

**АКСИОЛОГИЧЕСКАЯ И ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ОСНОВА
СОТРУДНИЧЕСТВА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
СРЕДЫ | AXIOLOGICAL AND PERSON-CENTERED FOUNDATIONS
OF COLLABORATION AND INTERACTION IN EDUCATIONAL SETTINGS**

Научная статья | Original paper

**Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток»
как средство коррекции компьютерной зависимости**

Ю.В. Братчикова¹✉, Е.Е. Чурочкина²

¹ Уральский государственный педагогический университет, Екатеринбург, Российская Федерация

² Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2», Свердловская область, г. Березовский, Российская Федерация

✉ bratuv@yandex.ru

Резюме

Контекст и актуальность. Широкое распространение компьютерных технологий повлекло возникновение зависимостей. Психологические особенности подростков делают их восприимчивыми к аддиктивному поведению. Роль родителей зачастую сводится к формальному контролю и реализации социальных требований по отношению к подросткам. К сожалению, большинство родителей не задумывается о построении взаимоотношений со своими детьми, которые влияют на возникновение компьютерных аддикций. Анализ причин злоупотребления подростками компьютерными играми помогает определить приемы оптимизации взаимодействия подростка с родителями для усиления эффективности коррекции. **Цель.** Выявить возможность коррекции компьютерной зависимости у подростков через оптимизацию взаимодействия в диаде «родитель—подросток». **Гипотеза.** Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток» является эффективным средством коррекции компьютерной зависимости у подростков. **Методы и материалы.** В исследовании приняли участие 50 подростков и их родители. Диагностика проявления компьютерной игровой зависимости у подростков проводилась с помощью таких методик, как тест-опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной, опросник «Уровень компьютерной игровой зависимости» О.М. Видовой. **Результаты.** Анализ результатов позволяет сделать вывод об эффективности приемов оптимизации

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)
Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—
подросток» как средство коррекции компьютерной
зависимости
Вестник практической психологии образования, 22(4),
128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)
Optimization of interaction in the parent—teenager
dyad as a means of correcting computer addiction
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 128—142.

взаимодействия родителей с подростком в решении проблемы коррекции зависимости подростков от компьютерных игр. **Выводы.** Проведенное исследование показало эффективность оптимизации взаимодействия в диаде «родитель—подросток» в решении проблемы нивелирования зависимости подростков от компьютерных игр. Использование родителями при взаимодействии с подростками приемов, предполагающих активное слушание как навыка ведения дискуссии; использование «я—позиции» как постоянного способа общения с подростком и приемов коммуникации, учитывающих особенности психического развития ребенка, позволяет снизить уровень компьютерной зависимости подростка, так как обеспечивает доверительные отношения внутри семьи, помогает создать для подростка безопасное пространство дома.

Ключевые слова: игровая зависимость, коррекция зависимости, диада «родитель—подросток», приемы взаимодействия, программа обучения родителей

Для цитирования: Братчикова, Ю.В., Чурочкина, Е.Е. (2025). Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток» как средство коррекции компьютерной зависимости. *Вестник практической психологии образования*, 22(4), 128—142.
<https://doi.org/10.17759/bppe.2025220409>

Optimization of interaction in the parent—teenager dyad as a means of correcting computer addiction

Y.V. Bratchikova¹ ✉, E.E. Churochkina²

¹ Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russian Federation

² Berezovsky Municipal Autonomous Educational Institution Secondary School No. 2, Sverdlovsk Region, Berezovsky, Russian Federation

✉ bratuv@yandex.ru

Abstract

Context and relevance. The widespread use of computer technology has led to the emergence of addictions. Psychological characteristics of adolescents make them susceptible to addictive behavior. The role of parents is often reduced to formal control and implementation of social requirements in relation to adolescents. Unfortunately, most parents do not think about building relationships with their children, which affect the emergence of computer addictions. Analysis of the causes of adolescent abuse of computer games helps to identify techniques for optimizing the interaction of the teenager with his parents to increase the effectiveness of correction. **Objective.** To identify the possibility of correcting computer addiction in adolescents through optimization of interaction in the “parent—teenager” dyad. **Hypothesis.** Optimization of interaction in the “parent—teenager” dyad is an effective means of correcting

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)

Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток» как средство коррекции компьютерной зависимости

Вестник практической психологии образования, 22(4), 128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)

Optimization of interaction in the parent—teenager dyad as a means of correcting computer addiction

Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 128—142.

computer addiction in adolescents. **Methods and materials.** The study involved 50 adolescents and their parents. Diagnostics of computer gaming addiction in adolescents was carried out using such methods as the test questionnaire of the degree of passion for computer games by A.V. Grishina, the questionnaire “Level of computer gaming addiction” by O.M. Vidova. **Results.** The analysis of the results allows us to draw a conclusion about the effectiveness of methods for optimizing the interaction of parents with a teenager in solving the problem of correcting the addiction of teenagers to computer games. **Conclusions.** The study showed the effectiveness of optimizing the interaction in the parent—teenager dyad in solving the problem of leveling the addiction of teenagers to computer games. The use of methods by parents when interacting with teenagers that involve active listening as a skill for conducting a discussion; the use of the “I—position” as a constant way of communicating with a teenager and communication methods that take into account the peculiarities of the child's mental development, allows us to reduce the level of computer addiction of a teenager, as they ensure trusting relationships within the family, help create a safe space for the teenager at home.

