



УДК 159

Полина Анжелика Владимировна

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования,
Государственный университет просвещения
a.polina71@mail.ru

Балина Анастасия Дмитриевна

психолог-консультант, магистр
balinaanastasiya@mail.ru

Anzhelika V. Polina

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling,
State University of Education
a.polina71@mail.ru

Anastasiya D. Balina

Consulting psychologist, Master's degree
balinaanastasiya@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ И АДАПТАЦИЮ ПОДРОСТКОВ

THE IMPACT OF COMPUTER GAME ADDICTION ON THE SOCIALIZATION AND ADAPTATION OF ADOLESCENTS

Аннотация. Проблема зависимости от компьютерных игр у подростков нарушает процесс их социализации и адаптации, что приводит к социальной изоляции, искажению идентичности и системы ценностей, нарушению эмоциональной регуляции и развитию агрессивного поведения. Ключевым механизмом формирования аддикции в подростковом возрасте, выступает эскапизм - стремление к нивелированию экзистенциальных и социальных трудностей через уход в виртуальную реальность и трансформацию идентичности. Корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи между различными компонентами компьютерной зависимости и показателями социализации, адаптации и личностного развития подростков.

Ключевые слова: зависимость от компьютерных игр, подростковый возраст, аддикции, аддиктивное поведение, социализация и адаптация подростков, эскапизм, социальная активность.

Annotation. Computer game addiction in adolescents disrupts their socialization and adaptation processes, leading to social isolation, distorted identity and value systems, impaired emotional regulation, and the development of aggressive behavior. A key mechanism for the development of addiction, especially in adolescence, is escapism—the desire to alleviate existential and social difficulties through escape into virtual reality and identity transformation. Correlation analysis revealed significant relationships between various components of computer addiction and indicators of socialization, adaptation and personal development of adolescents.

Keywords: computer game addiction, adolescence, addictions, addictive behavior, socialization and adaptation of adolescents, escapism, social activity.

Введение. Растущая популярность компьютерных игр вызвала обеспокоенность среди исследователей относительно их влияния на физическое, социальное и психологическое благополучие подростков. Это привело к научным изысканиям по вопросам связи видеоигр с агрессией и насилием, а также к опасениям относительно их потенциального негативного воздействия на коммуникативные навыки подростков. В рамках аддиктивного подхода, П.Д. Шабанов, А.Е. Войскунский и В.В. Гагай рассматривают компьютерную зависимость как форму аддиктивного поведения, характеризующуюся патологическим влечением к любым видам деятельности, связанным с компьютером, что приводит к значительному снижению социальной активности [2, 3].

А.Е. Войскунский, М.С. Иванов и И.П. Короленко считают компьютерную зависимость одной из разновидностей зависимости, когда человек чрезмерно увлекается всем, что связано с компьютером, и из-за этого значительно сокращается общение с другими людьми [1, 2]. В контексте исследования социализации в подростковом возрасте целесообразно выделить два ключевых теоретических подхода к деструктивному влиянию видеоигр:

1. Согласно гипотезе социального замещения (изоляция), видеоигры выступают фактором дефицита социального общения. Поскольку реальное взаимодействие обладает более высокой «социальной ценностью» для развития личности подростка, время, затраченное на гейминг, рассматривается как утраченный ресурс для фор-

мирования коммуникативных компетенций. В этом случае изоляция является косвенным следствием: негативный эффект игр неспецифичен и сопоставим с любой другой формой индивидуальной активности, ограничивающей межличностное общение [3].

2. Второй вариант относится к подросткам с изначально низким уровнем коммуникативных способностей (неразвитые социальные навыки, социальная тревожность, малое количество друзей). Для таких подростков видеоигры становятся механизмом, консервирующим и углубляющим существующие трудности. В этом случае игровая деятельность не инициирует проблему, но препятствует естественной социализации, создавая комфортную среду для избегания реальных контактов и закрепляя паттерны социальной дезадаптации [8]. Популярность видеоигр вызывает серьезные опасения у исследователей относительно их воздействия на здоровье подростков.

