в культурных мероприятиях. Это позволяет укрепить связи с реальной жизнью и повысить уровень социальной активности.

4. Контроль над временем в сети. Полный запрет редко оказывается действенным. Важно научить подростка планировать цифровое время, устанавливать временные рамки и контролировать собственное поведение. Использование цифровых таймеров, расписаний и «правил экрана» может стать первым шагом к дисциплине.

5. Различение фантазии и конструктивного онлайн-опыта. Подростку необходимо объяснить разницу между интерактивным фантазийным поведением, которое уводит от реальности, и продуктивным использованием Интернета – например, в целях обучения, саморазвития или коммуникации в образовательных проектах.

Таким образом, эффективная психопрофилактика компьютерной игровой зависимости требует системной работы на всех уровнях – от индивидуальной психологической помощи до вовлечения семьи, образовательных учреждений и цифровой среды в комплексное сопровождение подростка.

Психолого-педагогическое сопровождение в рамках системы психопрофилактики аддиктивного поведения у подростков должно быть направлено на системное снижение влияния факторов риска, способствующих формированию компьютерной игровой зависимости.

С позиции превентивной психологии, эффективная психопрофилактика данной формы зависимости требует комплексного воздействия на ключевые группы факторов:

Семейные детерминанты риска. Наиболее уязвимыми в этом контексте являются семьи с дефицитом эмоционального контакта, недостаточным уровнем педагогической культуры родителей, низкой вовлечённостью в воспитательный процесс. Снижение риска возможно за счёт повышения социально-психологической и воспитательной компетентности родителей. Это включает проведение родительских тренингов, информирование о признаках зависимости и формирование навыков поддержки ребёнка в кризисных ситуациях.

Факторы, обусловленные образовательной средой. Сюда входят как особенности организации учебного процесса, так и уровень психологической подготовки педагогов. Профилактическая работа должна включать повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников образовательных учреждений: педагогов, школьных психологов, социальных педагогов. Также важно целенаправленно развивать у подростков когнитивные способности, формировать навыки саморегуляции, стрессоустойчивости, эмоциональной рефлексии и эффективного общения. Примером может служить внедрение в школьную программу модулей по развитию эмоционального интеллекта и тренинговых занятий по управлению тревожностью.

Индивидуально-психологические особенности личности подростка. Данный блок охватывает как врождённые, так и приобретённые черты, влияющие на склонность к зависимому поведению. Работа с этими факторами включает формирование у подростка положительной самооценки, осознания личностной уникальности, развитие самопринятия и навыков самопрезентации в социальных взаимодействиях. Развитие личностной идентичности, позитивного «Я-образа» и укрепление внутренней мотивации способствует устойчивости подростка к деструктивным цифровым воздействиям [27].

В практике психологической профилактики зависимости от компьютерных игр у подростков нашли применение различные методологические подходы. Наиболее распространёнными являются поведенческая терапия, мультимодальный подход, концепция «реального выбора» (терапия реальностью), а также когнитивно-поведенческий метод.

Терапия реальностью (англ. *RealityTherapy*), разработанная У. Глассером, ориентирована на формирование у индивида ответственности за собственный выбор и действия. В контексте работы с подростками, склонными к цифровой зависимости, данный метод предполагает фокус на осознанном изменении деструктивного поведения, развитии навыков планирования и контроля времени. В рамках терапевтических сессий подросткам предлагается проанализировать, в какой степени их поведение соответствует собственным жизненным целям, и вырабатываются альтернативные стратегии досуговой активности, способные заменить игровую вовлечённость [58].

Согласно данным К. Кима, терапия реальности эффективна в случаях не только интернет- и игровой зависимости, но и при работе с другими поведенческими расстройствами, включая переизбыток, сексуальные аддикции и злоупотребление психоактивными веществами [58].

Широкое распространение также получил когнитивно-поведенческий подход (КПТ), эффективность которого подтверждена в терапии различных нехимических зависимостей. Исследования Видьянто и М. Гриффитса демонстрируют положительные результаты КПТ в отношении расстройств контроля импульсов, таких как патологическое влечение к азартным играм, компульсивные покупки, нервная булимия и эпизоды неконтролируемого переизбытка [61]. КПТ направлена на реструктуризацию иррациональных убеждений, стоящих за зависимым поведением, а также на формирование навыков преодоления деструктивных импульсов и эмоционального регулирования.

Таким образом, психологическая профилактика компьютерной игровой зависимости у подростков требует комплексного, многоуровневого подхода, включающего воздействие как на макросоциальные условия (семья, школа),

так и на индивидуальные характеристики личности подростка, с опорой на современные психотерапевтические и психообразовательные технологии.

Когнитивно-поведенческий подход в психотерапии основывается на предположении, что поведение человека во многом определяется его убеждениями, мысленными установками и интерпретациями событий. В рамках работы с компьютерной игровой зависимостью у подростков основное внимание уделяется выявлению и коррекции деструктивных когнитивных схем, искажающих восприятие реальности. Такие искажения, как правило, формируются на основе неадекватного опыта или ошибочного социального научения в процессе индивидуального развития.

Применительно к подростковой аудитории, данная методология предполагает использование широкого спектра психотерапевтических техник. Одной из ключевых стратегий является ведение личного когнитивного дневника, в котором подросток фиксирует свои мысли, эмоции и поведение в контексте взаимодействия с игровым контентом. Такой инструмент способствует развитию саморефлексии, осознанию автоматических мыслей и формированию навыков их критической переработки.

Также эффективным форматом может выступать групповая терапия под руководством квалифицированного специалиста, способного направлять межличностное взаимодействие внутри группы. Групповая динамика предоставляет подросткам возможность для обмена опытом, получения обратной связи, а также формирования социальных навыков, способствующих выходу из зависимости. В процессе таких сессий могут обсуждаться общие трудности, стратегии совладания, а также вырабатываться планы изменения поведенческих паттернов.

С. Вельфлинг [5] описывает практику преимущественно поведенчески ориентированной групповой терапии, акцентированной на выявлении устойчивых поведенческих паттернов и формировании внутренней мотивации к ограничению времени, проводимого в сети. Среди ключевых элементов под-

хода: обучение альтернативным формам досуговой активности, поощрение социальной включённости вне виртуального пространства, психообразование, а также элементы экспозиционной терапии. Однако, как отмечает автор, убедительные клинические данные, подтверждающие долгосрочную эффективность данной стратегии, в настоящее время ограничены.

К. Янг, одна из ведущих исследовательниц в области интернет- и компьютерной зависимости, в своих эмпирических работах применяла когнитивно-поведенческую терапию к клиентам, демонстрирующим признаки патологического цифрового поведения. Результаты её наблюдений свидетельствуют об улучшении у испытуемых способности контролировать своё онлайн-поведение, повышении мотивации к прекращению злоупотребления игровыми приложениями, усилении саморегуляции в отношениях и социальной активности в офлайн-среде, а также развитии способности сохранять трезвую оценку рисков при взаимодействии с потенциально зависимым контентом.

Отдельного внимания заслуживает мультимодальный подход, который представляет собой сочетание различных терапевтических направлений, объединённых для комплексного воздействия на личность подростка. Этот подход может включать элементы когнитивно-поведенческой терапии, психодинамического консультирования, семейной психотерапии, а при наличии клинических показаний – фармакологическое сопровождение. Важно, что мультимодальная терапия ориентирована не только на устранение симптомов зависимости, но и на восстановление социальных связей, повышение качества жизни, а также формирование устойчивых моделей конструктивного поведения.

Таким образом, использование когнитивно-поведенческих и мультимодальных стратегий в психопрофилактике компьютерной игровой зависимости у подростков демонстрирует перспективные результаты, особенно при своевременном и системном применении в рамках психолого-педагогической поддержки.

В современной практике психопрофилактики компьютерной игровой зависимости разработан ряд целевых психолого-педагогических программ, направленных на предупреждение формирования компьютерной игровой зависимости у подростков. Среди авторов, активно работающих в данном направлении, можно выделить А. А. Закаблукву, Т. А. Смирнову, Л. П. Капустину и М. А. Чуйкову. Ими разработана программа «Психолого-педагогическая профилактика компьютерной игровой зависимости у обучающихся», основная цель которой заключается в содействии гармоничному развитию личности подростка и формировании у него устойчивых навыков здорового взаимодействия с цифровыми технологиями.

Программа ориентирована на подростковый возраст от 12 до 15 лет и реализуется в малых группах численностью от 6 до 12 человек, что обеспечивает индивидуальный подход и активное вовлечение участников в процесс работы. Методологически программа построена поэтапно и включает четыре ключевых блока:

1. Первичное психологическое обследование (психодиагностика)— направлено на выявление индивидуальных психологических особенностей участников, степени их вовлечённости в игровую деятельность, уровня социальной адаптации и коммуникативной компетентности. В рамках диагностики применяются валидные методики, такие как опросники на определение склонности к зависимости, тесты на самооценку и шкалы стрессоустойчивости.

2. Психологическая коррекция— основной блок, включающий цикл из 12 последовательно выстроенных занятий с элементами психокоррекции и развития личностных ресурсов.

3. Профилактическое просвещение— осуществляется через проведение тематических родительских собраний, лекториев и семинаров, целью которых является повышение информированности семьи о рисках цифровой зависимости и способах конструктивного взаимодействия с подростками.

4. Итоговая психодиагностика– проводится с целью оценки эффективности реализованной программы, анализа динамики личностных изменений и степени снижения риска игровой зависимости.

Коррекционно-развивающая составляющая программы разделена на три тематических блока, каждый из которых включает четыре занятия:

Блок I: Развитие коммуникативной компетентности– направлен на формирование навыков конструктивного общения, умения выражать свои чувства и понимать эмоции других. Используются такие методы, как игровые ситуации, тренинги активного слушания, моделирование диалогов и «я-высказывания».

Блок II: Формирование конструктивного поведенческого репертуара– фокусируется на обучении подростков стратегиям выхода из конфликтных и стрессовых ситуаций без ухода в виртуальную реальность, развитию навыков принятия решений и ответственности за свои действия.

Блок III: Работа с самооценкой и уверенным поведением– включает упражнения, направленные на осознание личностной ценности, развитие способности к самопрезентации, формирование адекватной самооценки и устойчивости к внешнему давлению.

В рамках программы активно применяются интерактивные тренинговые методы, включая:

- работу в микрогруппах (2–5 человек) для формирования доверительной атмосферы и развития навыков взаимодействия;
- индивидуальные консультации по запросу подростка;
- групповые дискуссии, позволяющие структурировать мысли и выработать обоснованные суждения;
- кейс-метод, предполагающий анализ конкретных жизненных ситуаций, связанных с цифровым поведением, и коллективный поиск решений;
- психогимнастика, направленная на установление позитивного эмоционального фона и снятие внутреннего напряжения;

- техники релаксации, обеспечивающие восстановление психоэмоционального баланса;
- мозговой штурм – как способ стимуляции творческого мышления при обсуждении проблемных тем;
- обратная связь, которая является неотъемлемым компонентом каждой сессии и способствует развитию рефлексии у участников.

Программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков представляет собой структурированный и многокомпонентный подход, направленный на всестороннюю поддержку личности подростка, формирование устойчивых моделей здорового поведения и предупреждение развития деструктивных зависимостей в цифровой среде.

Таким образом, можем сделать следующий вывод по параграфу: в рамках профессиональной помощи подросткам с компьютерной игровой зависимостью особое значение приобретает психологическая профилактика как самостоятельное и приоритетное направление деятельности педагогов-психологов. В отличие от психологического консультирования и психотерапии, которые ориентированы преимущественно на коррекцию уже сформированных форм зависимого поведения, профилактика нацелена на предупреждение формирования зависимости и укрепление личностных ресурсов подростка, способствующих устойчивости к негативному влиянию цифровой среды.

Современные формы психопрофилактики опираются на комплексные методы, включающие информационное просвещение, развитие коммуникативных и эмоционально-волевых навыков, формирование критического отношения к интернет-контенту и развитие способности к саморегуляции, ориентированы на повышение социальной адаптации подростков, их устойчивости к стрессу, формирование умений конструктивного взаимодействия с окружающими, а также на снижение факторов риска в семейной, школьной и личной сферах.

Особое внимание должно уделяться первичной психопрофилактике, включающей воспитательные и социальные мероприятия, психологическое

просвещение, организацию интерактивных тренингов, создание позитивной информационной среды и условий для развития личностной зрелости. Важным направлением психопрофилактики компьютерной игровой зависимости у подростков является работа не только с самими подростками, но и с их ближайшим окружением – родителями, педагогами, социальными работниками. Повышение их компетентности способствует более раннему выявлению признаков риска и более эффективному воздействию на формирующееся аддиктивное поведение.

Следует подчеркнуть, что психопрофилактика компьютерной игровой зависимости требует не разовых мероприятий, а системной, поэтапной и работы, направленной на развитие гармоничной, социально адаптированной и устойчивой к рискам цифровой среды личности подростка.

Выводы по первой главе:

Результаты теоретического анализа проблемы компьютерной игровой зависимости у подростков позволили сделать следующие выводы:

Компьютерная игровая зависимость определяется как разновидность нехимической поведенческой аддикции, характеризующейся патологическим влечением к пребыванию в виртуальной игровой среде, утратой контроля над игровым поведением, социальной дезадаптацией и выраженными психологическими нарушениями. Термины «компьютерная игровая зависимость», «игровая аддикция», «гейм-аддикция», «киберадикция» фактически являются синонимами и обозначают единое явление.

Проведённый теоретический анализ показывает, что формирование компьютерной игровой зависимости является многофакторным процессом, зависящим от особенностей игры как медиасреды, индивидуально-психологических характеристик личности, мотивации, способов эмоциональной разрядки и специфики взаимодействия подростка с виртуальной реальностью. Размытость границ между увлечённостью и зависимостью усложняет своевременное выявление первых признаков аддиктивного поведения.

Подростковый возраст является критическим периодом психосоциального развития и характеризуется повышенной уязвимостью к возникновению зависимостей. Формирующаяся идентичность, стремление к самостоятельности, высокая потребность в общении и эмоциональной поддержке, а также особенности переживания возрастных кризисов создают благоприятные условия для развития компьютерной игровой зависимости.