Keywords: game addiction, addiction correction, parent—adolescent dyad, interaction techniques, parent education program

For citation: Bratchikova, Y.V., Churochkina, E.E. (2025). Optimization of interaction in the parent—teenager dyad as a means of correcting computer addiction. *Bulletin of Psychological Practice in Education*, 22(4), 128—142. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/bppe.2025220409>

Введение

Широкое распространение компьютерных технологий повлекло возникновение зависимостей. Компьютерная аддиктивность была впервые описана в 1995 году в Америке психиатром А. Голдбергом. В 2018 году Всемирная организация здравоохранения включила игровое расстройство в перечень международной классификации болезней. Основы проблемы зависимости от компьютерных игр, механизмов и стадий ее формирования были заложены в трудах А.Е. Войскунского, А.И. Голдберга, М. Оржак, Г.У. Солдатовой, К.С. Янг и др.

Основываясь на зарубежных трудах, можно сделать вывод о том, что нет общепринятой терминологии по этому вопросу. В 1999 году обозначены критерии диагностики зависимости от компьютерных игр, но в 2014 году ученые сделали вывод, что стандарта классификации интернет-зависимости не существует, но была выявлена связь развития зависимости с социально-демографическими факторами. В 2022 году компьютерная зависимость была включена в международный перечень классификации болезней.

Психология киберзависимости в России представлена психологией интернет-зависимости, в которую часто включается зависимость от компьютерных игр. Отечественные ученые обратились к этой проблеме в начале 2000-х годов, что связано с массовым освоением и распространением компьютерных технологий. Имеется большое количество публикаций, в которых делаются попытки описать личностные характеристики кибераддиктов (Гребенникова, 2017; Гришина, Волкова, 2019; Стельмах, Керимова, 2024), изучаются социальные и психологические аспекты

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)

Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток» как средство коррекции компьютерной зависимости

Вестник практической психологии образования, 22(4), 128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)

Optimization of interaction in the parent—teenager dyad as a means of correcting computer addiction

Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 128—142.

техногенной зависимости (Богачева, Войскунский, 2018; Кочетков, 2016). В настоящее время существует большое количество работ, посвященных причинам формирования, симптомам и стадиям, классификации компьютерной зависимости (Герасименко, Старицина, 2023; Гребенникова, 2017; Солдатова, 2013).

В широком смысле под кибераддикцией понимают компьютерную зависимость вообще, в узком — зависимость от компьютерных игр. Мы под кибераддикцией будем понимать вид девиантного поведения, в основе которого лежит склонность к уходу от реальности с помощью изменения собственного психического состояния путем фиксации внимания на взаимодействии с компьютерными игровыми программами или с другими игроками через эти программы (Набойченко, Окунева, 2016). Компьютерная зависимость сопровождается значительными личностными изменениями подростка, происходит формирование дегуманизированной зависимой личности, в функционировании которой заложена аутодеструкция. Последствия компьютерной зависимости необходимо рассматривать на биологическом, психологическом, социальном и духовном уровнях (Богачева, Войскунский, 2018; Видова, 2016; Короленко, Дмитриева, 2001; Кочетков, Воложаева, 2021; Малыгин, Меркурьева, 2020).

Психологические особенности подростков делают их особенно восприимчивыми к аддиктивному поведению (Шалагинова, Декина, Ключева, 2023). Становится актуальной тема насилия и агрессии, которая проявляется в открытой или замаскированной форме (компьютерные игры). В настоящее время выявлены симптомы киберзависимости. К физическим симптомам относят дискомфорт в глазах, головные боли, боли в спине, нарушение режима питания и сна, пренебрежение личной гигиеной. К психологическим — прекрасное самочувствие во время игры, резкое ухудшение состояния при недоступности интернета, нервозность от прекращения игры, пренебрежение общением с друзьями и членами семьи, проблемы с учебой, склонность лгать в критических случаях, отрыв от реальности, проявления агрессии, гнева.

В процессе исследования мы выделили несколько характерных особенностей зависимости от компьютерных игр в подростковом возрасте. Во-первых, виртуальный мир выступает для подростка ярким, динамичным, создает иллюзорное ощущение безопасности и вседозволенности, постепенно вытесняет реальность, что особенно опасно для подростка в силу возрастных изменений, формирования жизненных принципов, моральных устоев. Во-вторых, индивидуально-личностными качествами подростков, которые являются детерминантами зависимого поведения, являются такие, как слабая адаптивная способность, склонность к отклоняющимся формам поведения, негативное отношение к себе, низкая самооценка, неприятие родителей и их методов воспитания, дисгармония с окружающим миром и людьми (Видова, 2016; Гребенникова, 2017; Гришина, 2014; Котова, Хасанова, 2017; Малыгин, Меркурьева, 2020).

Особый интерес в контексте нашего исследования имеют работы, рассматривающие семейные факторы в качестве причин закрепления компьютерной зависимости у подростков. Так, в современных работах отмечается, что проблемы в семье оказывают прямое влияние на частоту и длительность игровых сессий, а также являются одним из главных социальных

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)

Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток» как средство коррекции компьютерной зависимости

Вестник практической психологии образования, 22(4), 128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)

Optimization of interaction in the parent—teenager dyad as a means of correcting computer addiction
Bulletin of Psychological Practice in Education,

22(4), 128—142.

