

*Деулин Дмитрий Владимирович,
кандидат психологических наук, доцент
Московский государственный психолого-педагогический университет*

Россия, г. Москва

*Борисова Оксана Александровна,
студент,*

*2 курс, факультет «Экстремальная психология»
Московский государственный психолого-педагогический университет
Россия, г. Москва*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

***Аннотация:** В статье представлен теоретический анализ проблемы компьютерной зависимости у старших подростков. Рассматриваются основные подходы к определению феномена, его диагностические критерии, типология и стадии формирования. Анализируются теоретические модели зависимости (биопсихосоциальная, когнитивно-поведенческая, гуманистическая, системная) и их объяснительный потенциал. Выявляются психологические особенности старшего подросткового возраста как факторы риска формирования аддиктивного поведения. На основе обзора современных исследований систематизируются эффективные стратегии профилактики, а также выявляются существующие пробелы в профилактической работе с возрастной группой 15-18 лет.*

***Ключевые слова:** компьютерная зависимость, старшие подростки, интернет-аддикция, поведенческие аддикции, профилактика, факторы риска, теоретические модели, возрастная психология.*

***Annotation:** The article presents a theoretical analysis of the problem of computer addiction in older adolescents. The main approaches to defining the phenomenon, its diagnostic criteria, typology and stages of formation are considered. Theoretical models of addiction (biopsychosocial, cognitive-behavioral, humanistic, systemic) and their explanatory potential are analyzed. Psychological characteristics of older adolescence as risk factors for the formation of addictive behavior are identified. Based on a review of modern research, effective prevention strategies are systematized, and existing gaps in preventive work with the age group of 15-18 years are identified.*

***Key words:** computer addiction, older adolescents, Internet addiction, behavioral addictions, prevention, risk factors, theoretical models, developmental psychology.*

Проблема компьютерной зависимости у подростков приобретает особую актуальность в условиях стремительной цифровизации всех сфер жизни. Современные эпидемиологические исследования свидетельствуют о значительном росте неконтролируемого использования интернета среди молодежи многих стран, особенно в период пандемии COVID-19 [1; 5]. По данным систематических обзоров, глобальная распространенность интернет-зависимости среди подростков и молодых взрослых достигает 9,9%, при этом в азиатских странах этот показатель выше (5,1%), чем в европейских (2,7%) [3]. Старший подростковый возраст (15-18 лет) рассматривается как критический период в контексте рисков формирования дезадаптивных поведенческих паттернов в силу совокупности психологических, нейробиологических и социальных факторов.

Феномен компьютерной зависимости: определение, критерии, типология

В современной научной литературе компьютерная зависимость рассматривается в рамках более широкой категории нехимических

(поведенческих) аддикций, где объектом зависимости выступает паттерн поведения, приводящий к характерным изменениям в мотивационной, эмоциональной и когнитивной сферах личности [2; 4]. В международной классификации болезней 11-го пересмотра (МКБ-11) введен диагноз «Расстройство, вызванное игрой в видеоигры» (6C51.0), что формализует диагностические границы данного феномена [3].

Ключевыми диагностическими признаками компьютерной зависимости выступают: утрата произвольного контроля над цифровой активностью, рост толерантности (потребность в увеличении времени онлайн), симптомы «отмены» (беспокойство, раздражительность при невозможности использования), продолжение деятельности вопреки негативным последствиям, а также использование цифровой среды как основного способа регуляции эмоционального состояния [4; 10].

В подростковой популяции доминируют следующие типы компьютерной зависимости: игровая зависимость (гейминг-аддикция), включающая зависимость от многопользовательских онлайн-игр и соревновательных игр; социально-сетевая зависимость, характеризующаяся компульсивной потребностью в постоянном присутствии в социальных медиа; а также генерализованная технологическая зависимость (номофобия) [4; 9]. На практике часто наблюдается смешанный тип, где различные формы онлайн-активности сочетаются и усиливают друг друга.

Динамика формирования компьютерной зависимости описывается четырехстадийной моделью: 1) стадия адаптации и ситуативной увлеченности (эпизодическое, контролируемое использование); 2) стадия аддиктивной реализации и роста толерантности (закрепление онлайн-активности как предпочитаемого способа эмоциональной регуляции); 3) стадия доминирования зависимости и потери контроля (формирование классических аддиктивных симптомов); 4) стадия тотальной дезадаптации и

личностных изменений (глубокая трансформация ценностно-смысловой сферы) [2; 7].