Компьютерная игровая зависимость у подростков имеет определённую стадиальную структуру, отражающую путь от первоначального интереса к стойкой патологической привязанности. Каждая стадия сопровождается снижением самоконтроля, усилением эмоциональной вовлечённости, сужением круга интересов и нарастающей дезадаптацией.

Феномен компьютерной игровой зависимости у подростков следует рассматривать как форму девиантного поведения, тесно связанную с нарушением социализации, трудностями саморегуляции, дефицитом поддержки со стороны семьи и влиянием неблагоприятного окружения. Особенно высок риск её формирования при социальной депривации, ослаблении родительского контроля и наличии стрессогенных факторов.

Психологическая профилактика выступает ключевым направлением помощи подросткам группы риска и имеет приоритетное значение по сравнению с коррекцией уже сформированных зависимостей. Профилактика базируется на развитии личностных ресурсов, эмоционально-волевых качеств, коммуникативных навыков, критического отношения к цифровому контенту и формировании навыков саморегуляции.

Эффективные профилактические меры включают психопросвещение, интерактивные тренинги, создание позитивной информационной и социальной среды, а также работу с ближайшим окружением подростка – родителями, педагогами и социальными специалистами. Психопрофилактика должна носить системный, поэтапный и долгосрочный характер.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

2.1 Организация и методы эмпирического исследования психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков

Эмпирическое исследование психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков было организовано на базе КГКП «Детский воспитательно-оздоровительный комплекс» отдела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области. Выборку исследования составили подростки количестве 20 человек в возрасте от 11 до 17 лет.

Цель эмпирического исследования – выявление особенностей личностной сферы подростков, склонных к развитию компьютерной игровой зависимости.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

- 1) Подобрать диагностические методики для эмпирического изучения склонности подростков к развитию компьютерной игровой зависимости.
- 2) Определить комплекс методик для изучения психологических качеств подростков, связанных с риском формирования компьютерной игровой зависимости.
- 3) Выбрать и обосновать статистические методы обработки полученных эмпирических данных.
- 4) Изучить выраженность склонности подростков к компьютерной игровой зависимости.
- 5) Провести эмпирическое исследование психологических особенностей подростков, влияющих на развитие компьютерной игровой зависимости.

б) Проанализировать и обобщить полученные результаты, выявив специфику психологических качеств подростков, предрасполагающих к развитию компьютерной игровой зависимости.

Исследование проводилось в 2 этапа:

1) на подготовительном этапе проводился теоретический анализ литературы по теме исследования; формулировалась цель, определялась гипотеза, предмет и задачи исследования; подбирались методы исследования.

2) на втором этапе (организации и проведения исследования) собственно проводилась сама эмпирическая работа по изучению психологических качеств подростков, предрасполагающих к формированию компьютерной игровой зависимости.

Для выявления особенностей личностной сферы подростков, склонных к развитию компьютерной игровой зависимости были использованы следующие методики:

Авторская анкета (Приложение 1), направленная на выявление особенностей игровой активности подростков, частоты, мотивов и условий участия в компьютерных играх.

Тест Кимберли Янг, использованный в качестве инструмента для оценки выраженности аддиктивного поведения в сфере цифровой деятельности (адаптирован для анализа склонности к компьютерной игровой зависимости).

Методика диагностики акцентуаций личности К. Леонгарда, позволяющая определить характерологические особенности, которые могут выступать предикторами развития игровой зависимости.

U-критерий Манна-Уитни, применённый для статистической обработки результатов и выявления значимых различий между группами подростков.

Авторская анкета направлена на выявление особенностей игровой активности подростков, частоты, мотивов и условий участия в компьютерных играх. Исследование состояло из двух этапов: сбор информации и анализ.

Анкета содержит 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования. При этом возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваиваются баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость. Цель: выявить степень зависимости к интернету. Тестовая методика была разработана и апробирована в 1994 году доктором Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия). В России данная методика исследования адаптирована В.А. Лоскутовой. Состоит из двух опросников:

Тест-опросник №1 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: никогда или крайне редко (0 баллов), иногда (1 балл), время от времени (2 балла), часто (3 балла), всегда (4 балла).

Тест-опросник №2 содержит 20 вопросов со следующими вариантами ответов: да – 1 балл, нет – 0 баллов. Набранная сумма баллов складывается с результатами теста-опросника №1.

Интерпретация:

- 20-49 баллов – этообычный пользователь Интернета;
- 50-79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом;
- 80-100 баллов – Интернет-зависимость.

«Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда».

Данная методика изначально разработана К. Леонгардом и адаптирована для русскоязычной среды Г. Шмишекком, что обеспечило её надёжность и культурную валидность при работе с подростками. Она включает ряд диагностических шкал, отражающих такие типы акцентуаций, как гипертимность, возбудимость, эмоциональность, тревожность, демонстративность, застревающие и др.

Применение методики Леонгарда–Шмишека в структуре эмпирического исследования позволяет выявить характерологические особенности подростков, которые коррелируют с повышенной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости, и определить психологические зоны риска, требующие профилактической работы.

Критерий Манна Уитни.

Данный критерий применяется для сравнения двух независимых выборок объемов n_1 и n_2 , и проверяет гипотезу H_0 , утверждающую, что выборки получены из однородных генеральных совокупностей и, в частности, имеют равные средние медианы, то есть применяется в тех же условиях, что и критерий серий.

Статистика W критерия определяется следующим образом. Расположим n_1 и n_2 значений объединенной выборки в порядке возрастания, то есть в виде вариационного ряда. Каждый элемент ряда поставим в соответствие номер в ряду - ранг. Когда несколько элементов рядов совпадают по величине, то каждому из них присваиваются ранг, равный среднему арифметическому их номеров. Последний элемент в ранжированной объединенной выборке должен иметь ранг n_1 и n_2 . Этот факт можно использовать при проверке правильности ранжирования. Обозначим R_1 – сумма рангов первой выборки, R_2 – сумма рангов второй выборки.

Вычислим значения w_1 и w_2 , которые определяются формулами:

$$Z = \frac{W - \frac{1}{2}n_1n_2}{\sqrt{\frac{1}{2}n_1n_2(n_1+n_2 + 1)}} \quad (1.1)$$

Правильность вычислений проверяется по формуле: $w_1+w_2= n_1n_2$.

Выборочное значение w_b статистики критерия W есть наименьшее из чисел w_1 и w_2 . В таблицах приводятся нижние и верхние критические значения для выборочных значений w_b при $n_1n_2 \leq 20$ для различных уровней значимости α . Если выборочное значение статистики критерия не выходит за пределы, определенные критическими значениями, то гипотеза H_0 , не противоречит результатам наблюдений.

Итак, в связи с вышеперечисленными методиками, эмпирическое исследование включало в себя три последовательных этапа.

Подготовительный этап. Проведен анализ литературы по проблеме исследования. Обоснованы исходные позиции, определены проблема, объект, предмет исследования, поставлены цели и задачи. Подобран диагностический инструментарий для проведения эмпирического исследования; определена выборка исследования, обоснована программа исследования.

Эмпирический этап. На данном этапе была проведена исследовательская работа. Проводилось исследование в индивидуальном режиме, в привычных для респондентов условиях, в удобное для них время.

Заключительный этап. Интерпретированы полученные данные и сформулированы выводы по особенностям психологических качеств подростков на развитие компьютерной и игровой зависимости.

Таким образом, были созданы необходимые основания для объективного выявления психологических особенностей подростков, связанных с риском развития компьютерной игровой зависимости, и позволили перейти к последующему анализу полученных результатов, представленных в следующем параграфе.

2.2 Анализ результатов эмпирического исследования психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков

В данном параграфе рассмотрим полученные результаты эмпирического исследования. Вначале интерпретируем результаты, полученные в результате анкетирования.

Количество принимающих участие в исследовании – 20 подростков, из которых 57,3% женского пола и 42,7% мужского.

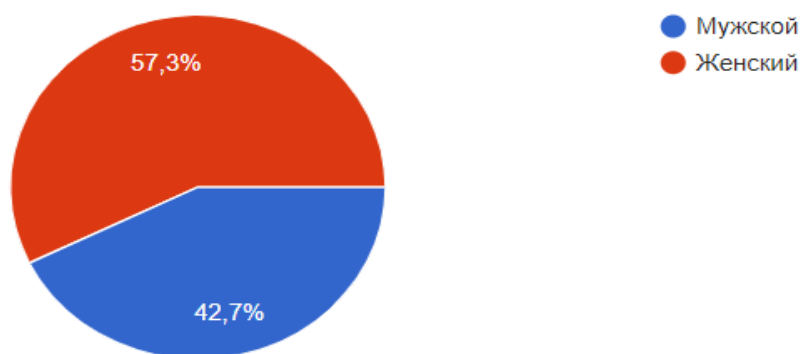


Рисунок 1 – Распределение респондентов по половому признаку, %

На рисунке 2 представлено распределение подростков по времени проведения за компьютерными играми.

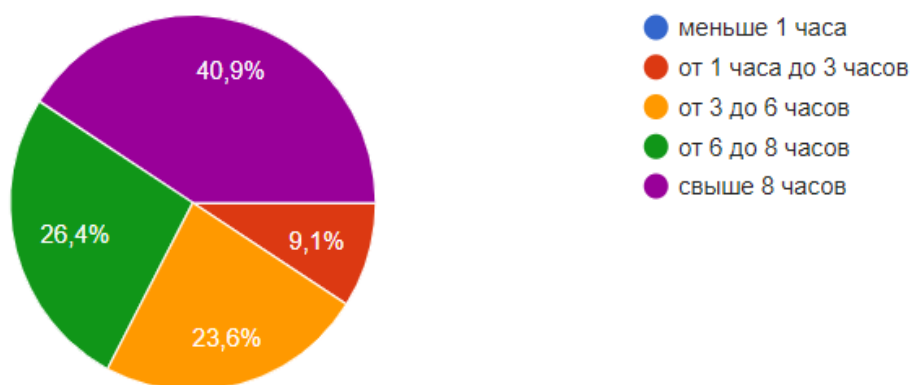


Рисунок 2 – Распределение респондентов по времени проведения за компьютерными играми, %

Результаты анкетирования показали, что большинство подростков проводит свыше 8 часов за компьютерными играми (40,9%), от 6 до 8 часов за компьютерными играми проводят 26,4%, 9,1% проводит в сети от 1 до 3 часов в день, никто не ответил, что проводит за компьютерными играми меньше одного часа. Данная статистика показывает, что около 66,4% подростков склонно проводить от 6 и свыше часов за компьютерными играми, что уже может говорить о некоторой склонности подростков посвящать свое свободное время игровой виртуальной реальности. Очевидно, что компьютерные игры занимают значительное место в повседневной жизни подростков, однако важно понимать, какие именно цели и мотивы стоят за столь длительным пребыванием в игровом виртуальном пространстве.

На рисунке 3 представлены результаты ответа на вопрос «Можете ли Вы сказать, что ваши социальные навыки ухудшились из-за постоянных компьютерных игр?».

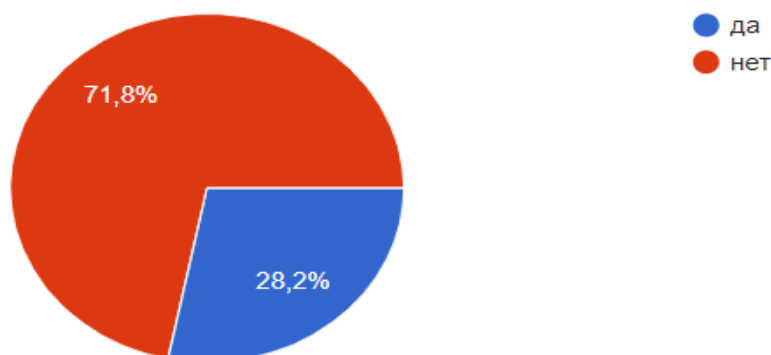


Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос «Можете ли Вы сказать, что ваши социальные навыки ухудшились из-за постоянных компьютерных игр?»

В ходе диагностики стало известно, что 71,8% опрошенных не считают, что их социальные навыки каким-либо образом испортились посредством постоянных компьютерных игр, 28,2% такую склонность все же наблюдают. Несмотря на относительно небольшое количество человек, отмечающих такую тенденцию, все же компьютерные игры, как видно из опроса, могут оказывать влияние на социальные навыки.

На рисунке 4 представлены результаты ответа на вопрос «Отмечаете ли что Ваша учебная/трудовая деятельность страдает из-за постоянных компьютерных игр?».

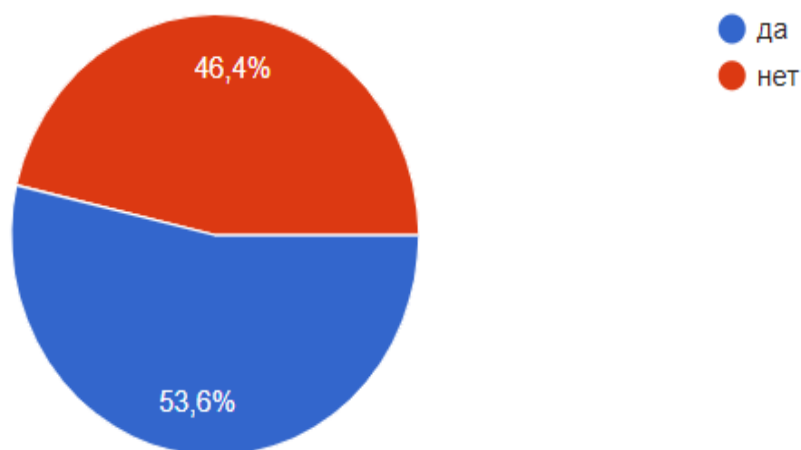


Рисунок 4 – Результаты ответа на вопрос «Отмечаете ли что Ваша учебная/трудовая деятельность страдает из-за постоянных компьютерных игр?»