факторов, формирующих зависимость подростка от компьютерных игр на фоне недостатка общения и взаимопонимания с родителями и значимыми людьми. Большинство родителей сводят свою родительскую функцию к предъявлению подросткам социальных требований и формальному контролю, не задумываясь о построении взаимоотношений со своими детьми, что напрямую влияет на возникновение у детей компьютерных аддикций (Братчикова, Смахова, 2023; Герасименко, Старицина, 2023; Набойченко, Окунева, 2016). Ситуация усугубляется тем, что родители таких подростков зачастую сами подвержены подобной зависимости (Чурочкина, Братчикова, 2022).

Кроме того, теоретические и практические аспекты данной проблемы в рамках психолого-педагогического сопровождения недостаточно проработаны. Мы выявили, что семья оказывает влияние на формирование зависимости от компьютерных игр, но в то же время с помощью и при активном участии родителей коррекция становится гораздо эффективнее. Поэтому привлечение родителей является важной задачей педагога-психолога при проведении коррекции зависимости от компьютерных игр (Братчикова, Смахова, 2023; Герасименко, Старицина, 2023; Чурочкина, Братчикова, 2022).

Существует достаточное количество трудов, посвященных профилактике компьютерной зависимости. В качестве причин, запускающих механизм формирования компьютерной зависимости, определяют характер детско-родительских отношений и характер взаимоотношений со сверстниками (Братчикова, Маслова, 2022; Герасименко, Старицина, 2023). Включение родителей в процесс коррекции имеет один существенный эффект: оно изменяет негативное восприятие подростка. Включение родителей позволяет подростку понять, что он не единственный «смотритель» ситуации, и что он объединяет всех членов семьи. Большинство программ коррекции киберзависимости предусматривают лишь незначительное участие родителей в процессе. Из всех проанализированных нами программ лишь Т.П. Филатова полноценно подключает родителей к практикам работы с подростками, что формирует и укрепляет взаимопонимание в семье, помогает создавать безопасное пространство для подростка в образовательном учреждении и дома (Филатова, 2020). Такой подход, на наш взгляд, постепенно возвращает подростка из виртуального мира в реальный.

Анализ причин возникновения у подростка зависимости от компьютерных игр позволяет определить приемы взаимодействия подростка с родителями для повышения эффективности коррекции. Цель исследования: выявить возможность коррекции компьютерной зависимости у подростков через оптимизацию взаимодействия в диаде «родитель—подросток». Гипотеза: оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток» является эффективным средством коррекции компьютерной зависимости у подростков.

Материалы и методы

Исследование построено по типу психолого-педагогического эксперимента, направленного на оптимизацию взаимодействия в диаде «родитель—подросток» как средства коррекции компьютерной зависимости у подростков.

Основным инструментом реализации психолого-педагогического эксперимента стала разработанная нами программа психолого-педагогического просвещения родителей, целью

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)
Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—
подросток» как средство коррекции компьютерной
зависимости
Вестник практической психологии образования, 22(4),
128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)
Optimization of interaction in the parent—teenager
dyad as a means of correcting computer addiction
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 128—142.

которой является обучение родителей эффективным приемам взаимодействия в диаде «родитель—ребенок».

Задачи программы: сформировать у родителей умение выстраивать партнерские отношения с детьми; развить способность к пониманию состояний и интересов друг друга, способность к эмпатии; выработать навыки предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций; сформировать умение использовать адаптивные способы поведения; совершенствовать умение формировать и поддерживать адекватную самооценку детей.

Продолжительность реализации программы — 4 месяца (16 занятий), продолжительность занятия — 90 минут. Структура каждого занятия включает: ритуал приветствия, разминка, основной этап, рефлексия.

Темы встреч с родителями: «Компьютер — плюсы и минусы», «Потребности ребенка в семье», «Мастерство бесконфликтного общения: Я—высказывание», «Активное слушание», «Сделай себя счастливее» и др. На встречах использовались методы активного обучения: проблемная лекция, мозговой штурм, дискуссия, решение кейсов. Ролевые игры как техника психодрамы использовалась нами в качестве приема для проигрывания вариантов поведения, чтобы сформировать конкретные поведенческие стандарты, которые будут осуществлять внутреннюю барьерную функцию. Методы мозгового штурма и групповой дискуссии позволили прояснить позиции участников или изменить первоначальное мнение. Также использовались психогимнастические упражнения для поддержания необходимой атмосферы, методы релаксации для стабилизации эмоционального состояния участников. Организовывалась работа в малых группах, целью которой является предоставление каждому из участников возможности попробовать свои силы в предлагаемом задании.

В содержание программы включены приемы, направленные на формирование у родителей навыка эффективного взаимодействия с ребенком. За основу взяты: программа психологической коррекции компьютерного игрового аддикта (Т.П. Филатова), программа оптимизации самоотношения подростков (Ю.В. Братчикова, А.А. Маслова).

Во-первых, обучение приемам активного слушания, которое включает в себя полное присутствие в диалоге, искреннюю заинтересованность, «я—высказывания», объединения для совершения совместных действий, осуществлялось нами, чтобы сформировать у родителей умение выстраивать партнерские отношения с детьми, развить способность к пониманию состояний и интересов друг друга, а, следовательно, укрепить фундамент доверительных эмоционально-близких отношений.