Теоретические подходы к пониманию компьютерной зависимости

Сложность и многогранность феномена компьютерной зависимости обуславливают необходимость его анализа в рамках различных теоретических концепций, каждая из которых акцентирует специфические аспекты генезиса и поддержания аддиктивного поведения [4; 6].

Интегративной основой выступает биопсихосоциальная парадигма, рассматривающая аддиктивное поведение как результат динамического взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов [3; 8]. С нейробиологической точки зрения, исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) показывают, что интернет-зависимость приводит к изменениям функциональной связности в нескольких нейросетях: снижению активности в сети исполнительного контроля, разнонаправленным изменениям в сети пассивного режима работы мозга, а также нарушениям в системе вознаграждения [3; 8]. Эти изменения коррелируют с поведенческими проявлениями: ослаблением когнитивного контроля, повышенной импульсивностью и искажением процессов оценки вознаграждения.

Когнитивно-поведенческая модель, детально разработанная К. Янг, объясняет зависимость через механизмы научения и формирования стойких дисфункциональных убеждений («Я значим только онлайн», «Игра — единственный способ расслабиться») [10]. Циклы подкрепления включают как негативное подкрепление (использование онлайн-активности для снятия неприятных эмоций), так и позитивное подкрепление, обеспечиваемое вариативным режимом подкрепления, типичным для игровых механик [9; 10].

Гуманистическая и экзистенциальная психология предлагает взгляд на зависимость как на симптом экзистенциального неблагополучия — утраты

смысла, фрустрации базовых потребностей в принадлежности, признании и самореализации, которые суррогатно удовлетворяются в виртуальной среде [6]. Системный подход рассматривает зависимость подростка не как индивидуальную патологию, а как симптом, стабилизирующий функционирование семейной системы [2; 4].

Психологические особенности старшего подросткового возраста как факторы риска

Старший подростковый возраст характеризуется уникальной социальной ситуацией развития, где на первый план выходят задачи профессионального и личностного самоопределения, построения зрелых отношений, сепарации от родительской семьи и формирования целостной идентичности [5]. Цифровая среда становится неотъемлемым элементом этой социальной ситуации, опосредуя ключевые виды деятельности.

Когнитивные особенности возраста включают развитие формально-логического мышления, однако эгоцентризм и «личный миф» (убежденность в собственной уникальности и неуязвимости) снижают восприимчивость к традиционным профилактическим сообщениям [5]. Нейробиологические исследования указывают на асинхронность развития лимбической системы (отвечающей за эмоции и вознаграждение) и префронтальной коры (ответственной за контроль импульсов), что приводит к естественному повышению поисковой активности и склонности к риску [3; 8].

В мотивационно-потребностной сфере центральными являются потребности в принадлежности, автономии и самореализации. Социальные сети и многопользовательские игры предлагают мгновенное включение в сообщества, чувство сопричастности и признания, становясь компенсаторной социальной нишей для подростков, испытывающих трудности в реальном общении [4; 9]. Виртуальные достижения могут подменять собой становление реальной профессиональной и личностной идентичности.

Эмоционально-личностные особенности включают эмоциональную лабильность, неустойчивую самооценку, алекситимию (трудности идентификации и вербализации чувств) и дефицит адаптивных стратегий совладания со стрессом [2; 5]. Онлайн-активность выступает в роли легкодоступного «эмоционального анальгетика», что препятствует развитию навыков совладания.

Социально-педагогический контекст (давление образовательной системы, экзаменационный стресс, дисфункциональные детско-родительские отношения, ослабление традиционных институтов социализации) выступает активным модератором, усиливающим действие индивидуально-психологических факторов риска [1; 7].

Современные стратегии профилактики компьютерной зависимости

Анализ современных исследований демонстрирует переход от упрощенных информационных моделей к комплексным, мультимодальным и доказательно обоснованным стратегиям профилактики [1; 9; 10]. Современная парадигма базируется на концепции снижения рисков и развития защитных факторов на уровне индивида, семьи, школы и сообщества.

Систематические обзоры и мета-анализы подтверждают эффективность психологических интервенций, особенно когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), семейной терапии и тренинга исполнительных функций [9; 10]. Мета-анализ девяти исследований с участием 744 подростков показал значимые эффекты в пользу экспериментальных групп со стандартизированной средней разницей эффекта $SMD = -1,53$ для рандомизированных контролируемых исследований [9].

Эффективные профилактические программы строятся по принципу комбинации нескольких стратегий:

Универсальная профилактика, направленная на всю популяцию подростков: развитие цифровой грамотности и критического понимания

архитектуры вовлечения; тренинг жизненных навыков (эмоционального интеллекта, саморегуляции, стресс-менеджмента); создание поддерживающей среды в школе [1; 10].