Как видно из диаграммы, приведенной выше, большинство респондентов, а именно 53,6% отмечают, что их трудовая или учебная деятельность страдает из-за постоянных компьютерных игр.

Часть подростков указала, что отрицательные последствия проявляются нерегулярно, однако и этот факт отражает снижение концентрации внимания, истощение работоспособности и утомление, возникающее после длительных игровых сессий. Даже эпизодическое влияние игр на учебу или труд говорит о формирующейся зависимости, поскольку снижение академической или трудовой эффективности является одним из наиболее чувствительных маркеров дезадаптации.

Важно отметить, что подростки осознают эти последствия, что может служить как фактором риска (чувство вины, внутренние конфликты), так и ресурсом для профилактической работы – наличие осознания создаёт основу для коррекции поведения.

Однако, чтобы сложилась относительнообъективная картина рассматриваемой проблемы необходимо узнать также насколько часто молодое поколение склонно пренебрегать повседневными вещами.

На рисунке 5 представлены результаты ответа на вопрос «Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой ради компьютерных игр».

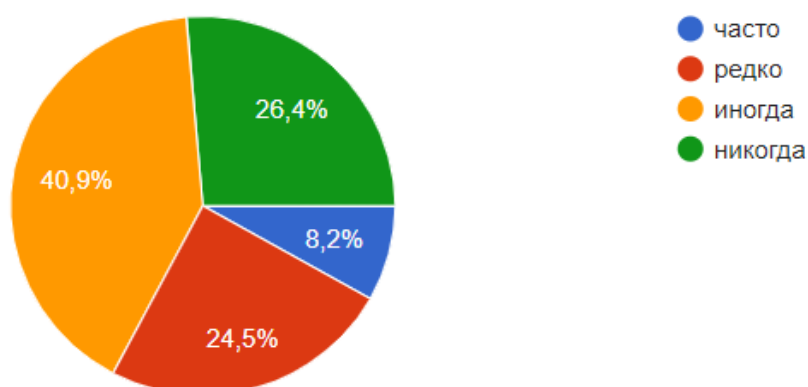


Рисунок 5 – Результаты ответа на вопрос «Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой ради компьютерных игр?»

Анализ полученных данных показывает, что большинство подростков (40,9%) иногда пренебрегают семейными, социальными обязанностями или учебной деятельностью ради компьютерных игр. Такой результат свидетельствует о том, что игровая активность периодически становится для них приоритетнее реальных обязанностей, хотя это поведение ещё не носит устойчивого характера.

Почти половина респондентов фиксирует подобное поведение редко или никогда (по 24,5% соответственно). Эти данные могут указывать на наличие у части подростков сохранённого самоконтроля, умения регулировать игровое время и распределять личные ресурсы.

В то же время группа, отметившая, что такое происходит часто (8,2%), представляет собой категорию повышенного риска. Регулярное пренебреже-

ние обязанностями ради игр – важный индикатор формирования аддиктивного поведения, характеризующийся смещением мотивационных приоритетов в сторону виртуальной деятельности.

Таким образом, хотя значительная часть подростков пока не демонстрирует выраженного нарушения повседневной активности, около половины всё же сталкиваются с периодическим снижением ответственности и нарушением режима из-за длительных игровых сессий. Это подтверждает необходимость ранней профилактики, направленной на развитие навыков саморегуляции, планирования времени и осознанного отношения к собственным обязанностям.

На рисунке 6 представлены результаты ответа на вопрос «Замечаете ли Вы, что перестаете контролировать свое время, проведенное за компьютерными играми?»

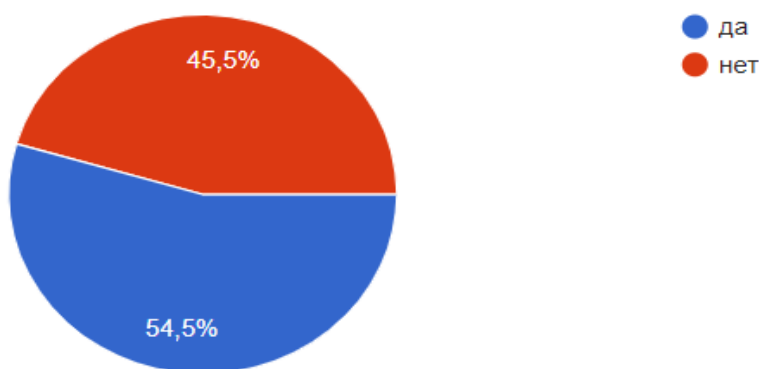


Рисунок 6 – Результаты ответа на вопрос «Замечаете ли Вы, что перестаете контролировать свое время, проведенное за компьютерными играми?»

У подростков явно возникает проблема с контролем своего времени, проведенного за компьютерными играми. Более половины (54,5%) отмечают, что действительно такая проблема существует, 45,5% опрошенных ответили «нет». Такая тенденция может быть связана с контентом, потребляемым респондентов. Как было выяснено ранее, в основном он имеет развлекательный характер и зачастую может просто поглощать свободное время.

В результате ответов на вопрос «Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой игрой за компьютером?» мнения респондентов разделились.

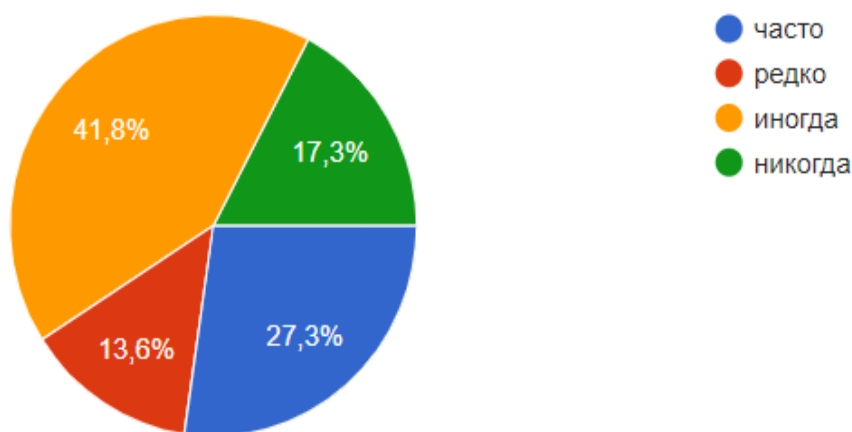


Рисунок 7– Результаты ответа на вопрос «Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой игрой за компьютером?»

Стоит отметить, что 41,8% подростков замечают у себя проблемы со сном «иногда», что напрямую связано с частотой игры за компьютером. Как видно из диаграммы, лишь 17,3% не замечают изменений в режиме сна, 13,6% отмечают такое явление «редко».

Нарушения сна являются одним из ключевых поведенческих проявлений компьютерной игровой зависимости. Сдвиг времени засыпания, сокращение продолжительности сна и невозможность прекратить игру даже при чувстве усталости указывают на ослабление контроля над игровым поведением. Со временем это может привести к ухудшению когнитивных функций, снижению концентрации внимания, повышенной раздражительности и ухудшению эмоционального состояния.

Таким образом, анализ ответов показывает, что у большинства подростков, принимающих участие в исследовании, уже наблюдаются отдельные признаки рискованного поведения, связанного с игрой. Эти данные подчеркивают необходимость профилактической работы, направленной на формирование навыков саморегуляции, рационального распределения времени и соблюдения

здорового режима дня, а также на повышение осознания последствий длительной игровой активности.

На рисунке 8 представлены результаты ответа на вопрос «Часто ли Вы пытаетесь скрыть от людей количество времени, проводимого Вами за компьютерными играми?».

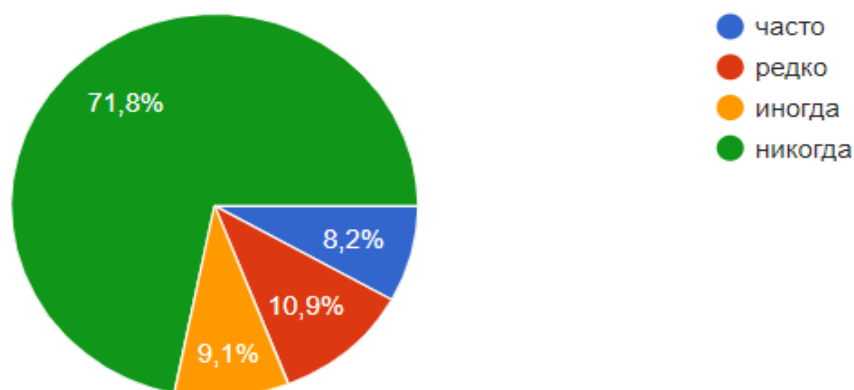


Рисунок 8 – Результаты ответа на вопрос «Часто ли Вы пытаетесь скрыть от людей количество времени, проводимого Вами за компьютерными играми?»

Анализ ответов на вопрос «Часто ли Вы пытаетесь скрыть от людей количество времени, проводимого Вами за компьютерными играми?» позволяет выявить важные особенности поведения подростков, связанные с формированием аддиктивных паттернов.

Полученные данные показывают, что большая часть респондентов (71,8%) не испытывает потребности скрывать реальное время, проводимое за компьютерными играми, что может свидетельствовать либо о том, что они не воспринимают собственное игровое поведение как проблемное, либо о сниженной критичности к возможным негативным последствиям сверхдлительной игровой активности. В подростковом возрасте подобная открытость зачастую объясняется нормализацией цифрового досуга, который воспринимается как социально приемлемая часть повседневности.

В то же время особого внимания требует группа в 28,2% подростков, которые отметили, что иногда, часто или всегда скрывают длительность игрового времени. Склонность к сокрытию информации о собственном поведении – один из характерных поведенческих индикаторов формирования зависимости, который указывает на переживание подростками чувства вины, дискомфорта, осознания чрезмерности игровой активности или страхе негативной реакции со стороны взрослых. Факт преднамеренного преуменьшения времени, проведённого за играми, может указывать на наличие внутреннего конфликта, снижение самоконтроля и постепенное развитие аддиктивных тенденций. Подросток начинает осознавать, что его увлечение выходит за рамки нормы, однако вместо изменения поведения стремится скрывать его от окружающих, что формирует риск перехода к более устойчивым проявлениям зависимости.

Таким образом, анализ полученных данных позволяет утверждать, что, хотя большинство подростков демонстрируют открытую позицию, почти треть респондентов проявляет признаки неблагополучия в сфере цифрового поведения, что подчёркивает необходимость системной профилактической работы, направленной на формирование навыков саморегуляции, развитие ответственного поведения в цифровой среде и повышение осознанности в отношении времени, проводимого за компьютерными играми.

На рисунке 9 представлены результаты ответа на вопрос «Ощущаете ли Вы, что жизнь без компьютерных игр скучна и безрадостна?».

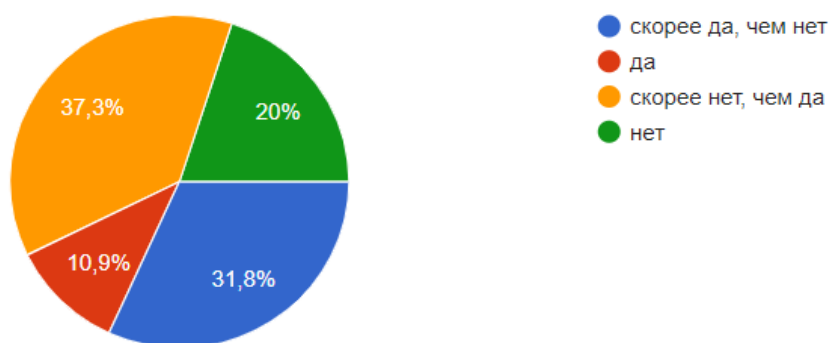


Рисунок 9 – Результаты ответа на вопрос «Ощущаете ли Вы, что жизнь без компьютерных игр скучна и безрадостна?»

Анализ ответов на вопрос «Ощущаете ли Вы, что жизнь без компьютерных игр скучна и безрадостна?» позволяет более глубоко понять эмоционально-психологическую значимость игровой деятельности для подростков.

Согласно результатам, 31,8% респондентов отмечают, что их жизнь скорее становится безрадостной без компьютерных игр, а ещё 10,9% уверенно отвечают «да». В совокупности это 42,7% подростков, которые в той или иной степени связывают своё эмоциональное состояние с возможностью играть. Такая доля является критически значимой, так как демонстрирует выраженную зависимость настроения от включённости в виртуальную игровую среду.

В то же время 37,3% респондентов затрудняются дать однозначный ответ, выбирая вариант «скорее нет, чем да». Это может свидетельствовать о начальной стадии формирования эмоциональной привязанности к игровому процессу: подростки пока не воспринимают игры как жизненно необходимую сферу, однако уже замечают, что отсутствие доступа к ним приносит дискомфорт.

Лишь 20% опрошенных уверенно заявляют, что их жизнь не становится скучной без компьютерных игр. Данная группа демонстрирует сохранность альтернативных источников удовольствия, разноплановость интересов и относительно стабильный уровень саморегуляции.

Выявленная тенденция, согласно которой почти половина подростков воспринимает компьютерные игры как значимый источник положительных эмоций, указывает на риск формирования эмоционально-компенсаторного типа поведения. В подобных случаях игровая деятельность начинает выполнять функции регуляции настроения, снятия напряжения, ухода от реальности – что является характерным маркером начала аддиктивного процесса.

Таким образом, анализ позволяет заключить, что у значительной части подростков прослеживается зависимость эмоционального благополучия от компьютерных игр. Это подтверждает необходимость целенаправленной про-

филактической работы, направленной на развитие навыков эмоциональной саморегуляции, расширение спектра интересов и формирование здоровых способов получения удовольствия вне виртуальной среды.

На рисунке 10 представлены результаты ответа на вопрос «Можете ли Вы сказать, что если бы не компьютерные игры, Вы бы не знали, чем себя занять?»