Во-вторых, обучение приемам объяснения причины и последствия своих требований, выражению благодарности еще до выполнения просьбы, предоставление выбора там, где его обычно нет, «я—высказываниям», способствовало выработке навыка по предотвращению и разрешению конфликтных ситуаций. Подобный способ коммуникации позволяет корректно выразить свое мнение, дать понять, что не ребенок является причиной негативных эмоций, а лишь его поступки, что также работает на формирование положительного самоотношения.

Такие приемы, как эффективная похвала, воздержание от суждений и советов, слушание с целью понять, разобраться в ситуации, открытые вопросы, помогли совершенствовать у родителей умение формировать и поддерживать адекватную самооценку детей.

В качестве участников программы психолого-педагогического просвещения родителей к исследованию были приглашены 50 родителей подростков, имеющих компьютерную зависимость.

Оценка компьютерной зависимости у подростков на этапе формирования выборки и этапе проверки экспериментального воздействия осуществлялась с помощью теста-опросника степени увлеченности компьютерными играми (Гришина, 2014) и опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости» (Видова, 2016). Подростки (25 человек), имеющие компьютерную зависимость, родители которых приняли участие в просветительской программе, составили экспериментальную группу. В качестве контрольной группы выступили 25 подростков, имеющих компьютерную зависимость, родители которых не принимали участие в программе.

Результаты

После проведения программы, направленной на оптимизацию взаимодействия в диаде «родитель—подросток» была осуществлена повторная оценка компьютерной зависимости у подростков. Полученные результаты (рис. 1) показали, что в экспериментальной группе по шкале эмоционального отношения к компьютерным играм произошло снижение на 15,5%. После реализации программы у участников в экспериментальной группе средний показатель снизился до 48%, что характеризует высокий уровень эмоциональной привлекательности компьютерных игр для участников и позволяет отнести их к группе риска. В контрольной группе изменения незначительные (1%). 42% участников экспериментальной группы достигли естественного показателя. Эти подростки считают компьютерные игры одним из видов досуга.

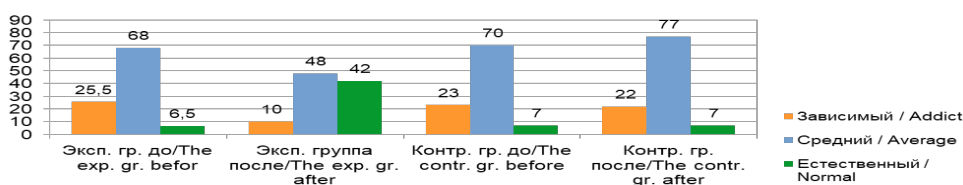


Рис. 1 Эмоциональное отношение к компьютерным играм

Fig. 1 Emotional attitude to computer games

Результаты исследования самоконтроля в компьютерных играх (рис. 2) показывают, что в экспериментальной группе показатель снизился с 73% до 55%. Способность контролировать себя и слышать просьбы окружающих о прекращении игры улучшилась. Показатель среднего уровня самоконтроля вырос до 35% во многом за счет снижения зависимого уровня. И все же эти подростки находятся в зоне риска. Необходимость может отвлекать их от игры, но планировать свое время им пока еще сложно, нужна дополнительная помощь. В контрольной группе изменений не произошло.

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)

Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток» как средство коррекции компьютерной зависимости

Вестник практической психологии образования, 22(4), 128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)

Optimization of interaction in the parent—teenager dyad as a means of correcting computer addiction

Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 128—142.

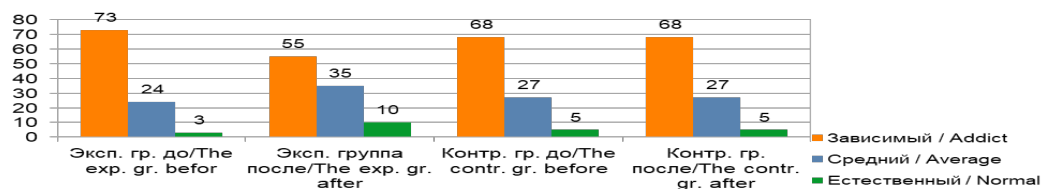


Рис.2 Самоконтроль в компьютерных играх

Fig.2 Self-control in computer games

Результаты исследования родительского отношения к компьютерным играм (рис. 3) показывают, что в экспериментальной группе никто из родителей участников не проявлял негативного отношения к времяпровождению подростка за компьютерными играми. После проведенной программы 32% родителей участников экспериментальной группы стали проявлять озабоченность по поводу количества времени, проведенного ребенком за игрой, и пытаться его ограничить. 85% родителей участников не считали компьютерные игры опасностью для своего ребенка — относились к этому естественно, одобряли такой вид досуга. После проведения программы этот показатель снизился до 60% в экспериментальной группе. В контрольной группе изменения незначительны (0,5%).

