

*Зельцер Анастасия Игоревна*

магистрант

ГАОУ ВО «Московский городской  
педагогический университет»

г. Москва

DOI 10.21661/r-588280

## **ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА**

***Аннотация:** в статье рассматривается тема игровой зависимости в подростковом возрасте как одна из наиболее актуальных проблем цифрового общества. Анализируются психологические механизмы формирования зависимости, включая особенности дофаминовой системы вознаграждения и компенсаторную функцию виртуальной реальности. Особое внимание уделяется факторам риска: личностным коррелятам и социальным условиям. Приводятся данные современных исследований о распространенности проблемы и гендерных различиях. Описываются стадии развития зависимости и предлагаются практические рекомендации по профилактике, основанные на укреплении семейных отношений и развитии эмоционального интеллекта.*

***Ключевые слова:** игровая зависимость, гейминг-аддикция, подростки, факторы риска, профилактика, цифровая социализация, психологическое благополучие.*

*Введение.*

Подростковый возраст является критическим периодом для формирования различного рода зависимостей. В эпоху тотальной цифровизации особую остроту приобретает проблема зависимости от видеоигр. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), игровое расстройство (gaming disorder) официально признано заболеванием и включено в Международную классификацию болезней (МКБ-11) [10]. В России, по данным исследований 2025 года,

патологический интерес к видеоиграм наблюдается у 25% подростков 10–17 лет, причем у 4,7% это переросло в клиническую зависимость [3].

Цель данной статьи – проанализировать психологические основы формирования игровой зависимости у подростков, выявить ключевые факторы риска и предложить эффективные стратегии профилактики.

*Психологические механизмы формирования зависимости.*

*Нейропсихологический аспект.*

Современные исследования показывают, что предрасположенность к игровой зависимости может иметь нейробиологическую основу. Ученые Университета Рочестера обнаружили, что у подростков, склонных к развитию симптомов видеоигровой зависимости, наблюдается *сниженная активность в хвостатом ядре мозга* – области, отвечающей за ожидание вознаграждения. Из-за пониженной чувствительности мозга к дофамину таким детям требуются более интенсивные и длительные стимулы (многочасовые игры) для достижения чувства удовлетворения [8].

*Компенсаторная функция игры.*

С психологической точки зрения, уход в виртуальный мир – это бегство от реальности. Как отмечается в исследовании психологических основ подростковой зависимости, игра позволяет удовлетворить потребности, которые не реализуются в реальной жизни: в признании, ощущении всемогущества, безопасности и социальном успехе [2]. Виртуальный мир противопоставляется враждебной или скучной реальности, где герой (с которым идентифицирует себя подросток) обладает силой, умом и неуязвимостью.

*Факторы риска и личностные корреляты.*

Масштабное исследование В.П. Шейнова и В.А. Карпиевича (2025), основанное на тестировании 310 школьников 10–17 лет, выявило комплекс факторов, сопутствующих игровой зависимости. Исследователи пришли к выводу о существовании *«проблемного комплекса цифровых зависимостей»*, включающего зависимость от игр, смартфонов и соцсетей, которые положительно коррелируют друг с другом [1].

## Корреляты игровой зависимости у подростков

Фактор	Характер связи с игровой зависимостью	Проявление
Агрессивность	Положительная корреляция	Перенос виртуальной жестокости в реальность, раздражительность
Тревога и депрессия	Положительная корреляция	Игра как способ ухода от негативных переживаний
Прокрастинация	Положительная корреляция	Откладывание важных дел (учеба, обязанности) ради игры
Проблемы со сном	Положительная корреляция	Нарушение циркадных ритмов из-за ночных игр [9]
Успеваемость	Отрицательная корреляция	Снижение учебной мотивации, пропуски уроков

*Гендерные различия.*

Данные статистики демонстрируют ярко выраженные гендерные различия. Мальчики более склонны к игровой зависимости (6% против 3,2% у девочек) [9]. Исследование Шейнова подтверждает, что у мальчиков 10–17 лет зависимость от видеоигр и продолжительность игры выражены значительно сильнее, и с возрастом эти показатели увеличиваются. Девочки же больше подвержены зависимости от социальных сетей и смартфонов [1]. Данные ВОЗ также фиксируют, что проблемы из-за игр чаще проявляются у мальчиков (16% против 7% у девочек) [10].

*Стадии развития игровой зависимости.*

Для понимания глубины проблемы важно различать этапы погружения в аддикцию. Специалисты ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья» выделяют следующую динамику [3]:

– *стадия увлеченности (освоения)*. Характеризуется повышенным интересом к новой игре. Длится около месяца, после чего интерес естественным образом угасает, если не происходит перехода на следующий этап;

– *состояние возможной зависимости*. Игра становится доминирующей идеей. Подросток проводит за компьютером более 3 часов в день, растет эмоциональный тонус во время игры и негативизм при попытках отвлечь его. Снижается успеваемость;

– *выраженная зависимость*. Потеря контроля над временем и эмоциями. Подросток неряшлив, безразличен ко всему, кроме игры. Наблюдается эмоциональная неустойчивость, тревожность. Возможны уходы из дома;

– *клиническая зависимость*. Пребывание в игре до 16–18 часов в сутки. Происходят необратимые изменения в мозге, появляются физиологические расстройства (проблемы с ЖКТ как защитная реакция), импульсивность, истеричность, а иногда и слуховые галлюцинации. На этой стадии необходима помощь психиатра.