Фундамент исследований феномена интернет-зависимости был заложен в 1994 году в работах К. Янг и И. Голдберга. Ими была предпринята первая попытка клинической верификации данной аддикции и разработан соответствующий психодиагностический инструментарий [8]. В отечественной науке В.Д. Менделевич акцентирует внимание на корреляции интернет-зависимого поведения с ростом агрессивных тенденций, В.Д. Менделевич в своих работах отмечает, что существует связь интернет-зависимости с агрессивными и враждебными действиями, рассматривая деструктивный контент как фактор риска развития кибернасилия и форм кибертерроризма [7].

Важным методологическим аспектом является разграничение понятий «компьютерная зависимость» и «аддикция к использованию интернета или видеоигр». Так, М. Гриффитс постулирует, что цифровая среда зачастую выступает лишь опосредующим фактором «питательной средой» для манифестации иных видов аддиктивного поведения, что требует дифференцированного подхода к диагностике [4].

В этиологии компьютерной зависимости К. Янг, А. Шен и И. Голдберг выделяют преимущественно психологические предикторы [8]. Ключевым механизмом формирования аддикции, особенно в подростковом и юношеском возрасте, выступает эскапизм - стремление к нивелированию экзистенциальных и социальных трудностей через уход в виртуальную реальность и трансформацию идентичности (принятие на себя роли виртуального персонажа). В основе данных паттернов зачастую лежат негативный жизненный опыт, фрустрированность в значимых сферах деятельности и нарушение самопринятия [8].

Развивая типологию девиантного поведения, М.С. Иванов рассматривает компьютерную зависимость через призму классической аддиктологии, как вид девиантного поведения. Автор проводит параллели между цифровыми аддикциями и химическими зависимостями (алкоголизм, наркомания) [5]. С точки зрения автора, это рационально для научных исследований компьютерно-игровой зависимости, поскольку большой багаж знаний в теории аддиктологии можно будет перенести на область игровой зависимости, выстраивая определённую модель формирования аддиктивного процесса.

В современной аддиктологии компьютерная зависимость рассматривается как нехимическая аддикция, обладающая значительным психологическим сходством с классическими формами зависимости [3]. При этом в исследовательских целях необходимо разграничивать понятия «компьютерная-зависимость» и «зависимость от использования интернета» или «зависимость от компьютерных игр». Так, Дж. Гриффитс считает, что есть разница между использованием компьютера как инструментария и аддикцией к видеоиграм. По его словам, интернет, видеоигры - это всего лишь питательная среда для поддержки других зависимостей [2].

Зависимость от видеоигр оказывает негативное влияние не только на социализацию подростков (нарушение межличностных связей, замещение реального общения, потеря социальных навыков, формирование виртуальных связей), но и на формирование их личности в целом, что проявляется в нарушении идентичности и самооценки подростков [1]. Также часто зависимость от компьютерных видеоигр нарушает эмоциональную саморегуляцию и вызывает агрессивное поведение.

Подростки, страдающие такой зависимостью могут использовать видеоигры для ухода от трудных жизненных ситуаций и эмоциональных переживаний, что приводит к формированию нездоровых механизмов coping [4]. Поэтому важно вовремя выявлять склонность и признаки компьютерно-игровой зависимости и принимать меры для ее предотвращения и коррекции.

Лица с признаками компьютерной аддикции характеризуются выраженными психологическими особенностями: социальной депривацией, склонностью к аффективным вспышкам и агрессии, чувством одиночества и депрессивными состояниями. Данные проявления ведут к дезинтеграции подростка в социуме, нарушают механизмы продуктивного межличностного взаимодействия и существенно затрудняют процесс успешной социализации.

Мы считаем, что «социализация выступает фундаментальным аспектом онтогенеза личности, представляя собой процесс интериоризации индивидом социокультурного опыта, что необходимо для полноценного вхождения в общество. Процесс социализации носит непрерывный характер, который запускается с момента рождения человека. Среди множества факторов, оказывающих влияние на формирование социализации, особое значение приобретают аддиктивные формы поведения» [6]. В широком понимании «социализацию» можно определить, как процесс и результат усвоения человеком социального опыта. Так же социализация является приобретением людей к достижениям человеческой цивилизации, усвоение и воспроизводство людьми человеческой культуры.