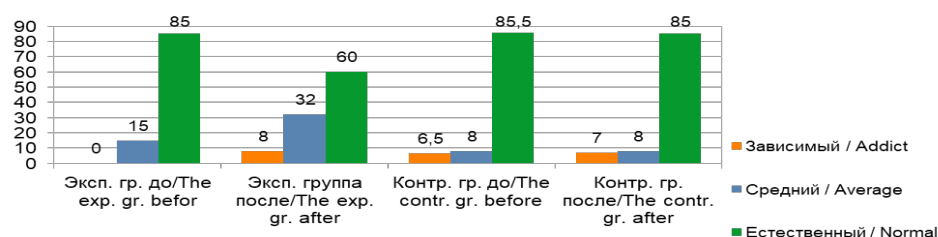


Рис.3 Родительское отношение к компьютерным играм

Fig.3 Parental attitude to computer games

Заключительные расчеты по представленной методике показывают, что в экспериментальной группе естественный уровень вовлеченности в игры увеличился с 4% до 18%. Средний уровень этого показателя говорит о том, что компьютерные игры занимают в жизни подростка важную часть, но он еще способен контролировать время, проводимое за игрой, и планировать свою жизнь вне игр. Здесь изменения незначительные — с 57% до 59% в экспериментальной группе. Зависимый уровень в экспериментальной группе показал значительное уменьшение с 39% до 23%. В контрольной группе результат не так заметен — с 37% до 36%.

Переходим к анализу результатов заключительной диагностики по методике О.М. Видовой.

По результатам исследования (рис. 4), уход в виртуальный мир как попытка избежать проблем в реальности снизился до 27% в экспериментальной группе по сравнению с 58% участников до проведения программы. Средний уровень ухода от реальности вырос в экспериментальной группе за счет снижения высокого уровня. Рост составил 15% — с 38% до 53%. В контрольной группе опять наблюдаем незначительные изменения в пределах 1%. Можем отметить положительную динамику в экспериментальной группе.

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)

Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—подросток» как средство коррекции компьютерной зависимости

Вестник практической психологии образования, 22(4), 128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)

Optimization of interaction in the parent—teenager dyad as a means of correcting computer addiction

Bulletin of Psychological Practice in Education, 22(4), 128—142.

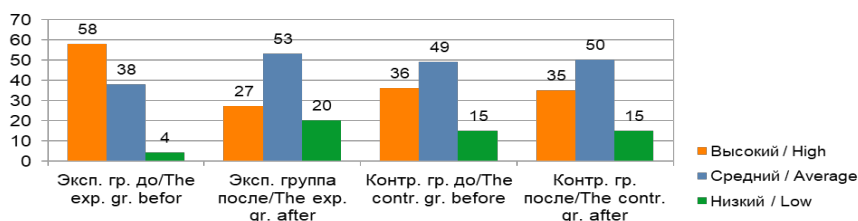


Рис.4 Уход от реальности

Fig.4 Escape from reality

Рассмотрим рис. 5. Высокий уровень зависимости от компьютерных игр показали 10% подростков из экспериментальной группы — показатель снизился на 21%. После проведения коррекционной работы выраженные признаки зависимости заметно снизились. Большинство ребят проявили средний показатель зависимости: 70% участников экспериментальной группы и 77% участников контрольной группы. У них зависимость на стадии формирования. Низкий уровень, соответствующий психологической норме данного возрастного периода, был отмечен у 20% участников экспериментальной группы — показатель вырос на 16%. В контрольной группе без изменений.

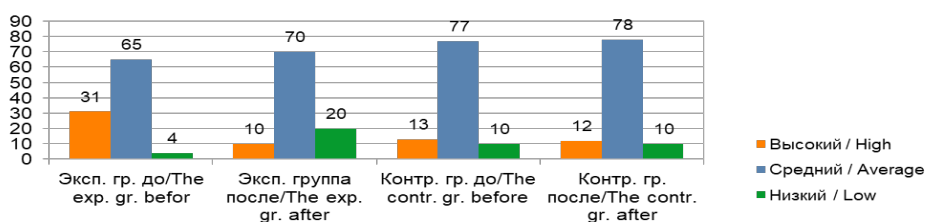


Рис.5 Зависимость от компьютерных игр

Fig.5 Addiction to computer games

Заключительные подсчеты по методике О.М. Видовой показали: высокий суммарный показатель кибераддикции снизился с 43% до 24% у участников экспериментальной группы; в контрольной группе он вырос на 2% — до 30%. Низкий уровень зависимости (по сути, показатель нормы) вырос на 15% в экспериментальной группе и составил 16% — видим положительные изменения. По результатам диагностики по методике О.М. Видовой мы можем сделать вывод о том, что после программы обучения родителей у участников экспериментальной группы снизились показатели с высокого до среднего уровня и уровня психологической нормы. При этом у участников контрольной группы показатели остались примерно на том же уровне, что и при первичной диагностике.

Для определения достоверности результатов диагностики в экспериментальной группе до проведения программы обучения родителей системе приемов взаимодействия в паре «родитель—подросток» с целью коррекции компьютерной зависимости мы применили непараметрический Т-критерий Вилкоксона. Расчеты производились с помощью программы STATISTICA 6.0.