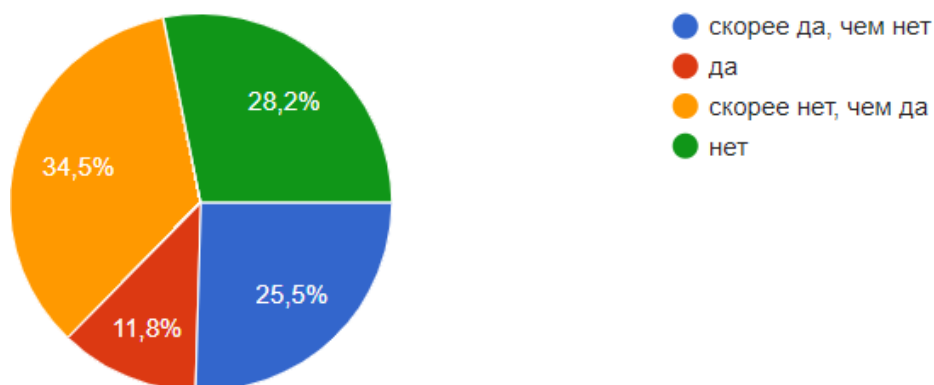


Рисунок 10 – Результаты ответа на вопрос «Можете ли Вы сказать, что если бы не компьютерные игры, Вы бы не знали, чем себя занять?»

Анализ ответов на вопрос «Можете ли Вы сказать, что, если бы не компьютерные игры, Вы бы не знали, чем себя занять?» позволяет выявить степень зависимости подростков от игровых форм досуговой активности и оценить наличие или отсутствие альтернативных интересов в реальной жизни.

Согласно представленным данным, наибольшая доля респондентов выбрала ответ «скорее нет, чем да», что указывает на наличие у подростков определённого круга занятий, не связанных с компьютерными играми. При этом 28,2% уверенно заявили, что отсутствие игр не вызывает затруднений в выборе формы досуга. Эти показатели отражают сохранённость личностных и социальных ресурсов, позволяющих подросткам организовывать своё свободное время за пределами виртуальной среды.

Однако обращает на себя внимание и другая часть выборки: 11,8% подростков однозначно согласны с тем, что без компьютерных игр они бы не знали, чем заняться, а ещё 25,5% колеблются, выбирая вариант «скорее да, чем

нет». В сумме это составляет 37,3%, что является значимым показателем. Фактически более трети респондентов демонстрируют недостаточную сформированность интересов, разнообразных форм активности и, как следствие, высокую степень опоры на виртуальную игровую среду как на основное средство организации досуга.

Подобная тенденция может рассматриваться как фактор риска развития игровой зависимости. При отсутствии альтернативных хобби, социальных контактов и возможностей самореализации подростки чаще используют компьютерные игры как универсальный способ занять время, справиться со скукой или эмоциональным дискомфортом, что увеличивает вероятность дальнейшего закрепления аддиктивного поведения.

На рисунке 11 представлены результаты ответа на вопрос «Замечаете ли Вы за собой агрессивные всплески, если Вас отвлекают от проведения времени за компьютерными играми?».

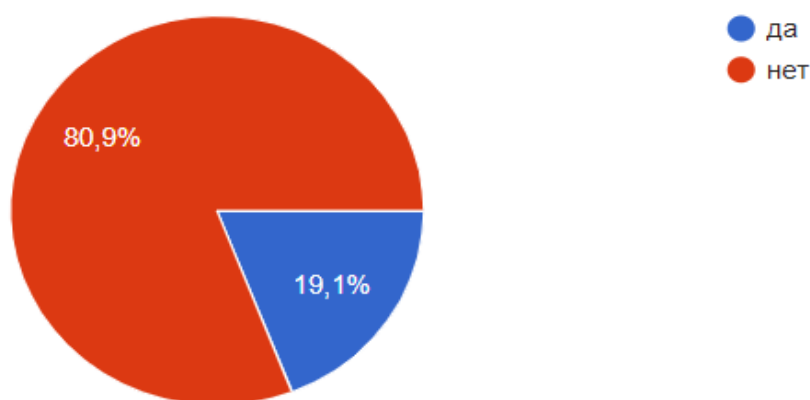


Рисунок 11 – Результаты ответа на вопрос «Замечаете ли Вы за собой агрессивные всплески, если Вас отвлекают от проведения времени за компьютерными играми?»

Анализ ответов на вопрос «Замечаете ли Вы за собой агрессивные всплески, если Вас отвлекают от проведения времени за компьютерными играми?» позволяет выявить степень эмоциональной вовлечённости подростков в игровую деятельность и определить возможные признаки формирования аддиктивного поведения.

Согласно полученным данным, 80,9% респондентов не отмечают у себя эпизодов агрессии при вынужденном прекращении игрового процесса. Этот показатель свидетельствует о том, что у большинства подростков ещё не сформированы выраженные признаки эмоциональной зависимости, когда невозможность продолжать игру вызывает раздражение или вспышки негативных эмоций.

Однако 19,1% опрошенных признают наличие агрессивных реакций в ситуациях отвлечения от игры. Этот показатель не может быть проигнорирован, поскольку именно эмоциональная неустойчивость, раздражительность и вспышки агрессии в ответ на ограничение игрового времени относятся к важным критериям диагностирования игровой зависимости. Подобное поведение свидетельствует о формировании у части подростков повышенной значимости виртуальной деятельности, нарушении саморегуляции и затруднениях в переключении внимания на альтернативные виды активности.

Таким образом, результаты по данному вопросу позволяют предположить, что у определённой группы подростков происходит усиление эмоциональной фиксации на игровом процессе, что проявляется в снижении толерантности к внешним ограничениям и может рассматриваться как ранний индикатор риска развития компьютерной игровой зависимости. Полученные данные подтверждают необходимость профилактической работы, направленной на развитие эмоциональной саморегуляции, формирование навыков переключения деятельности и снижение психологической значимости виртуальной среды в повседневной жизни подростков.

Анализ данных, полученных с применением теста Кимберли Янг, позволил определить уровень выраженности интернет-аддиктивного поведения у подростков.

Результаты, полученные при помощи данного теста представлены в таблице 1 и на рисунке 12.

Таблица 1 – Уровни склонности подростков к интернет-зависимости по тесту Кимберли Янг

Уровень склонности к интернет-зависимости	Количество подростков (чел.)	Процент (%)
Не склонные к интернет-зависимости	1	3 %
Средний уровень склонности	10	50 %
Высокий уровень склонности	9	47 %
Итого	20	100 %

Наглядно полученные данные представлены на рисунке 12.

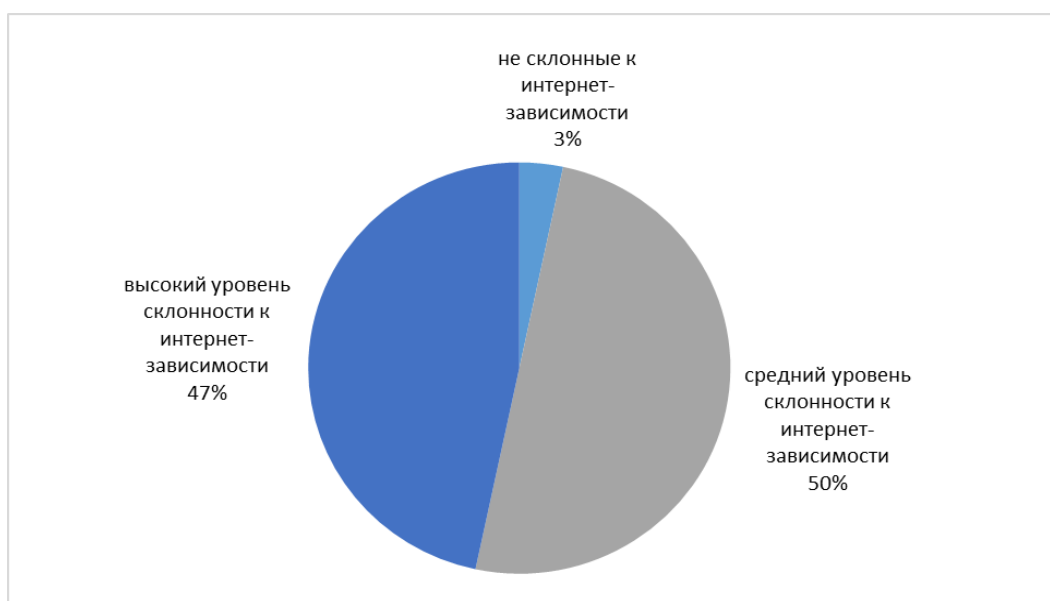


Рисунок 12 – Результаты, полученные при помощи теста интернет-зависимости Кимберли Янг

Результаты диагностики по тесту Кимберли Янг позволили определить различную степень выраженности склонности к интернет-зависимому поведению среди подростков. Полученные данные показывают, что лишь незначительная часть выборки (3%) не проявляет признаков риска развития зависимости и относится к группе обычных пользователей, использующих интернет преимущественно в познавательных и коммуникативных целях. Их онлайн-активность носит умеренный, контролируемый характер и не отражается негативно на учебной и повседневной деятельности.

Половина испытуемых (50%) характеризуется средним уровнем склонности, что свидетельствует о формирующейся зависимости. Подростки этой

группы проводят в сети значительное количество времени, используют компьютерные игры и интернет как средство эмоциональной разрядки, общения и досуга. При этом уже фиксируются отдельные поведенческие изменения: снижение самоконтроля времени, стремление заменить офлайн-активности виртуальными, эпизодические затруднения в выполнении бытовых и учебных обязанностей.

Наиболее уязвимой группой являются подростки с высоким уровнем склонности (47%). Их поведение отличается выраженным погружением в виртуальную среду, проведением в сети более 6 часов в день, снижением мотивации к реальным видам деятельности, пренебрежением обязанностями и ограничением реального общения. У большинства наблюдаются трудности саморегуляции, эмоциональная зависимость от виртуальной активности, склонность «уходить» в игровые или социальные онлайн-пространства. Эти показатели свидетельствуют о высокой вероятности развития устойчивой компьютерной игровой зависимости и необходимости целенаправленной профилактической работы.

Таким образом, анализ результатов тестирования подтверждает наличие выраженной тенденции к формированию интернет- и игрового зависимого поведения у значительной части подростков. Данные результаты требуют разработки и внедрения эффективных психолого-педагогических мер профилактики, направленных на повышение уровня самоконтроля, развитие навыков регуляции времени, формирование альтернативных видов досуговой активности и укрепление социального взаимодействия в реальной среде.

Далее мы изучили личностные особенности подростков со склонностью к развитию компьютерной игровой зависимостью и для удобства объединили их в группы: в первую группу были включены 10 подростков и эту группу мы называли «незначительная склонность к развитию компьютерной игровой зависимости, во вторую группу вошли 9 подростков, «с повышенной степенью

склонности к развитию компьютерной игровой зависимости». Еще один подросток не вошел ни в одну группу, поскольку не продемонстрировал компьютерную игровую зависимость.

Для изучения личностных особенностей были проанализированы результаты исследования особенностей подростков с помощью акцентуации характера и темперамента личности при помощи Методики изучения акцентуаций личности Леонгарда-Шмишека. Результаты представлены в таблице 2 ниже.

Таблица 2 – Сравнительные результаты по шкалам акцентуаций личности (методика Леонгарда-Шмишека)

Шкала акцентуации	1 группа – низкая склонность к развитию компьютерной игровой зависимости	2 группа – высокая склонность к развитию компьютерной игровой зависимости
Педантичность	< 12	13-18
Возбудимость	< 12	13-18
Дистимность	< 12	13-18
Эмотивность	< 12	~18
Демонстративность	13-18	13-18
Застревание	13-18	13-18
Гипертимность	17,7	~14-15
Тревожность	13-18	~11-12
Циклотимность	13-18	13-18
Экзальтированность	13-18	17,1

Из полученных данных можно сказать, что подростков с незначительной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости (1 группа) демонстрируют низкие результаты по шкалам (меньше 12 баллов): «Педантичность», «Возбудимость», «Дистимность», «Эмотивность». Это говорит нам о том, что у респондентов данные свойства не выражены.

По результатам исследования у подростков со средней склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости было выявлено преобладание в следующих шкалах (от 13 до 18 баллов): «Демонстративность», «Застревание».

ние», «Гипертимность», «Тревожность», «Циклотимность», «Экзальтированность». Это свидетельствует о том, что у подростков имеется средняя степень выраженности свойств (т.е. проявляется тенденция склонности к тому или иному типу акцентуации характера).

Отдельно стоит выделить шкалу «Гипертимность», здесь высокое значение (17,7 балла) по сравнению со всеми остальными шкалами. Это указывает на то, что подростки данной группы отличаются общительностью, подвижностью, выраженностью жестов и мимики, самостоятельностью, нарушением личных границ окружающих людей. Им свойственны вспышки гнева и склонность к повышенной раздражительности, создание конфликтов из-за чрезмерного стремления к самостоятельности, а также к прожектерству, так как не могут выносить одиночество (даже если оно вынужденное).

Во 2 группе «Высокая склонность к развитию компьютерной игровой зависимости» большинство результатов у подростков имеет средний результат (13-18 баллов). Это говорит об средней степени выраженности свойств по всем шкалам: «застревание», «гипертимность», «циклотимность», «экзальтированность», «эмотивность». Таким образом, данным респондентам свойственно проявлять более подходящие акцентуации характера при определённых обстоятельствах.

Среди полученных данных выделяется «Экзальтированность» (17,1 баллов). Это говорит нам о том, что у подростков высокая контактность, постоянно присутствует ощущение счастья, у них происходит быстрая смена настроения от счастья до глубокого отчаяния из-за незначительных причин для других. Так же часто спорят, но не доводят до открытого конфликта. Они привязаны к друзьям и близким, часто паникуют без повода, а также обладают лабильностью психики.

Сравнивая полученные данные (рис. 16) по группе с незначительной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости(1 группа) и с повышенной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости(2 группа) можно прийти к выводу, что у них достаточно большая разница по

шкалам: «Гипертимность», «Тревожность», «Экзальтированность», «Эмотивность».