Целью исследования стало определить негативное влияние игровой аддикции на уровень социализированности и адаптированности подростков. Мы предположили, что это влияние проявляется в снижении адаптивного потенциала личности, обесценивание таких экзистенциальных ценностей, как стремление к саморазвитию и принятие ответственности за собственную жизнедеятельность. Ключевым психологическим механизмом в данном контексте выступает эскапизм, замещающий реальное межличностное общение виртуальными суррогатами.

В целях верификации наличия компьютерно-игровой аддикции у лиц подросткового возраста и анализа её прямого воздействия на процессы социализации и адаптации было организовано и проведено эмпирическое исследование. Выборку составили 87 учащихся 8-9 классов в возрасте 14-15 лет. Испытуемым предлагались следующие методики: тест Такера на выявление игровой зависимости, тест на выявление компьютерной зависимости (А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова-Зарипова), методика изучения социализированности личности учащегося (М.И. Рожков), методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс и Р. Даймонд).

Результаты исследования. Анализ результатов диагностики по тесту Такера показал, что 52,5% подростков демонстрируют высокий уровень склонности к компьютерной зависимости, которая проявляется в повышенной зависимости от видеоигр и наличии определенных социальных проблем. Средний уровень склонности был выявлен у 32,5% подростков, для которых характерна некоторая вовлеченность в компьютерные игры с потенциальным риском развития зависимости при усугублении ситуации. Лишь 15% подростков показали низкий уровень, не проявляя чрезмерной увлеченности и негативных последствий. Таким образом, преобладающая часть подростковой выборки (более половины) находится в зоне высокого риска развития игровой зависимости.

Анализ данных по методике изучения социализированности личности подростка (методика изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова) показывает, что высокий уровень характерен для 35% подростков. Они обладают способностями осуществлять выбор, устанавливать социальные связи, выполняют свои социальные роли. Средний уровень социализированности характерен для 42,5% подростков. Низкий результат показали 22,5% подростков. У них слабо сформированы социальные связи и способности. Также у подростков в структуре социализированности более всего выражен показатель «автономность», что предполагает стремление к независимому мышлению и поведению, а менее всего проявляется «социальная активность» - готовность к деятельности, которая носит социально-полезный характер, стремление быть включенным в общественные отношения.

Результаты диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) выявили, что значительная часть подростков (42,5%) демонстрирует низкий уровень адаптивности, проявляющийся в незрелости личности и дисгармонии в принятии решений. Лишь 22,5% подростков обладают высоким уровнем адаптации. В структуре самоотношения у 42,5% подростков зафиксирован средний уровень по шкале «самопринятие», характеризующийся умеренной самооценкой и достаточной удовлетворенностью собой. Однако у 27,5% отмечается низкий уровень самопринятия, что указывает на сниженную самооценку и неудовлетворенность собственными характеристиками. Эмоциональный комфорт у большей части подростков (42,5%) находится на среднем уровне, что свидетельствует об умеренно положительном отношении к действительности с элементами оптимистичных и пессимистичных установок.

Интересны полученные данные по шкалам «интернальность» и «эскапизм». Низкий уровень интернальности наблюдается почти у половины (45%) подростков, что указывает на склонность подростков приписывать причины происходящего больше внешним факторам и, следовательно, избегать ответственности за происходящее. Результаты по шкале «эскапизм» также показали высокий уровень (45%), что выражается в выраженном стремлении подростков уходить от решения проблемных ситуаций. Таким образом, для значительной части исследуемых подростков характерны трудности в социально-психологической адаптации, недостаточность самопринятия и избегающее поведение в трудных ситуациях.