Обсуждение результатов

Результаты статистических расчетов подтвердили достоверность изменений в показателях, полученных во время повторной диагностики степени увлеченности компьютерными играми. По шкале «уровень эмоционального отношения к компьютерным играм» показатели после проведения программы стали меньше значений до эксперимента: $T_{эмп} = 0$, $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$), т.е. $T_{эмп} < T_{кр}$ (0,01). Это означает, что эмоциональный фон подростков теперь зависит не только от игры, влияние виртуального мира снижается. По шкале «уровень самоконтроля в компьютерных играх» показатели после эксперимента не превышают значения показателей до проведения программы: $T_{эмп} = 0$, $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$), т.е. $T_{эмп} < T_{кр}$ (0,01). Следовательно, у подростков появилась способность к саморегуляции поведения за игрой, они могут контролировать время, проведенное в виртуальной реальности, реакции на просьбы отвлечься от игры. По шкале общего уровня игровой компьютерной зависимости также показатели после эксперимента не превышают значения показателей до проведения программы: $T_{эмп} = 0$, $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$), т.е. $T_{эмп} < T_{кр}$ (0,01). Таким образом, количественный показатель уровня увлеченности подростков компьютерными играми снизился. По шкалам уровней целевой направленности на компьютерные игры, родительского отношения и предпочтения виртуального общения реальному эмпирическое значение T попадает в зону неопределенности, что говорит о несущественности сдвигов по этим шкалам.

По шкалам опросника «Уровень компьютерной игровой зависимости» также выявлены достоверные сдвиги. По шкале «социальная дезадаптация» $T_{эмп} = 0$, $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$), т.е. $T_{эмп} < T_{кр}$ (0,01). Подростки стали больше коммуницировать в реальности. По шкале «отыгрывание эмоций» $T_{эмп} = 1$, $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$), т.е. $T_{эмп} < T_{кр}$ (0,01). Теперь эмоции участники проявляют не только в виртуальном мире. По шкале «стремление к учению в игре» $T_{эмп} = 1$, $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$), т.е. $T_{эмп} < T_{кр}$ (0,01). Показатели переместились в зону среднего и низкого уровней, что предполагает появление интереса к познанию мира не только через компьютерную реальность. По шкале «зависимость от компьютерных игр» $T_{эмп} = 0$, $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$), т.е. $T_{эмп} < T_{кр}$ (0,01). Этот результат демонстрирует снижение проявлений зависимого поведения от игры в компьютер. По шкале «суммарный показатель» также $T_{эмп} = 0$, $T_{кр} = 9$ ($p \leq 0.01$), т.е. $T_{эмп} < T_{кр}$ (0,01), что подтверждает нашу гипотезу о целесообразности внедрения программы по обучению родителей системе приемов взаимодействия с ребенком с целью коррекции компьютерной зависимости подростков.

Результаты статистического анализа подтвердили изменения по многим исследуемым показателям. Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что программа обучения родителей системе приемов взаимодействия в паре «родитель—подросток» для коррекции киберзависимости подростков будет эффективной, подтвердилась.

Заключение

Проведенное нами исследование показало эффективность оптимизации взаимодействия в диаде «родитель—подросток» в решении проблемы нивелирования зависимости подростков от компьютерных игр. Использование родителями при взаимодействии с подростками приемов, предполагающих активное слушание как навыка ведения дискуссии; использование «я—позиции» как постоянного способа общения с подростком и приемов коммуникации,

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)
 Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—
 подросток» как средство коррекции компьютерной
 зависимости
Вестник практической психологии образования, 22(4),
 128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)
 Optimization of interaction in the parent—teenager
 dyad as a means of correcting computer addiction
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 22(4), 128—142.

учитывающих особенности психического развития ребенка, позволяет снизить уровень компьютерной зависимости подростка, так как обеспечивает доверительные отношения внутри семьи, помогает создать для подростка безопасное пространство дома.

Полученные результаты могут быть использованы в решении задач не только психологического просвещения родителей, но и для повышения эффективности психолого-педагогической коррекции различных аддикций.

Ограничения. Размер выборки.

Limitations. Sample size.

Список источников / References

1. Богачева, Н.В., Войскунский, А.Е. (2018). Проблема классификации компьютерных игр в контексте психологических исследований геймеров. *Культура и технологии*, 3 (4), 76—89. URL: <http://cat.itmo.ru/ru/2018/v3-i4/152?ysclid=mf2amey8dq974449036> (дата обращения 15.06.2025).
 Bogacheva, N.V., Voiskunsky, A.E. (2018). The Problem of Classification of Computer Games in the Context of Psychological Research on Gamers. *Culture and Technology*, 3 (4), 76—89. (In Russ.). URL: <http://cat.itmo.ru/ru/2018/v3-i4/152?ysclid=mf2amey8dq974449036> (viewed: 15.06.2025).
2. Братчикова, Ю.В., Маслова, А.А. (2022). Оптимизация самоотношения подростков в образовательной среде. (Н.Н. Васягина, Е.Н. Григорян, ред.). *Актуальные проблемы психологии личности. Сборник научных трудов. (с. 11—22)*. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50310582> (дата обращения 15.06.2025).
 Bratchikova, Y.V., Maslova, A.A. (2022) Optimization of self-relationship of adolescents in the educational environment. N.N. Vasyagina, E.N. Grigoryan (Ed.) *Actual problems of personality psychology. Collection of scientific works. (pp. 11—22)*. Ekaterinburg: Ural State Pedagogical University (In Russ.). <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50310582> (viewed: 15.06.2025).
3. Братчикова, Ю.В., Смехова, Е.А. (2023). Семья как среда формирования психологического благополучия младшего школьника. В: *Актуальные проблемы психологии личности. Сборник научных трудов. (с. 30—40)*. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. <https://elibrary.ru/item.asp?id=67127921> (дата обращения 25.06.2025).
 Bratchikova, Y.V., Smekhova, E.A. (2023). Family as an environment of formation of psychological well-being of a junior schoolboy. In: *Actual problems of personality psychology. Collection of scientific works. (pp. 30—40)*. Ekaterinburg: Ural State Pedagogical University. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=67127921> (viewed: 25.06.2025).
4. Видова, О.М. (2016). Психологическое измерение компьютерной зависимости. *Ученые записки Российского государственного социального университета*, 15(1(134)), 58—66. <https://elibrary.ru/item.asp?id=26105077> (дата обращения 25.06.2025).
 Vidova, O.M. (2016). Psychological dimension of computer addiction, *Academic Notes of the*