Различия по шкале «Гипертимность» (≈ 3 балла) можно объяснить тем, что в группе с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа) нуждаются в общении с живыми людьми и активной деятельности, чем респондентам из группы с повышенной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости (2 группа).

По шкале «Тревожность» имеются не сильно выраженные различия (≈ 2 балла), но важно то, что у подростков из группы с повышенной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости (2 группа) показатель по данной шкале ниже, чем в группе с незначительной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости (1 группа). Что может свидетельствовать о том, что респонденты с повышенной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости менее подвержены неуверенности в себе, пугливости, для них важен контакт и общение.

Шкала «Экзальтированность» имеет достаточно большую разницу в результатах (≈ 4 балла), данную разницу можно объяснить тем, что у респондентов из группы с повышенной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости (2 группа) из-за более высокой склонности к развитию компьютерной игровой зависимости, по сравнению с группой с незначительной склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа), есть необходимость в получении более ярких и красочных событий, которые они не могут по какой-либо причине получить в реальном мире. Поэтому они ищут это в виртуальной реальности, где всё на много ярче и легче получить положительные эмоции.

Самые большие различия в группах были выделены в шкале «Эмотивность» (≈ 6 баллов), данные можно сопоставить вместе с предыдущей шкалой «Экзальтированность» (так как они являются родственными, но проявление её происходит менее бурно). Данное различие между группами с незначительной

склонностью к развитию интернет-зависимого поведения (1 группа) и с повышенной склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости ((2 группа) средний балл больше) можно объяснить тем, что подростки эмоциональны, имеют глубокие реакции в области тонких чувств, отзывчивы, впечатлительны и быстрее всего они могут прочувствовать это в интернете.

Для проверки полученных данных была проведена статистическая обработка с помощью U-критерия Манна Уитни. Было выявлено, что экспериментальное t больше табличного значения $t=0,05$ (границы при степени свобод в 58: 2,00-2,66). Это говорит нам о том, что данные по группам являются достоверными.

Далее мы сопоставляем результаты, демонстрирующие взаимосвязь-склонности к развитию компьютерной игровой зависимости (Кимберли Янг (перевод и модификация В.А. Буровой)) и различных акцентуации характера и темперамента личности (тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда) в обеих группах. Вследствие этого, был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3– Результаты корреляционного анализа (коэффициент Спирмена)

№	Взаимосвязь переменных	r	Уровень значимости
1	Гипертимность ↔ игровая зависимость	-0,261	p = 0,05
2	Возбудимость ↔ застревание	0,388	p = 0,01
3	Возбудимость ↔ педантичность	0,288	p = 0,05
4	Дистимность ↔ игровая зависимость	0,272	p = 0,05
5	Тревожность ↔ дистимность	0,275	p = 0,05
6	Циклотимность ↔ педантичность	0,298	p = 0,05
7	Циклотимность ↔ возбудимость	0,425	p = 0,01
8	Циклотимность ↔ тревожность	0,361	p = 0,01
9	Экзальтированность ↔ возбудимость	0,434	p = 0,01
10	Экзальтированность ↔ дистимность	0,289	p = 0,05
11	Экзальтированность ↔ тревожность	0,345	p = 0,01
12	Экзальтированность ↔ циклотимность	0,522	p = 0,01
13	Экзальтированность ↔ игровая зависимость	-0,297	p = 0,05
14	Эмотивность ↔ дистимность	0,359	p = 0,05
15	Эмотивность ↔ тревожность	0,446	p = 0,01
16	Эмотивность ↔ циклотимность	0,340	p = 0,01
17	Эмотивность ↔ экзальтированность	0,440	p = 0,01

Корреляционный анализ позволил выявить ряд статистически значимых взаимосвязей между уровнем склонности подростков к компьютерной игровой зависимости и особенностями их акцентуаций характера. Наиболее существенные данные касаются шкал гипертимности, дистимности и экзальтированности, что отражает важные психологические механизмы формирования игровой аддикции в подростковом возрасте.

Прежде всего, была установлена отрицательная взаимосвязь между гипертимностью и склонностью к игровой зависимости ($r = -0,261$; $p = 0,05$). Это означает, что подростки, отличающиеся высокой активностью, общительностью и стремлением к реальному взаимодействию, менее склонны уходить в виртуальную среду. И наоборот – снижение гипертимности может сопровождаться большей закрытостью и пассивностью, что способствует формированию аддиктивных форм поведения.

Напротив, акцентуации, связанные с эмоциональной нестабильностью и сниженным фоном настроения, демонстрируют противоположную динамику. Положительная связь дистимности с уровнем игровой зависимости ($r = 0,272$; $p = 0,05$) указывает, что чем более выражены у подростка неуверенность, низкая контактность и склонность к снижению настроения, тем выше вероятность его «ухода» в виртуальную реальность, где он компенсирует недостаток социальных связей и эмоционального подкрепления. Эту тенденцию подтверждает взаимосвязь тревожности и дистимности ($r = 0,275$; $p = 0,05$): подростки, испытывающие постоянное внутреннее напряжение, чаще проявляют признаки социальной изоляции, что делает их более уязвимыми для развития игровой зависимости.

Значимую роль в формировании игровой аддикции играют эмоциональная возбудимость и трудности саморегуляции. Положительные корреляции между возбудимостью и застреванием ($r = 0,388$; $p = 0,01$), а также возбудимостью и педантичностью ($r = 0,288$; $p = 0,05$) свидетельствуют о том, что под-

ростки с импульсивным поведением часто испытывают сложности в переключении внимания и склонны к ригидности в мышлении, что проявляется в фиксированности на любимых занятиях, в том числе и на компьютерных играх.

Циклотимность также демонстрирует устойчивые связи с рядом акцентуаций: педантичностью ($r = 0,298$; $p = 0,05$), возбудимостью ($r = 0,425$; $p = 0,01$) и тревожностью ($r = 0,361$; $p = 0,01$). Это отражает эмоциональную неустойчивость таких подростков, их зависимость от внешних факторов, что приводит к усилению тревоги и неумению выдерживать длительное напряжение, – одна из причин ухода в виртуальную реальность как способ быстрой эмоциональной разрядки.

Особое внимание заслуживает экзальтированность. С одной стороны, она положительно коррелирует с рядом эмоционально-личностных характеристик – возбудимостью, дистимностью, тревожностью, циклотимностью (r от 0,289 до 0,522; $p \leq 0,05$). С другой – значимая отрицательная взаимосвязь с уровнем игровой зависимости ($r = -0,297$; $p = 0,05$) демонстрирует, что подростки с яркими эмоциональными переживаниями, высоким уровнем эмпатии и развитой потребностью в межличностном общении реже «уходят» в виртуальность. Это объясняется тем, что их потребность в насыщенных эмоциональных контактах эффективнее реализуется в реальной среде.

Наконец, шкала эмотивности, характеризующая глубокую эмоциональность, впечатлительность и отзывчивость, также имеет значимые корреляции с дистимностью, тревожностью, циклотимностью и экзальтированностью (r от 0,340 до 0,446; $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что высокая эмоциональная чувствительность усиливает колебания настроения и тревожные реакции, что потенциально может способствовать формированию избегающе-аддиктивного поведения, хотя прямой связи с игровой зависимостью выявлено не было.

В заключении параграфа можем сделать следующие выводы: компьютерные игры занимают значимое место в повседневной жизни большинства подростков, участвовавших в исследовании. Существенная часть респонден-

тов проводит за играми 6 и более часов в день, что сопровождается эпизодическим или регулярным пренебрежением учебными, семейными и общественными обязанностями, нарушением режима сна и снижением контроля над временем, проводимым в игре. Уже на уровне самоотчёта подростки фиксируют ухудшение учебной деятельности, утомляемость, трудности с концентрацией внимания и эпизоды раздражительности, что позволяет говорить о сформировавшихся поведенческих рисках, характерных для начальных этапов компьютерной игровой зависимости.

Результаты теста Кимберли Янг продемонстрировали, что лишь единичные подростки не проявляют признаков склонности к аддиктивному поведению, тогда как половина выборки имеет средний уровень риска, а почти половина – высокий уровень склонности к развитию зависимости. Для этой группы характерны выраженное погружение в виртуальную среду, «уход» в игры как способ эмоциональной разрядки и компенсации, снижение интереса к реальным видам активности и ограничение живого общения.

Изучение акцентуаций характера позволило выявить специфический личностный профиль подростков со склонностью к развитию компьютерной игровой зависимости. Подростки с относительно низкой склонностью к зависимости отличаются более высокими показателями гипертимности, выраженной потребностью в реальном общении и активности. Напротив, у подростков с высокой склонностью к игровой зависимости отмечены более выраженные показатели дистимности, эмотивности, циклотимности и экзальтированности, сочетающиеся с эмоциональной неустойчивостью, зависимостью от внешних впечатлений и стремлением к более ярким и интенсивным переживаниям, которые они нередко находят в виртуальной среде. Корреляционный анализ подтвердил связь между рядом личностных особенностей (повышенной тревожностью, эмоциональной возбудимостью, сниженным настроением, трудностями саморегуляции) и риском формирования игровой аддикции.

В совокупности полученные результаты свидетельствуют о том, что у значительной части подростков уже сформированы или находятся в стадии

становления поведенческие и личностные предпосылки компьютерной игровой зависимости. Данные показатели обуславливают необходимость целенаправленной психологической профилактики, ориентированной не только на регламентацию времени, проводимого за компьютерными играми, но и на развитие навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости, осознанного отношения к собственному цифровому поведению, расширение спектра реальных интересов и социальных взаимодействий. Выявленные особенности служат эмпирическим основанием для дальнейшей разработки программы психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков, что станет предметом рассмотрения в последнем параграфе нашего исследования.

2.3 Программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков и оценка ее эффективности

В рамках настоящего исследования, опираясь на результаты, полученные в ходе констатирующего этапа эксперимента, была разработана программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков. Основанием для построения содержания программы послужили апробированные практики и авторские разработки в данной области, в частности: программа профилактики игровой аддикции у подростков, предложенная А.А. Закаблуквой, Т.А. Смирновой и др., а также программа формирования навыков конструктивного межличностного общения в целях предотвращения интернет-зависимого поведения у подростков, разработанная И.И. Романцевой.

Методологическую основу программы составляют:

- культурно-историческая концепция развития психики Л.С. Выготского;
- научные представления Ц.П. Короленко и Т.А. Донских о признаках аддиктивного поведения;

- подходы М. Орзак к анализу психологических и физиологических проявлений интернет-зависимости;
- исследования в области формирования социальной компетентности, представленные Е.В. Коблянкой, В.Н. Куницыной, А.М. Прихожан;
- теоретические модели социализации личности, разработанные И.С. Коном, В.Г. Бочаровым, Р.В. Овчаровой, А.В. Мудриком, В.А. Слостениным и другими.

Практическую направленность программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков обеспечили труды зарубежных специалистов в области поведенческих и когнитивных подходов к лечению зависимого поведения – А. Голдберга, К. Янг, А.Е. Войскуновского и др.

Программа профилактики базируется на следующих принципах:

- универсальности, предполагающей охват широкого спектра проявлений аддиктивного поведения;
- интеграции профилактики, диагностики и коррекции в единую структуру работы с подростком;
- научной обоснованности и системности всех применяемых методов;
- последовательности и поэтапности вмешательства;
- единства сознания, поведения и деятельности личности;
- личностного подхода, ориентированного на внутренние ресурсы подростка;
- использования «зоны ближайшего развития» в обучающих и коррекционных воздействиях;
- опережающего характера воздействия, формирующего устойчивые установки на конструктивное поведение;
- комплексного влияния на личность подростка и его социальное окружение.

Предлагаемая программа ориентирована на профилактику компьютерной игровой зависимости и учитывает возрастные, когнитивные и эмоцио-

нальные особенности подростков. Основное внимание уделяется формированию личностных ресурсов, способствующих сопротивлению игровому поведению, и замещению деструктивной активности конструктивной. Актуальность профилактической работы обусловлена такими факторами риска, как нарушения семейных отношений, дефицит родительского контроля, заниженная самооценка, сложности в межличностной коммуникации, избегающее поведение и низкая стрессоустойчивость.

Целевой аудиторией программы выступают подростки 11-16 лет, проявляющие признаки склонности к компьютерной игровой зависимости и отнесенные к группе риска по соответствующим критериям.

Цель программы – профилактика компьютерной игровой зависимости у подростков путём формирования устойчивых личностных качеств, медиаграмотности, навыков безопасного и осознанного взаимодействия с цифровыми технологиями, развития коммуникативной компетентности и способности к саморегуляции.

Задачи программы:

- формирование мотивации к участию в профилактической работе и создание атмосферы доверия;
- выявление подростков с признаками зависимости и из группы риска;
- развитие умений конструктивного общения и альтернативной самореализации вне виртуальной среды;
- формирование навыков безопасного и осознанного использования компьютера;
- коррекция девиантных установок и поведенческих шаблонов, способствующих зависимости;
- закрепление профилактического эффекта и оценка результативности программы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностные: развитие ответственности, уверенного поведения, навыков преодоления трудных жизненных ситуаций, саморегуляции, адекватной самооценки.

Предметные: овладение знаниями о рисках компьютерной игровой зависимости, её признаках и последствиях, основах медиабезопасности.

Метапредметные: умение планировать и корректировать собственные действия, оценивать их результативность, владение навыками самоконтроля и конструктивной коммуникации.

Структура и содержание программы:

Программа включает 15 занятий, из которых 3 направлены на психопросвещение, а 12 – на психокоррекцию и развитие навыков, препятствующих

Каждое занятие строится по трёхфазной структуре: мотивационный блок, основное содержание, этап рефлексии. В процессе работы используются методы тренинга, малогруппового взаимодействия, ролевых игр, психодрамы, релаксации, мозгового штурма, рефлексивной обратной связи.

Механизмы психокоррекционного воздействия, реализуемые в программе, включают:

- информационный обмен внутри группы;
- формирование групповой сплочённости и поддержки;
- развитие навыков самоанализа и самопрезентации;
- освоение новых моделей поведения через наблюдение и имитацию;
- актуализацию альтруистических установок и чувства принадлежности;
- осознание универсальности переживаний и снижение изоляции;
- укрепление веры в собственные ресурсы и возможности личностных изменений.