Для выявления взаимосвязей между склонностью к игровой компьютерной зависимостью и уровнем адаптированности и социализации подростков был применен критерий корреляции Спирмена, что показало наличие значимых корреляционных связей. Полученные данные указывают на статистически значимую отрицательную корреляцию между склонностью к компьютерной игровой зависимости и уровнем социальной адаптированности ($r = -0,51$; $p \leq 0,05$), социализированности ($r = -0,56$; $p \leq 0,05$), а также уровнем социальной активности ($r = -0,55$; $p \leq 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что по мере возрастания вовлеченности в компьютерные игры и риска формирования зависимости у подростков снижаются способность к самостоятельному выбору жизненных стратегий, навыки включения в социальные роли, умение устанавливать социальные связи, готовность к социально-полезной деятельности и, в целом, адаптация к социальной среде.

Также, выявлена положительная корреляция между склонностью к игровой компьютерной зависимостью и эскапизмом ($r = 0,46$; $p \leq 0,05$). Это показывает то, что чем больше увлеченность видеоиграми и вероятность развития зависимости, тем больше у подростков выражено стремление избегать трудных жизненных ситуаций и брать ответственность при решении важных вопросов.

Значимые отрицательные взаимосвязи также обнаружены между склонностью к компьютерной зависимости и такими личностными качествами, как самоконтроль ($r = -0,55$; $p \leq 0,05$), твердая воля ($r = -0,58$; $p \leq 0,05$), и развитие себя ($r = -0,61$; $p \leq 0,05$). Полученные данные могут означать, что высокий уровень проявленности зависимого поведения сопряжено с проблемами самодисциплины, снижением способности преодолению трудностей и отстаиванию своей позиции. Таким образом, выявленные корреляционные связи указывают на то, что высокая

склонность к игровой компьютерной зависимости у подростков негативно сопряжена с ключевыми аспектами их социальной адаптации, интеграции, личной ответственностью и способностью к саморегуляции.

Полученные результаты исследования компенсаторного компонента компьютерной зависимости демонстрируют отрицательную корреляцию с уровнем адаптивности ($r = -0,52$; $p \leq 0,05$) и социализированностью ($r = -0,57$; $p \leq 0,05$). Можно подытожить, что чем меньше сформированы социально-общественные навыки и приспособленность к социуму у таких подростков, тем ярче у них проявляется стремление к компенсации внутреннего дискомфорта через виртуальное пространство. Также, данный показатель положительно коррелирует с «ориентацией на развлечения» ($r = 0,46$; $p \leq 0,05$), что указывает на приоритет у подростков приятного времяпрепровождения над обязанностями.

Социальный компонент компьютерной зависимости также отрицательно связан с такими показателями, как «ответственность» ($r = -0,54$; $p \leq 0,05$), «социальная активность» ($r = -0,50$; $p \leq 0,05$) и «продуктивная жизнь» ($r = -0,60$; $p \leq 0,05$). Таким образом, сдвиг приоритетов в виртуальное пространство и проявление недовольства при прерывании контакта с ним, часто сопровождаются неготовностью к социально-полезной деятельности, снижением чувства долга.

Сверхценностный компонент компьютерной зависимости, который характеризуется полным погружением подростков в виртуальный мир, показал отрицательную корреляцию с «социальной адаптацией» ($r = -0,53$; $p \leq 0,05$), «саморазвитием» ($r = -0,55$; $p \leq 0,05$) и «когнитивными способностями» ($r = -0,60$; $p \leq 0,05$). Это указывает на снижение адаптивности к социальной среде и стремлении к саморазвитию, что может привести к внутриличностному конфликту и проблемам в общении.

Полученные данные подтверждают, что чем выше склонность к игровой компьютерной зависимости и ее отдельные составляющие, тем более выражено снижение уровня социализации, социальной адаптации, социальной активности, ответственности и ориентации на продуктивную жизнь, а также усиление эскапизма и ценности развлечений, при одновременном ослаблении воли, самоконтроля, саморазвития.