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)
 Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—
 подросток» как средство коррекции компьютерной
 зависимости
Вестник практической психологии образования, 22(4),
 128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)
 Optimization of interaction in the parent—teenager
 dyad as a means of correcting computer addiction
Bulletin of Psychological Practice in Education,
 22(4), 128—142.

Russian State Social University, 15(1(134)), 58—66 (In Russ.).
<https://elibrary.ru/item.asp?id=26105077> (viewed: 25.06.2025).

5. Герасименко, Ю.А., Старицина, И.С. (2023). Аспекты формирования компьютерной зависимости у подростков. В: *Актуальные проблемы психологии личности. Сборник научных трудов*. (с. 62—67). Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет. <https://elibrary.ru/item.asp?id=67127924> (дата обращения 18.06.2025).
 Gerasimenko, Y.A., Staritsina, I.S. (2023). Aspects of computer addiction formation in adolescents. In: *Actual problems of personality psychology. Collection of scientific papers*. (pp. 62—67). Ekaterinburg: Ural State Pedagogical University. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=67127924> (viewed: 18.06.2025).
6. Гребенникова, Н.В. (2017). Характерологические особенности старших подростков, склонных к компьютерно-игровой зависимости. *Научные труды Московского гуманитарного университета*, № 3, 1—4. doi:10.17805/trudy.2017.3.4
 Grebennikova, N.V. (2017). Characterological features of older adolescents prone to computer-game addiction. *Scientific Proceedings of Moscow Humanities University*, № 3, 1—4. (In Russ.). doi:10.17805/trudy.2017.3.4
7. Гришина, А.В. (2014). Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми. *Вестник московского университета. Сер. 14: Психология*, № 4, 131—141. <https://elibrary.ru/item.asp?id=22443968> (дата обращения: 15.06.2025).
 Grishina, A.V. (2014). Test-questionnaire of the degree of preoccupation of younger adolescents with computer games. *Vestnik of Moscow University. Ser. 14: Psychology*, № 4, 131—141. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=22443968> (viewed: 15.06.2025).
8. Гришина, А.В., Волкова, Е.Н. (2019). Анализ индивидуально-личностных факторов игровой компьютерной зависимости. *Вестник Мининского университета*. 7(4 (29)). doi:10.26795/2307-1281-2019-7-4-12
 Grishina, A.V., Volkova, E.N. (2019). Analysis of individual-personal factors of computer game addiction. *Vestnik of Minin University*. 7(4 (29)). (In Russ.). doi:10.26795/2307-1281-2019-7-4-12
9. Короленко, Ц.П., Дмитриева, Н.В. (2001). *Психосоциальная аддиктология*. Новосибирск: Олсиб. <https://elibrary.ru/item.asp?id=26350002> (дата обращения: 25.06.2025).
 Korolenko, C.P., Dmitrieva, N.V. (2001) Psychosocial addictology. Novosibirsk: Olsib. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=26350002> (viewed: 25.06.2025).
10. Котова, С.С., Хасанова, И.И. (2017). Особенности интернет-зависимого и аддиктивного поведения молодежи. *Научный результат. Педагогика и психология образования*, 3(1(11)), 55—61. doi: 10.18413/2313-8971-2017-3-1-55-61
 Kotova, S.S., Khasanova, I.I. (2017). Features of Internet-dependent and addictive behavior of young people. *Scientific Result. Pedagogy and psychology of education*, 3(1(11)), 55—61. (In Russ.). doi: 10.18413/2313-8971-2017-3-1-55-61

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)
Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—
подросток» как средство коррекции компьютерной
зависимости
Вестник практической психологии образования, 22(4),
128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)
Optimization of interaction in the parent—teenager
dyad as a means of correcting computer addiction
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 128—142.