Тематический план программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков представлен в Приложении 2.

Реализация программы психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков проходила последовательно, в соответствии с разработанным тематическим планом, и включала пятнадцать занятий, каждое из которых имело собственную структуру и набор упражнений, направленных на формирование личностных, коммуникативных и поведенческих ресурсов подростков. Уже на первом занятии была создана безопасная и доверительная атмосфера, необходимая для дальнейшей работы. Занятие началось с ритуала приветствия, в ходе которого подростки обменивались короткими позитивными высказываниями друг другу, что снижало напряжённость и помогало сформировать первое ощущение группового единства.

Разминка «Бегущие огни» включала элемент быстрой передачи жеста по кругу, требовала внимательности и способствовала активизации участников. Основная часть занятия была посвящена обсуждению феномена игровой зависимости: подростки знакомились с её признаками, формами проявления, психологическими и социальными рисками. Педагог-психолог использовал приёмы мини-лекции и обсуждения, поощряя участников к высказыванию собственного опыта. В завершение был проведён короткий диагностический опрос, позволивший определить исходный уровень игровой вовлечённости и отношение подростков к виртуальной среде.

Рефлексивный круг способствовал фиксации первых личных целей, а домашнее задание – анализ времени, проведённого онлайн и офлайн – стало отправной точкой для дальнейшего самоосознания.

На втором занятии акцент был перенесён на раскрытие интересов подростков и укрепление групповой сплочённости. Через разминку «Шеренга» участники распределялись по различным признакам – увлечениям, любимым занятиям, предпочитаемым видам активности – что позволило выявить общие интересы и точки пересечения.

Упражнение «Четыре угла» содержало четыре варианта выбора, связанных с хобби, общением, учебой и отдыхом. Подростки переходили в тот угол, который отражал их мнение, и объясняли свой выбор группе. Это помогало

осознать, что реальная жизнь предоставляет множество возможностей для удовлетворения потребностей, а игра – лишь одна из них. Групповая беседа позволила подросткам увидеть ценность разнообразных интересов и впервые задуматься о возможностях альтернативного поведения.

Третье занятие было направлено на работу с эмоциональной сферой. Через разминку «Путь в пальце» подростки учились концентрировать внимание и координировать движения, что создавало настрой на более глубокую внутреннюю работу. Далее была представлена визуальная презентация о роли позитивных эмоций в жизни человека, о том, как они помогают в саморегуляции и сопротивлении импульсивному поведению.

Упражнение «Карта эмоций» требовало от подростков распределить эмоциональные состояния по степени интенсивности и частоты переживания, а также определить, какие эмоции связаны у них с игровыми ситуациями. Это позволило выявить эмоциональные триггеры, провоцирующие игровую активность. На рефлексии участники отмечали, что впервые осознали связь между собственными переживаниями и желанием «уйти в игру».

Четвёртое занятие было посвящено самооценке.

Разминка «Барометр самооценки» включала задание занять позицию в пространстве, отражающую степень уверенности в себе в разных жизненных ситуациях. Это сразу продемонстрировало разнообразие самооощущений внутри группы. Упражнение «Зеркало» выполнялось в парах: один подросток показывал жест или позу, другой должен был повторить, одновременно пытаясь передать предполагаемую эмоцию партнёра. Такое взаимодействие способствовало развитию эмпатии и более глубокому пониманию собственного образа.

Центральным элементом занятия стала работа с карточками «Мои сильные стороны». Подростки самостоятельно определяли и прописывали свои позитивные качества, после чего обсуждали их в малых группах, что укрепляло уверенность и формировало основу для конструктивного самовосприятия.

На пятом занятии подростки осваивали навыки управления тревогой и стрессом. Через упражнение «Статуи» участники учились распознавать состояние собственного тела и напряжённые зоны. Упражнение «Антистресс» включало серию дыхательных и телесно-ориентированных техник, направленных на снижение уровня тревожности. Кульминацией занятия стала релаксация под спокойную музыку, во время которой подростки учились отпускать напряжение и концентрироваться на телесных ощущениях. В рефлексивной части многие отмечали, что подобные техники могут помочь им справиться с эмоциональной перегрузкой, который часто становится причиной ухода в игры.

Шестое занятие было направлено на развитие чувства принадлежности группе. При выполнении упражнения «Клубок ниток» подростки передавали нитку друг другу, называя положительное качество собеседника. Образовавшаяся «паутина поддержки» стала визуальным символом единства и важности каждого участника.

Упражнение «Паутина поддержки» включало обсуждение ситуаций, когда подростки чувствовали помощь со стороны других, и позволяло сформировать ощущение социальной включённости, которое является защитным фактором против зависимости.

На седьмом занятии рассматривалась тема личных границ. В упражнении «Да – Нет» подростки учились выражать согласие и несогласие, сохраняя уважение к партнёру по общению. Упражнение «Мой круг общения» помогло структурировать социальные контакты, распределить их по степени доверия и вовлечённости. Мини-лекция о манипуляциях позволила подросткам осознать опасные формы влияния – как в реальных отношениях, так и в онлайн-среде. Итогом стало понимание того, что нарушение границ часто усиливает желание скрыться в виртуальной игре.

Восьмое занятие представляло собой коммуникативный тренинг. Через упражнение «Активное слушание» подростки учились удерживать внимание

на собеседнике, вступать в контакт и передавать обратную связь. Игра «Диалог наоборот», где нужно было отвечать неожиданным способом, способствовала развитию гибкости мышления и умения выходить из типичных схем поведения. Рефлексия показала, что многие конфликты в игровой среде возникают именно из-за недостатка коммуникативных навыков.

Девятое занятие было посвящено разрешению конфликтов. В упражнении «Стоп-кадр» подростки разыгрывали конфликтные ситуации и «останавливали» сцену в наиболее напряжённый момент, после чего коллективно искали возможные варианты выхода. Анализ сценок позволял увидеть, что агрессивные или импульсивные реакции часто провоцируют дальнейшее ухудшение ситуации. Подростки учились конструктивно выражать претензии, искать компромиссы и устанавливать правила взаимодействия.

На десятом занятии рассматривалась тема ответственности. Разминка «Выбор» включала быстрые решения в символических ситуациях, что помогло подросткам увидеть, насколько импульсивно они принимают решения. В упражнении «Линия жизни» участники отмечали важные события прошлого и предполагаемые результаты будущих решений, что способствовало формированию временной перспективы. Работа с карточками «Если... то...» учила анализировать последствия различных действий, включая чрезмерное увлечение играми.

Одиннадцатое занятие было направлено на формирование представления об альтернативах игре. В упражнении «Колесо жизни» подростки оценивали удовлетворённость разными сферами своей жизни, что визуально показывало дисбаланс и ограниченность интересов. Мозговой штурм «Что я могу без игры?» позволил сформировать большой перечень возможных активностей: спорт, творчество, помощь семье, социальные проекты, интеллектуальные игры, обучение новым навыкам. Каждый подросток составил собственный план альтернатив, который стал опорой в профилактической работе.

На двенадцатом занятии подростки работали с ценностной сферой. Упражнение «Ценности – антивирус» требовало сопоставить личные ценности

с типичными игровыми мотивами – уходом от реальности, поиском признания, стремлением к контролю или победе. Работа в парах помогала увидеть, какие ценности укрепляют личность и снижают риск зависимости.

Тринадцатое занятие было посвящено осмыслению личностных изменений. В упражнении «Письмо себе» подростки фиксировали собственный путь изменений, описывали достижения и новые навыки. Упражнение «Я – сегодня и завтра» способствовало формированию позитивной Я-концепции и установке на дальнейшее развитие.

На четырнадцатом занятии группа анализировала опыт совместной работы. Упражнение «Группа – мой ресурс» позволило участникам отметить ценность поддержки, уважения и принятия. Символическое прощание помогло завершить групповую динамику и эмоционально закрепить полученный опыт.

Заключительное, пятнадцатое занятие включало итоговую диагностику, сравнение результатов с первичными данными и упражнение «Ступени моего пути», в ходе которого подростки визуализировали личный прогресс. На рефлексии участники отмечали, какие навыки оказались наиболее полезными, и получали сертификаты, фиксирующие их участие в программе

Таким образом, представленная программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков является целостной, структурированной системой психолого-педагогической работы, ориентированной на снижение рисков формирования аддиктивного поведения и личностного развития подростков с учётом глобального распространения компьютерных игр и виртуальной реальности.

После реализации программы психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков был проведён контрольный этап исследования, направленный на повторную диагностику уровня склонности к интернет-зависимости и личностных особенностей подростков. В контрольной выборке приняли участие двадцать подростков, отобранных из общей совокупности участников констатирующего эксперимента. При формировании

выборки были сохранены исходные пропорции уровней склонности к интернет-зависимому поведению, что обеспечило сопоставимость данных. Так, на констатирующем этапе среди двадцати подростков один участник (3%) относился к группе с низкой склонностью к интернет-зависимости, десять подростков (50%) – к группе со средней склонностью, и девять подростков (47%) – к группе с высокой выраженностью интернет-зависимого поведения. Повторная диагностика проводилась по методике интернет-зависимости К. Янг, результаты которой представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Динамика уровня склонности к интернет-зависимости после реализации программы психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков (n = 20)

Уровень склонности	До программы	После программы
Низкий уровень	1 подросток (3%)	5 подростков (25%)
Средний уровень	10 подростков (50%)	11 подростков (55%)
Высокий уровень	9 подростков (47%)	4 подростка (20%)

Полученные данные показывают выраженную позитивную динамику. Наиболее существенные изменения наблюдаются в группе подростков с высоким уровнем склонности: если на констатирующем этапе их было девять человек (47%), то после прохождения профилактической программы высокий уровень был выявлен только у четырёх подростков (20%). Такие показатели означают, что почти половина участников с выраженными признаками интернет-зависимости продемонстрировали снижение деструктивной формы поведения и перешли в более благоприятную категорию риска.

Одновременно увеличилась доля подростков с низким уровнем склонности к интернет-зависимости: если на констатирующем этапе этот показатель составлял лишь 3%, то после реализации программы число таких участников

выросло до 25%, что свидетельствует о значительном укреплении саморегуляции, эмоциональной устойчивости и способности к контролю собственного времени в сети.

Средний уровень склонности к интернет-зависимости продемонстрировал незначительный рост (с 50% до 55%), однако этот показатель интерпретируется не как ухудшение, а как следствие перераспределения подростков из группы высокого уровня, что подтверждает общую положительную динамику и тенденцию к стабилизации поведения.

Для более глубокого анализа изменений были сопоставлены данные по личностным особенностям подростков, полученные с помощью методики изучения акцентуаций характера и темперамента К. Леонгарда– Г. Шмишека. Повторное обследование позволило выявить динамику по ключевым шкалам, наиболее связанным с риском развития компьютерной игровой зависимости. Средние показатели представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Средние показатели выраженности акцентуаций характера у подростков после реализации программы психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков (n = 20)

Шкала акцентуации	1 группа (низкая склонность) – до	2 группа (высокая склонность) – до
Педантичность	< 12	13–18
Возбудимость	< 12	13–18
Дистимность	< 12	13–18
Эмотивность	< 12	~18
Демонстративность	13–18	13–18
Застревание	13–18	13–18
Гипертимность	17,7	~14–15
Тревожность	13–18	~11–12
Циклотимность	13–18	13–18
Экзальтированность	13–18	17,1

Сопоставление данных двух групп подростков, различающихся по уровню склонности к развитию компьютерной игровой зависимости на кон-

статирующем этапе, с результатами, полученными после реализации программы профилактики, показало существенные положительные изменения в выраженности ряда акцентуаций характера. Если на начальном этапе подростки 1-й группы демонстрировали пониженные значения по эмоционально-лабильным шкалам («Педантичность», «Возбудимость», «Дистимность», «Эмотивность»), а подростки 2-й группы – напротив, высокие показатели по этим же шкалам, то после реализации программы психологической профилактики компьютерной игровой зависимости наблюдается явное сглаживание различий между группами и снижение выраженности тех акцентуаций, которые ранее выступали факторами риска развития игровой зависимости.

Наиболее выраженная позитивная динамика отмечена по шкалам эмотивности, экзальтированности, возбудимости и дистимности – именно тем, которые были наиболее характерны для подростков с высокой склонностью к игровой зависимости. Так, показатели эмотивности, ранее достигающие максимальных значений у представителей группы риска, заметно снизились, что свидетельствует о стабилизации эмоциональной сферы, уменьшении чрезмерной впечатлительности и снижении склонности реагировать на стресс уходом в виртуальную среду. Аналогичная тенденция наблюдается по шкале экзальтированности: снижение её уровней указывает на уменьшение резких перепадов настроения, излишней эмоциональной возбужденности и стремления искать яркие переживания в игровой виртуальной реальности.

По шкалам возбудимости и дистимности также зафиксировано значительное снижение показателей. Уменьшение возбудимости отражает улучшение контроля над импульсивными реакциями и снижение раздражительности, что важно для профилактики зависимости, поскольку эмоциональная неустойчивость и импульсивность тесно связаны с формированием аддиктивных моделей поведения. Снижение дистимности означает повышение активности, улучшение общего эмоционального фона и уменьшение тенденций к замкнутости, что также снижает потребность компенсировать дефицит реальных контактов и положительных эмоций в виртуальной среде.

Важным результатом является изменение уровня тревожности, которая после программы снизилась и приблизилась к нормативным значениям. Это особенно значимо, поскольку тревожность, как и дистимность, нередко становится предпосылкой к развитию компьютерной игровой зависимости: подростки с повышенным уровнем внутреннего напряжения и тревоги склонны использовать виртуальную деятельность как средство избегания дискомфортных переживаний. Снижение тревожности отражает повышение уверенности, улучшение эмоциональной саморегуляции и развития навыков преодоления трудностей без ухода в виртуальную среду.