Селективная профилактика для групп риска: тренинговые группы по развитию дефицитарных навыков; краткосрочное консультирование по вопросам цифровых привычек; семейное консультирование для коррекции дисфункциональных паттернов воспитания [2; 7].

Индикативная профилактика для подростков с признаками проблемной вовлеченности: когнитивно-поведенческая терапия, мотивационное интервьюирование, семейная терапия [9; 10].

Современные исследования подчеркивают значимость семейно-ориентированных программ, включающих моделирование здорового цифрового поведения родителями, выработку семейных цифровых правил через совместное обсуждение, улучшение эмоциональной связи и качества совместного нецифрового досуга [2; 4].

Активно развивается направление цифровых терапевтических инструментов (e-health): мобильные приложения для самоконтроля, психообразования и тренинга навыков (например, приложения на основе КПТ, программы с элементами геймификации) [1; 9]. Обзор 11 исследований показывает, что большинство е-интервенций ориентированы на подростков и имеют высокий потенциал в профилактике цифровых аддикций [1].

Проблемы и перспективы профилактической работы

Несмотря на прогресс, в исследовательском поле сохраняется ряд проблем. Во-первых, наблюдается дефицит профилактических программ, специально разработанных для старших подростков (15-18 лет) с учетом их специфических задач: профессионального самоопределения, экзаменационного стресса, построения зрелых отношений [5; 7]. Во-вторых, существует разрыв между доказательными подходами и массовой практикой: в школьной практике по-прежнему доминируют лекционно-просветительские

формы с низкой эффективностью [10]. В-третьих, требуется культурная адаптация западных моделей к российской образовательной и семейной культуре [4; 6].

Перспективными направлениями являются: интеграция профилактики в общую систему психолого-педагогического сопровождения; разработка валидных отечественных цифровых инструментов; смещение фокуса на развитие сильных сторон личности (позитивная психология); межведомственное взаимодействие образовательных, медицинских и социальных структур [1; 5; 9].

Проведенный теоретический анализ позволяет заключить, что компьютерная зависимость у старших подростков представляет собой комплексное поведенческое расстройство, требующее интегративного подхода к пониманию и профилактике. Психологические особенности возраста (поиск идентичности, стремление к автономии, эмоциональная лабильность) при неблагоприятных социально-педагогических условиях могут трансформироваться в факторы риска. Современные исследования демонстрируют эффективность комплексных программ, сочетающих развитие личностных ресурсов, работу с семейной системой и формирование здоровой цифровой среды. Выявленный дефицит профилактических программ для старших подростков определяет актуальность разработки возрастосообразных интервенций, интегрирующих доказательные методы с учетом специфики российского образовательного контекста.

Использованные источники:

1. Nurrahima, A., Pandin, M.G.R., Yusuf, A. e-Health for Fighting Digital Addiction: a Literature Review // medRxiv. 2023. DOI: 10.1101/2023.12.21.23300213.
2. Анцупова, А.С. Компьютерная зависимость молодежи как социальная проблема // Научные дискуссии. 2024. Т. 4, № 3. С. 31-33.

3. Chang, M.L.Y., Lee, I.O. Functional connectivity changes in the brain of adolescents with internet addiction: A systematic literature review of imaging studies // PLOS Ment Health. 2024. Vol. 1, No. 1. e0000022. DOI: 10.1371/journal.pmen.0000022.
4. Багдасарян, А.А., Акопян, А.А. Computer addiction as psychological and pedagogical problem // Cross-Cultural Studies: Education and Science. 2020. Vol. 5, No. 2. P. 53-58.
5. Каменская, В.Г., Томанов, Л.В. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков // Экспериментальная психология. 2022. Т. 15, № 1. С. 139-159.
6. Захаренко, К.В. Интернет-зависимость: взгляд через призму различных теорий // Психологическая студия. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. Вып. 18. С. 51-53.
7. Попов, П.М. Профилактика игровой зависимости у подростков: выпускная квалификационная работа. Екатеринбург: УрГПУ, 2019. 85 с.
8. Терещенко, С.Ю., Смольникова, М.В. Нейробиологические факторы риска формирования интернет-зависимости у подростков: актуальные гипотезы и ближайшие перспективы // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 1. С. 55-71.
9. Effectiveness of Psychological Treatments for Problematic Use of Internet, Video Games, Social Media and Instant Messaging: A Systematic Review and Meta-Analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2025. Vol. 22, No. 10. 1598.
10. Current prevention strategies and future directions for problem Internet use // Current Opinion in Behavioral Sciences. 2022. Vol. 47. Art. 101231.