Рис. 1. Стадии формирования игровой зависимости

### *Социальные факторы и роль семьи.*

Социальная среда является ключевым фактором как в развитии, так и в преодолении зависимости. Психологи подчеркивают, что большинство проблем с гаджетами у детей берет начало в семье:

– *родительское моделирование*. Дети копируют поведение взрослых. Если отец снимает стресс игрой в «стрелялки», ребенок усваивает эту модель совладания со стрессом [5];

– *отсутствие границ*. Часто родители сами дают ребенку гаджет, чтобы занять его и освободить время для себя. Отсутствие четких временных лимитов (до 2 часов в день для подростков) ведет к формированию стихийной зависимости [4];

– *дефицит общения*. Как отмечает психолог Надежда Резенова, в онлайн-игры уходят подростки со сниженными коммуникативными навыками, те, кто не умеет рассказывать о своих переживаниях и испытывает страх перед реальным общением. Эмоциональное доверие в семье – главная «прививка» от зависимости [5].

### *Профилактика и рекомендации*

Проблема игровой зависимости легче предотвратить, чем лечить, особенно на стадии клинических изменений. Рекомендации психологов можно разделить на несколько уровней.

Таблица 2

### Стратегии профилактики игровой зависимости

<i>Направление</i>	<i>Рекомендации</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
<i>Семейные отношения</i>	Установление доверительного диалога, совместный досуг (не у экрана), интерес к чувствам ребенка [5]	Снижение потребности в «бегстве» от реальности
<i>Режим и границы</i>	Четкие правила экранного времени (<2 часов для игр). Отказ от гаджетов за 1.5–2 часа до сна. Контроль от взрослых [4, 9]	Формирование самодисциплины, защита сна
<i>Альтернативы</i>	Спорт, кружки по интересам, особенно командные виды, где есть ситуация преодоления	Развитие «живых» навыков, выработка дофамина через достижения в спорте
<i>Цифровая гигиена</i>	Пример родителей в обращении с гаджетами, обсуждение контента	Формирование здоровых цифровых привычек

### *Заключение.*

Игровая зависимость у подростков – это сложный многофакторный феномен, находящийся на стыке нейробиологии, психологии личности и социальной педагогики. Данные показывают, что в группе риска находятся тревожные, агрессивные и социально дезадаптированные подростки, преимущественно мальчики, пытающиеся компенсировать свои неудачи в виртуальном мире [1; 2; 6].

Важно понимать, что компьютерные игры – это не абсолютное зло. Проблема возникает тогда, когда игра перестает быть досугом и становится единственным смыслом жизни, вытесняя учебу, общение и здоровый сон [7]. Ключевая роль в профилактике принадлежит семье, способной создать атмосферу доверия и поддержки, а также вовремя установить четкие границы взаимодействия с цифровым миром [5].

### 1. *Список литературы*

1. Шейнов В.П. Личностные корреляты цифровых зависимостей школьников / В.П. Шейнов, В.А. Карпиевич // Сибирский психологический журнал. – 2025. – №95. – С. 61–77. DOI 10.17223/17267080/95/4. EDN CSEVUR

2. Адылбек кызы Г. Психологические основы подростковой зависимости от компьютерных игр / Г. Адылбек кызы, Б.Ж. Назарбекова, Б. Султан кызы // Вестник КНУ. – 2024. – №2 (16).

3. Профилактика компьютерной и игровой зависимости детей и подростков. – Ярославль: ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», 2025.

4. Консультация по теме «Игрозависимость». – М.: Интернет-служба экстренной психологической помощи МЧС России, 2024.

5. Резенова Н. Виртуальный плен: чем опасна детская игровая зависимость / Н. Резенова // Москва 24. – 2025.

6. Гордх А.С. Раннее увлечение играми порождает одну тяжелейшую геймерскую проблему / А.С. Гордх // Наука. – 2024.

7. Ученые обнаружили особенность в работе мозга подростков с зависимостью от видеоигр // ФАРМКОНТРОЛЬ (по материалам University of Rochester). – 2024.

8. Цифровая зависимость. – Мичуринск: ТОГБУЗ «Мичуринская ЦРБ», 2025.

9. Доклад ВОЗ: как социальные сети влияют на подростков? – М.: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2024.

10. Эффект Достоевского. Детство и игровая зависимость / Л. Тепперман, П. Альбанезе, С. Старк, Н. Залан. – Academic Studies Press, 2022.