Шкала гипертимности продемонстрировала умеренное снижение. Это говорит о том, что подростки стали менее стремиться к чрезмерной стимуляции, стали более уравновешенными и осознанными в своих действиях. Такая динамика положительно влияет на способность контролировать время, проведённое за играми, и снижает риск компенсаторного поиска эмоциональных «подъёмов» в виртуальной среде.

По шкалам демонстративности, застревания, циклотимности изменения оказались умеренными. Эти акцентуации являются более стабильными и менее связанными с игровой зависимостью, что объясняет слабую динамику. Тем не менее даже небольшое снижение их выраженности указывает на общее улучшение эмоционально-личностной регуляции.

Показатели по шкале педантичности практически не изменились, что закономерно, учитывая устойчивый характер этой акцентуации и её минимальную связь с игровым поведением.

В целом результаты показывают, что программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости способствовала снижению выраженности тех личностных особенностей, которые наиболее тесно связаны с риском формирования игровой зависимости, а также сгладила различия между подростками с разной исходной степенью склонности к аддиктивному поведению. После реализации программы у подростков наблюдается более

стабильный эмоциональный фон, снижение импульсивности, повышение самоконтроля и уменьшение эмоциональной фиксации на виртуальной деятельности – всё это свидетельствует о повышении эффективности социально-психологической адаптации и снижении вероятности развития устойчивой компьютерной игровой зависимости.

В заключении параграфа можем сделать следующий вывод: реализация программы психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков показала свою результативность как на уровне поведенческих проявлений, так и на уровне личностных характеристик участников. Сравнение данных констатирующего и контрольного этапов исследования свидетельствует о выраженном снижении доли подростков с высоким уровнем склонности к компьютерной игровой зависимости (с 47 % до 20 %) при одновременном увеличении количества респондентов с низким уровнем риска (с 3 % до 25 %). Перераспределение подростков из группы высокого риска в зоны среднего и низкого уровня свидетельствует об ослаблении аддиктивных тенденций и усилении самоконтроля игры в компьютер.

Изменения, выявленные по шкалам акцентуаций характера (методика К. Леонгарда – Г. Шмишека), подтверждают, что профилактическая программа оказала воздействие на психологические предпосылки развития компьютерной игровой зависимости. Наиболее заметная динамика по шкалам тревожности, дистимности, возбудимости, эмотивности и экзальтированности отражает стабилизацию эмоциональной сферы, снижение импульсивности, уменьшение внутреннего напряжения и потребности компенсировать дефицит положительных переживаний за счёт погружения в игровую виртуальную среду.

Полученные результаты позволяют заключить, что разработанная программа, основанная на сочетании психопросвещения, тренинговых форм работы, развития коммуникативных и регулятивных навыков, способствует фор-

мированию более осознанного и безопасного отношения к компьютерным играм, расширяет репертуар альтернативных способов досуговой активности и эмоциональной разрядки.

Выводы по второй главе

На основании проведенного эмпирического исследования психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков можно сделать следующие выводы:

Анализ результатов констатирующего этапа показал, что компьютерные игры занимают существенное место в повседневной жизни большинства участников исследования. Для значительной части подростков характерно длительное пребывание в мире компьютерных игр, снижение контроля над временем, рост утомляемости, эпизодическое пренебрежение учебными, семейными и социальными обязанностями, нарушения сна и попытки скрывать реальное время, проводимое за играми.

Данные по тесту К. Янг свидетельствуют о том, что среди респондентов преобладают подростки со средним и высоким уровнем склонности к интернет- и компьютерной игровой зависимости, что указывает на сформировавшиеся поведенческие риски и подтверждает актуальность целенаправленной профилактической работы.

Исследование личностных особенностей подростков с различной степенью склонности к компьютерной игровой зависимости позволило выявить специфический психологический профиль группы риска. Было показано, что более высокая склонность к развитию компьютерной игровой зависимости связана с выраженностью таких акцентуаций, как дистимность, эмотивность, циклотимность, экзальтированность, а также с эмоциональной неустойчивостью, трудностями саморегуляции и зависимостью от внешних впечатлений. Напротив, более высокая гипертимность и потребность в реальном общении выступают фактором относительной защищённости от «ухода» в виртуальную среду. Корреляционный анализ подтвердил наличие статистически значимых связей между рядом акцентуаций характера (повышенной тревожностью, воз-

будимостью, сниженным настроением, колебаниями аффекта) и риском формирования игровой аддикции, что позволило уточнить психологические механизмы вовлечения подростков в виртуальную игровую реальность.

На основе полученных эмпирических данных была разработана и реализована программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков, ориентированная на сочетание психопросвещения, тренинговых форм работы, развития коммуникативных и регулятивных навыков, формирования альтернативных способов досуговой активности. Оценка её эффективности на контрольном этапе показала выраженную положительную динамику: уменьшилась доля подростков с высоким уровнем компьютерной игровой зависимости, увеличилось количество участников с низким уровнем риска, выровнялись различия по ряду эмоционально-лабильных акцентуаций, снизились показатели тревожности, дистимности, возбудимости, эмотивности и экзальтированности. Это отражает стабилизацию эмоционального состояния, усиление самоконтроля и ослабление потребности компенсировать дефицит положительных переживаний за счёт длительного пребывания в виртуальной игровой среде.

В целом результаты эмпирического исследования психологической профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков показывают, что компьютерная игровая зависимость в подростковом возрасте формируется на пересечении поведенческих и личностных факторов, а её профилактика требует комплексного психолого-педагогического подхода, включающего работу с мотивацией, эмоциональной сферой, коммуникативной компетентностью и организацией досуга.

Разработанная и апробированная программа психологической профилактики продемонстрировала свою результативность и может рассматриваться как эффективный инструмент снижения риска развития компьютерной игровой зависимости у подростков, что создаёт основу для её дальнейшего внедрения и адаптации в системе образовательных и воспитательных учреждений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, на основании проведённого теоретического и эмпирического исследования компьютерной игровой зависимости у подростков и оценки эффективности программы психологической профилактики можно сделать следующие выводы:

1. В ходе теоретического анализа было установлено, что компьютерная игровая зависимость представляет собой разновидность нехимической поведенческой аддикции, проявляющейся в патологическом влечении к пребыванию в виртуальной игровой среде, утрате контроля над игровой активностью, социальной дезадаптацией и выраженными психологическими нарушениями.

2. Показано, что развитие компьютерной игровой зависимости является многофакторным процессом, обусловленным одновременно особенностями игровой среды, индивидуально-психологическими характеристиками личности, механизмами эмоциональной регуляции и спецификой взаимодействия подростка с цифровой реальностью. Особое внимание уделено подростковому возрасту как периоду с повышенной уязвимостью к зависимостям: потребность в признании, эмоциональная неустойчивость, кризисы самоидентичности, влияние сверстников и ослабление контроля взрослых делают подростков особенно чувствительными к формированию игровой аддикции.

3. Компьютерная игровая зависимость у подростков имеет определённую структуру и стадии своего развития – от увлечения до патологической фиксации – что сопровождается снижением самоконтроля, сужением интересов и прогрессирующей дезадаптацией. Теоретический анализ подтвердил необходимость системной психопрофилактики, ориентированной на развитие саморегуляции, коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости и критического отношения к цифровой среде.

4. Эмпирическое исследование, проведённое среди подростков 11–17 лет на базе КГКП «Детский воспитательно-оздоровительный комплекс» от-

дела образования города Рудного» Управления образования акимата Костанайской области, показало высокую вовлечённость подростков в компьютерные игры и наличие у значительной части выборки выраженных признаков рискованного игрового поведения. Анализ анкетирования выявил длительное пребывание подростков в виртуальной среде, снижение контроля над временем, нарушения сна, эпизодическое или регулярное пренебрежение учебными и социальными обязанностями, а также попытки скрывать реальное игровое время. Данные теста К. Янг показали преобладание подростков со средним и высоким уровнем склонности к интернет- и игровой зависимости, что указывает на наличие сформированных поведенческих рисков.

5. Исследование личностных особенностей подростков с различной степенью склонности к компьютерной игровой зависимости показало, что группа высокого риска характеризуется выраженной дистимностью, эмотивностью, циклотимностью, экзальтированностью, эмоциональной неустойчивостью и трудностями саморегуляции. Эти особенности отражают повышенную потребность в компенсации негативных переживаний, что способствует «уходу» в виртуальную игровую среду. Напротив, более высокая гипертимность и потребность в живом общении выступают защитными факторами. Корреляционный анализ подтвердил статистически значимые связи между особенностями характера (тревожностью, возбудимостью, сниженным настроением) и риском формирования игровой аддикции.

6. На основе полученных данных была разработана и реализована программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости подростков, включающая психопросвещение, тренинговую работу, формирование навыков саморегуляции, развитие коммуникативных умений и расширение альтернативных вариантов досуговой активности. Оценка эффективности программы продемонстрировала выраженную положительную динамику: количество подростков с высоким уровнем склонности к зависимости снизилось почти вдвое, увеличилось число участников с низким уровнем риска,

сгладились различия по ряду эмоционально-лабильных акцентуаций, снизились показатели тревожности, дистимности, возбудимости, эмотивности и экзальтированности. Это подтверждает стабилизацию эмоционального состояния подростков, укрепление самоконтроля и ослабление потребности компенсировать дефицит позитивных эмоций посредством виртуальной игровой среды.

7. Полученные результаты позволяют заключить, что разработанная программа психологической профилактики компьютерной игровой зависимости является эффективным средством снижения риска развития компьютерной игровой зависимости у подростков. Её применение способствует формированию более безопасного и осознанного отношения к цифровым технологиям, развитию личностных ресурсов, повышению социальной адаптации и эмоциональной устойчивости подростков. Программа может быть рекомендована к использованию в образовательных учреждениях и адаптации под различные категории детей группы риска.

Цель достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни Личности / А.Ю. Акопов –СПб.: Речь, 2008. - 224 с.
2. Алтухов Н.И., Галкин К.Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. – 2017. – №3. – С. 285-289.
3. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский // Вестник МГУ. –2017. –№ 4. – С. 14-20.
4. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский, А.Е. Специфика психологических методов в условиях использования компьютера. / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский–М.: Владос, 2015. – 395 с.
5. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики. / Е.Ю. Артемьева – М.: Смысл. – 272 с.
6. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войкуновский. // Психологический журнал. –2016. – №8. – С. 89-100.
7. Барлас Т. В., Головина А. П. Влияние видеоигр на индивидуально-психологические особенности // Вестник Московского государственного лингвистического университета. – 2021. – № 622. – С. 99-110.
8. Бабанин Л.Н. Психологическая методика как предмет общепсихологического анализа / под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой // Уч. зап. кафедры общей психологии МГУ. –2016. – №7. – С.88-89.
9. Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет в психологическом исследовании / Л.Н. Бабанин, А.Е. Войкуновский // Вестн. Моск. университета. –2017. – № 3. – С.89-110.
10. Васильев И.А. Стратегическое мышление в сложных областях реальности / под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева.– М.: Владос, 2022. – 441 с.

11. Васильев И.А., Митина О.В., Кобанов В.В. Влияние различных типов мотивации и самоуправления личности на продуктивность мыслительной деятельности / И.А. Васильев, О.В. Митина, В.В. Кобанов // Психологический журнал. – 2016. – № 4. – С.204-211.
12. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000. С. 100-131.
13. Войскунский А.Е., Митина О.В., Аветисова А.А. Общение и «опыт потока» в групповых ролевых интернет-играх / А.Е. Войскунский, О.В. Митина, А.А. Аветисова // Психологический журнал. – 2015. – № 5. – С.27-38.
14. Войскунский А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. –2018. –№ 1. –С. 126-132.
15. Войскунский А.Е. Исследования в области психологии компьютеризации: история и актуальное состояние /А.Е. Войскунский. // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 11. – С.35-38
16. Войскунский А.Е., Петренко В.Ф., Смылова, О.В. Мотивация хакеров: психо-семантическое исследование / А.Е. Войскунский, В.Ф. Петренко, О.В. Смылова // Психологический журнал. – 2017. – № 1. – С.88-89.
17. Выготский Л.С. Проблемы развития психики / Л.С. Выготский // Собрание сочинений в 6-ти томах. – М.: Педагогика, 2015. – 363 с.
18. Гришин С.Е. Интернет-зависимость молодежи. – СПб.: Реноме, 2019. – 255 с.
19. Дмитриева Н.В., Короленко Ц.П. Элементы аддиктивного поведения // Психологический журнал, 2018. – 336 с.
20. Дрепа М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / М.И. Дрепа. - Ставрополь, 2010. - 254 с.
21. Дувалина О.Н., Чернявская Е.А. Феномен интернет-аддикции как одна из причин девиантного поведения подростков// Colloquium-journal. – 2019. –№6 (30). –URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-internet->

addiktsii-kak-odna-iz-prichin-deviantnogo-povedeniya-podrostkov (дата обращения: 25.06.2022).

22. Егоров А.Ю. Интернет-зависимости / А.Ю. Егоров // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития; под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Акрополь, 2019. – 355 с.

23. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю. Егоров - СПб.: Речь, 2007. -190 с.

24. Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. – М.: Дашков и Ко, 2014 – 117 с.

25. Жичкина А.Е., Белинская, Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности пользователей Интернета / А.Е.Жичкина, Е.П. Белинская. – СПб.: Питер, 2015. – 447 с.

26. Жукова, М.В. Профилактика зависимости от компьютерных игр у подростков /М.В. Жукова // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2011. – № 1. – С. 69-75.

27. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.В. Змановская. - М.: Академия, 2003. - 118 с.

28. Зудина У.Ф. Виртуализация общества: две среды одного пользователя. / У.Ф. Зудина // Архитектон: Известия ВУЗов. – 2016. – №7. – С.88-102.

29. Иванова И.П. Компьютерная игровая зависимость как фактор формирования агрессивного поведения подростков // И.П. Иванова // е: Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития: сб. научн. ст. – Чебоксары, 2016. – С. 104-112.