Для подростков взаимодействие со сверстниками, чувство принадлежности и социальное признание играют жизненно важную роль в формировании их личности и самооценки. В виртуальном мире они находят альтернативные формы социального взаимодействия, но зачастую они оказываются поверхностными и неполноценными. Важно не только ограничивать время, которое подростки проводят за компьютером, но и помогать им решать реальные проблемы, развивать коммуникативные навыки, повышать самооценку и находить альтернативные способы получения удовольствия и признания. Поддержка психолога или психотерапевта, а также активное участие родителей имеют важное значение.

Это и другие психологические исследования показывают, что игровая зависимость у подростков, склонных к зависимостям, является актуальной и сложной проблемой, требующей комплексного подхода к ее пониманию и решению. Важно учитывать индивидуальные особенности подростков, семейные и социальные факторы, а также психологические механизмы, лежащие в основе развития зависимости.

Литература:

1. Акопова М.А. Исследование влияния игровой компьютерной зависимости на личностные особенности студентов // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-igrovoy-kompyuternoy-zavisimosti-na-lichnostnye-osobennostey-studentov>
2. Войскунский А. Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития // *Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский*. — М.: Акрополь, 2009. — С. 101–111.
3. Гагай, В.В. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности: монография / В. В. Гагай, Ю. Н. Быкова. - Сургут: Сургутский государственный педагогический университет, 2014. - 160 с.
4. Лоней Э., Передерий Н. А. Исследование интернет-зависимости среди школьников // *БМИК*. 2014. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-internet-zavisimosti-sredi-shkolnikov>
5. Макалатия А.Г. Мотивация в компьютерных играх: материалы 3-ей Рос. конф. по экологической психологии, Москва, 15-17 сентября 2013 г. [Текст] / А.Г. Макалатия. - М.: Психологический институт РАО, 2013. - С. 358-361.
6. Полина А.В., Балина А.Д. Особенности социальной адаптации подростков с риском суицидального поведения // *Человеческий капитал*, № 11-2 (179) – 2023. С. 119-124
7. Щербачева П. П., Устинова Н. А. Влияние кибераддикции на личность подростка // *Гуманитарный научный журнал*. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kiberaddiktii-na-lichnost-podrostka>
8. Kimberly S. Young *Clinical aspects of Internet addiction disorder* // *Медицинская психология в России*. 2015. №4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/clinical-aspects-of-internet-addiction-disorder>.

Literature:

1. Akopova M.A. A study of the influence of computer gaming addiction on the personal characteristics of students // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2019. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-igrovoy-kompyuternoy-zavisimosti-na-lichnostnye-osobennostey-studentov>
2. Voyskunsky A.E. *Internet addiction: psychological nature and dynamics of development* // *Internet addiction: psychological nature and dynamics of development / Ed. A.E. Voyskunsky*. - Moscow: Akropol, 2009. - Pp. 101-111.

3. Gagay, V.V. *Computer addiction of adolescents as a socio-psychological problem of our time: monograph* / V.V. Gagay, Yu.N. Bykova. - Surgut: Surgut State Pedagogical University, 2014. - 160 p.
4. Lopesh E., Perederiy N. A. *Study of Internet Addiction Among Schoolchildren* // BМИK. 2014. No. 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-internet-zavisimosti-sredi-shkolnikov>
5. Makalatia, A.G. *Motivation in computer games: Proceedings of the 3rd Russian Conf. on Environmental Psychology, Moscow, September 15-17, 2013 [Text]* / A.G. Makalatia. - M.: Psychological Institute of the Russian Academy of Education, 2013. - Pp. 358-361.
6. Polina A.V., Balina A.D. *Features of social adaptation of adolescents at risk of suicidal behavior* // *Human capital*, No. 11-2 (179) - 2023. Pp. 119-124
7. Shcherbacheva P.P., Ustinova N.A. *The influence of cyberaddiction on the personality of a teenager* // *Humanitarian scientific journal*. 2017. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kiberaddiksii-na-lichnost-podrostka>
8. Kimberly S. Young. *Clinical aspects of Internet addiction disorder* // *Medical Psychology in Russia*. 2015. No. 4 (33). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/clinical-aspects-of-internet-addiction-disorder>.