30. Иванов М.С. Профилактика интернет-зависимости подростков // Е.В. Груздева, М.С. Иванов // Психолого-педагогическое сопровождение детей группы риска: проблемы, опыт, перспективы: сб. трудов конференции. – Чебоксары, 2016. – С. 28-32.

31. Игровая зависимость: клиника, патогенез, терапия/под ред. А.О. Бухановского, В.А. Солдаткина. - Ростов н/Д: РостГМУ, 2011. –304 с.

32. Киселева Т.Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к интернет-зависимости. – М.: Владос, 2018. – 238 с.
33. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – 1991. – № 1. – С. 8-15.
34. Корытникова Н.В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий // Социологические исследования. – 2010. – № 6. – С. 70-80.
35. Котляров А.В. Другие наркотики или HomoAddictus: Человек зависимый / А.В. Котляров - М.: Психотерапия, 2006. - 480 с.
36. Курганский С.М. Организация досуговой деятельности подростков//Завуч начальной школы. – 2004. – № 6.–С.89-113.
37. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. – СПб.: Питер, 2015. – 456с.
38. Ларионова С.О., Дегтерев А.С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики / С.О. Ларионова, А.С. Дегтерев // Педагогическое образование в России, 2013. - № 2. - С. 232 - 239.
39. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте / под ред. Ц.П. Короленко. - Новосибирск, 1998. - 41с.
40. Ловпаче Ф.Г. Психологические особенности Интернет-аддикции как актуальная проблема современного мира // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2017. Вып. 2. С. 91-97.
41. Лузько А.В. Игровая компьютерная зависимость и профилактическая деятельность по ее преодолению // Архивариус. 2016. №3 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-kompyuternaya-zavisimost-i-profilakticheskaya-deyatelnost-po-ee-preodoleniyu> (дата обращения: 16.11.2025).

42. Лысак И.В. Компьютерная и интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы // Гуманитарные и социально-экономические науки. –2010. –№ 4. – С. 91-95.
43. Майерс Д. Социальная психология. / Д.Майерс. – СПб.: Питер, 2017. – 688 с.
44. Максютова З.Г. Личность в поисках смысла: между реальностью и виртуальностью // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №12-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnost-v-poiskah-smysla-mezhdu-realnostyu-i-virtualnostyu> (дата обращения: 22.06.2022).
45. Малкина-Пых И.Г. Гендерная терапия / И.Г. Малкина-Пых.– М.: Эксмо, 2004. – 927 с.
46. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики. – М.: Академия, 2015. – 223 с.
47. Марьина О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 17-22.
48. Матасова И.Л. Проблема компьютерной зависимости и ее актуальность в современной социокультурной ситуации // Вестник Московского городского педагогического университета. Сер.: Информатика и информатизация образования.– 2016. –№ 6. – С. 138-141.
49. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения: [учебное пособие] / В.Д. Менделевич –СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
50. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. – М.: Просвещение, 2018. – 295 с.
51. Митичева Т.И., Маслова В.С. Проблема активности молодежи в социальных сообществах интернет-сети // Альманах современной науки и образования. – 2015. – № 5(95). –С. 126-128.

52. Митичева Т.И., Хрустова Е.С. Психолого-педагогическая профилактика Интернет-зависимости подростков // Молодой ученый. 2017. № 5. С. 509-511.
53. Мухина В.С. Личность: Мифы и реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). / В.С. Мухина – Екатеринбург: ИнтерФлай, 2017. – 1072 с.
54. Никитина Л.Н. Последствия чрезмерного увлечения компьютерными играми у несовершеннолетних / Л.Н. Никитина // Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2016. Т. 5. №2 (15). - С. 249-253.
55. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? // Директор школы. – 2013. – № 9 – 13-18с.
56. Обжорин А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. № 1(6). С. 79-84.
57. Портнягин В.А. Молодежь и социальные сети в современном мире [Электронный ресурс]. –URL: <https://molod.info/articles/molodezh-i-socialnye-seti-v-sovremen/>
58. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий // Естествознание в школе. – 2015. - № 4 –С.35-39.
59. Репина М. А., Федоров А. Ф. Проблема интернет-зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №20. [Электронный ресурс] URL: <https://moluch.ru/archive/79/13878/>
60. Руденкин Д.В. Интернет-зависимость российской молодежи: миф или реальность? // Мир науки, культуры, образования (список ВАК). –2017. – № 4. – С. 206-209
61. Сергеева Ю. Тренды в разработке, продвижении и рекламе сайтов в 2019 году по версии WebCanape [Электронный ресурс]. –URL: <https://www.web-canape.ru/business/socialnye-seti-v-2018-godu-globalnoe-isledovanie/>

62. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев – М.: Школа-Пресс, 2015. – 383 с.
63. Спринц А.М., Ерышев О.Ф. Химические и нехимические зависимости / А.М. Спринц, О.Ф. Ерышев. - СПб.: СпецЛит, 2012. - 127 с.
64. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г.В. Старшенбаум - М.: Когито-Центр, 2006. - 367 с.
65. Терешенкова Е. Ю, Радина Н. К. Особенности развития гендерной идентичности личности. Женщина и мужчина в современном обществе: Сборник статей / Под ред. Л. Э. Семеновой. – Н. Новгород: МГЭИ (нижегородский филиал), 2014. – 176 с.
66. Тихомиров О.К. Информационный век и теория Л.С.Выготского / О.К. Тихомиров // Психологический журнал. – 2017. – №9. – С.9-11.
67. Тихомиров О.К., Гурьева, Л.П. Опыт анализа психологических последствий компьютеризации психодиагностической деятельности / О.К. Тихомиров, Л.П. Гурьева / Психологический журнал. – 2015. – №9. – С.65-67.
68. Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н.Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. – М.: Смысл. – С. 125-160.
69. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с «экраным насилием»//Педагогика. – 2014. - №6 – 56-58 с.
70. Фомичева Ю.В., Шмелев, А.Г., Бурмистров, И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми / Ю.В. Фомичева, А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров // Вестник МГУ. –2016. –№ 4. – С.88-101.
71. Фоменко Н. В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovyyu-vozrast-kak-naibolee-slozhnyu-etap-razvitiya-rebenka>
72. Чудова И.В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И.В. Чудова // Психологический журнал – 2017. – № 1. – С. 113-117.

73. Шакирова Л.И. Исследование мотивационной, эмоционально-волевой сферы и психофизиологических особенностей подростков с позиции влияния на них компьютерных игр агрессивного содержания: дисс. ... канд. психол. наук / Л.И. Шакирова - Казань, 2006. - 150 с.

74. Шаматова Ю.Ю. Интернет-зависимость среди молодежи. – М.: Просвещение, 2017. – 190 с.

75. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований /С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 2015. – №10. – С. 86-102.

76. Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок / А.Г. Шмелев // Компьютерные игры. Обучение и психологическая разгрузка. – М.: Владос, 2015. – 288 с.

77. Щелина Т.Т., Маслова В.С. Феномен интернет-зависимости как причина девиантного поведения подростков // Молодой ученый. - 2014. - №21.1. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/80/13809/>

78. Эльконин Д.Б. Психология игры. / Д.Б.Эльконин– М.: Педагогика, 2015. – 448 с.

79. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. М.: Эксмо, 2014. – 927 с.

80. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот // Днепропетровск: Пороги. – 2016. – 196 с.

81. Яковлева Е.Л. Психологические условия развития зависимости у детей школьного возраста / Е.Л. Яковлева // Вопросы психологии – 2017. – №8. – С.89-95.

82. Янг К. С. Диагноз - интернет-зависимость. – СПб.: Питер, 2020. – 263 с.

83. Янг К.С. Диагноз: интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Internet. –2016. – №10. – С.89-95.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Авторская анкета, направленная на изучение компьютерной и игровой зависимости подростков

1) Пол

- М
- Ж

2) Возраст

- 15 лет
- 16 лет
- 17 лет

3) Сколько времени в среднем Вы проводите за играми в компьютер?

- Меньше 1 часа
- От 1 часа до 3 часов
- От 3 до 6 часов
- От 6 до 8 часов
- Свыше 8 часов

4) Отдаете ли вы предпочтение играм в компьютер вместо реального общения?

- да
- нет

5) Можете ли Вы сказать, что Ваши социальные навыки ухудшились из-за постоянных компьютерных игр?

- да
- нет

6) Отмечаете ли что Ваша учебная/трудовая деятельность страдает из-за постоянных компьютерных игр?

- да
- нет

7) Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за постоянных компьютерных игр?

- часто

- редко
- иногда
- никогда

8) Замечаете ли Вы, что перестаете контролировать свое время, проведенного за компьютерными играми?

- да
- нет

9) Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна из-за компьютерных игр?

- часто
- редко
- иногда
- никогда

10) Часто ли Вы пытаетесь скрыть от людей количество времени, проводимое Вами за компьютерными играми?

- часто
- редко
- иногда
- никогда

11) Ощущаете ли Вы, что жизнь без компьютерных игр скучна и безрадостна?

- скорее да, чем нет
- да
- скорее нет, чем да
- нет

12) Можете ли Вы сказать, что если бы не за компьютерные игры, Вы бы не знали, чем себя занять?

- скорее да, чем нет
- да
- скорее нет, чем да
- нет

13) Замечаете ли Вы за собой агрессивные всплески, если Вас отвлекают от проведения времени за компьютерными играми?

- да
- нет

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тематический план программы профилактики компьютерной игровой зависимости у подростков

№ занятия	Название занятия	Цель занятия	Упражнения / Содержание	Методическое и техническое обеспечение, методы работы
Занятие 1	Компьютерная игровая зависимость	Знакомство с участниками, ввод в тему, первичная диагностика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритуал приветствия «Комплимент» 2. Разминка «Бегущие огни» 3. Информирование: «Что такое компьютерная игровая зависимость» 4. Мини-диагностика: анкета + опрос 5. Рефлексия занятия 6. Домашнее задание: «Сколько времени вы провели за играми и в реальности» 	Теоретический материал; методы: мини-лекция, шеринги, психогимнастика, тестирование
Занятие 2	Мои интересы	Повышение групповой сплоченности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка «Шеренга» 3. Упражнение «Четыре угла – четыре выбора» 4. Беседа: «Как интересы помогают избежать зависимости» 5. Рефлексия 	Бумага А3, маркеры; методы: шеринги, психогимнастика, беседа, групповая работа
Занятие 3	Положительные эмоции	Формирование саморегуляции через положительные переживания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка «Путь в пальце» 3. Презентация: «Положительные эмоции в жизни» 4. Упражнение «Карта эмоций» 5. Рефлексия 	Ноутбук, проектор; методы: презентация, обсуждение, арт-техника
Занятие 4	Самооценка	Развитие адекватной самооценки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка «Барометр самооценки» 3. Упражнение «Зеркало» 4. Техника «Мои сильные стороны» 5. Рефлексия 	Листы, ручки, карточки; методы: шеринги, упражнение в парах, психотренинг
Занятие 5	Тревога и стресс	Освоение способов преодоления тревоги и напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка «Статуи» 3. Упражнение «Антистресс» 4. Релаксация под музыку 5. Рефлексия 	Аудиозапись, коврики; методы: дыхательные практики, релаксация, телесно-ориентированная техника
Занятие 6	Я в группе	Развитие чувства принадлежности и поддержки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка «Клубок ниток» 3. Упражнение «Паутина поддержки» 4. Рефлексия + личные выводы 	Шерстяные нити, маркеры; методы: групповая работа, обсуждение, эмоциональный шеринги
Занятие 7	Мои границы	Осознание личных границ и умения их защищать	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Разминка «Да – Нет» 3. Упражнение «Мой круг общения» 4. Мини-лекция «Личные границы и манипуляции» 5. Рефлексия 	Презентация, листы; методы: лекция, кейс-анализ, дискуссия
Занятие 8	Навыки общения	Развитие коммуникативной компетентности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие 2. Упражнение «Активное слушание» 	Метод: коммуникативный тренинг, ролевая игра

			3. Игра «Диалог наоборот» 4. Рефлексия	
Занятие 9	Конфликты и их решение	Формирование конструктивного поведения в конфликте	1. Приветствие 2. Упражнение «Стоп-кадр» 3. Сценки и их разбор 4. Упражнение «Конфликт – выход есть» 5. Рефлексия	Методы: ролевая игра, групповая дискуссия, мозговой штурм
Занятие 10	Ответственность	Осознание ответственности за свой выбор	1. Приветствие 2. Разминка «Выбор» 3. Упражнение «Линия жизни» 4. Работа с карточками «Если... то...» 5. Рефлексия	Карточки, лента времени; методы: ассоциативный ряд, групповая работа
Занятие 11	Альтернатива игре	Осознание возможностей самореализации вне виртуального пространства	1. Приветствие 2. Упражнение «Колесо жизни» 3. Мозговой штурм: «Что я могу без игры?» 4. Личный план альтернатив 5. Рефлексия	А3, маркеры; методы: коучинг, проектирование
Занятие 12	Ценности	Формирование ценностной ориентации подростка	1. Приветствие 2. Упражнение «Ценности – антивирус» 3. Работа в парах: «Что для меня важно» 4. Рефлексия	Метод: ценностный тренинг, обсуждение, визуализация
Занятие 13	Я меняюсь	Осмысление личного роста в процессе прохождения программы	1. Приветствие 2. Упражнение «Письмо себе» 3. Упражнение «Я – сегодня и завтра» 4. Обсуждение изменений 5. Рефлексия	Методы: арт-терапия, самопознание, письмо
Занятие 14	Мы – команда	Подведение итогов группового взаимодействия	1. Приветствие 2. Упражнение «Группа – мой ресурс» 3. Символическое прощание 4. Рефлексия «Что беру с собой»	Методы: работа в кругу, метафора, групповая игра
Занятие 15	Завершающее занятие и итоговая диагностика	Оценка результатов, завершение программы, мотивация на дальнейшие изменения	1. Приветствие 2. Тестирование: повторная диагностика 3. Упражнение «Ступени моего пути» 4. Рефлексия и награждение участников	Методы: диагностика, визуализация прогресса