11. Кочетков, Н.В. (2016). Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика ее диагностики. *Социальная психология и общество*, 7(3), 148—163. doi:[10.17759/sps.2016070311](https://doi.org/10.17759/sps.2016070311)
Kochetkov, N.V. (2016). Socio-psychological aspects of addiction to online games and the methodology of its diagnosis. *Social Psychology and Society*, 7(3), 148—163. (In Russ.). doi:[10.17759/sps.2016070311](https://doi.org/10.17759/sps.2016070311)
12. Кочетков, Н.В., Воложаева, Е.Н. (2021). Взаимосвязь увлеченности онлайн-играми и мотивации к обучению разностатусных школьников. *Психологическая наука и образование*, 26(4), 34—42. doi:[10.17759/pse.2021260403](https://doi.org/10.17759/pse.2021260403)
Kochetkov, N.V., Volozhaeva, E.N. (2021). The relationship between online games and motivation to learning of different-status schoolchildren. *Psychological Science and Education*, 26(4), 34—42. (In Russ.). doi:[10.17759/pse.2021260403](https://doi.org/10.17759/pse.2021260403)
13. Малыгин, В.Л., Меркурьева, Ю.А. (2020). Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков. *Консультативная психология и психотерапия*, 28(3), 142—163. doi:[10.17759/cpp.2020280309](https://doi.org/10.17759/cpp.2020280309)
Malygin, V.L., Merkuryeva, Yu.A. (2020). Differentiated psychological correction of Internet addiction in adolescents. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 28(3), 142—163. (In Russ.). doi:[10.17759/cpp.2020280309](https://doi.org/10.17759/cpp.2020280309)
14. Набойченко, Е.С., Окунева, Л.И. (2016). Психологические аспекты кибераддикции подростков. *Педагогическое образование в России*, № 5, 82 — 87. doi: [10.26170/po16-05-13](https://doi.org/10.26170/po16-05-13)
Naboychenko, E.S., Okuneva, L.I. (2016). Psychological aspects of cyberaddiction of adolescents. *Pedagogical Education in Russia*, № 5, 82 — 87. (In Russ.). doi:[10.26170/po16-05-13](https://doi.org/10.26170/po16-05-13)
15. Солдатова, Г.У. (2013). Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки. *Психологический журнал*, 34(4), 105—114. <https://elibrary.ru/item.asp?id=20166676> (дата обращения: 15.06.2025).
Soldatova, G.U. (2013). Excessive use of the Internet: factors and signs. *Psychological Journal*, 34(4), 105—114. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=20166676> (viewed: 15.06.2025).
16. Стельмах, С.А., Керимова, Я. (2024). Компьютерно-игровая зависимость у студентов. *Экстремальная психология и безопасность личности*, 1(2), 34—49. doi:[10.17759/epps.2024010203](https://doi.org/10.17759/epps.2024010203)
Stelmakh, S.A., Kerimova, Ya. (2024). Computer game addiction among students. *Extreme Psychology and Personal Security*, 1(2), 34—49. (In Russ.). doi:[10.17759/epps.2024010203](https://doi.org/10.17759/epps.2024010203)
17. Филатова, Т.П. (2015). Программа психологической коррекции компьютерного игрового аддикта. *Актуальные вопросы современной науки*, № 44-1, 111—122. <https://cyberpsy.ru/articles/korrekcija-kompyuternoj-addikcii> (дата обращения: 17.06.2025).
Filatova, T.P. (2015). Program of psychological correction of computer game addict. *Topical Issues in Modern Science*, № 44-1, 111—122. (In Russ.). <https://cyberpsy.ru/articles/korrekcija-kompyuternoj-addikcii> (viewed: 17.06.2025).

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)
Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—
подросток» как средство коррекции компьютерной
зависимости
Вестник практической психологии образования, 22(4),
128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)
Optimization of interaction in the parent—teenager
dyad as a means of correcting computer addiction
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 128—142.

18. Чурочкина, Е.Е., Братчикова, Ю.В., (2022). Формы профилактики зависимости подростков от компьютерных игр. В: *Проблемы социальной сферы и образования: история, современность, перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции* (с. 114—121). Шадринск: Шадринский государственный педагогический университет. <https://elibrary.ru/item.asp?id=50247806> (дата обращения: 17.06.2025).
Churochkina, E.E., Bratchikova, Y.V., (2022). Forms of prevention of teenagers' addiction to computer games. In: *Problems of social sphere and education: history, modernity, prospects: Materials of the All-Russian practical conference* (pp. 114—121). Shadrinsk: Shadrinsky State Pedagogical University. (In Russ.). <https://elibrary.ru/item.asp?id=50247806> (viewed: 17.06.2025).
19. Шалагинова, К.С., Декина, Е.В., Ключнева, Д.А. (2023). Эскапизм и видеоигровая аддикция у подростков. *Психолого-педагогические исследования*, 15(4), 97—110. doi: [10.17759/psyedu.2023150406](https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150406)
Shalaginova, K.S., Dekina, E.V., Kochneva, D.A. (2023). Escapism and video game addiction in teenagers. *Psychological and Pedagogical Research*, 15(4), 97—110. (In Russ.). doi: [10.17759/psyedu.2023150406](https://doi.org/10.17759/psyedu.2023150406)

Информация об авторах

Юлия Владимировна Братчикова, кандидат педагогических наук, доцент, доцент, кафедра психологии образования, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет (ФГАОУ ВО УрГПУ), г. Екатеринбург, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9367-0796>, e-mail: bratuv@yandex.ru

Екатерина Евгеньевна Чурочкина, педагог-психолог БМАОУ СОШ № 2, Свердловская область г. Березовский, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4164-2426>, e-mail: budanova.76@mail.ru

Information about the authors

Yulia V. Bratchikova, PhD in Education, Docent, Associate Professor, Department of Psychology of Education, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9367-0796>, e-mail: bratuv@yandex.ru

Ekaterina E. Churochkina, teacher-psychologist of BMAOU Secondary school No. 2, Sverdlovsk region, Berezovsky, Russian Federation ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4164-2426>, e-mail: budanova.76@mail.ru

Вклад авторов

Братчикова Ю.В. — идеи исследования; аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Братчикова Ю.В., Чурочкина Е.Е. (2025)
Оптимизация взаимодействия в диаде «родитель—
подросток» как средство коррекции компьютерной
зависимости
Вестник практической психологии образования, 22(4),
128—142.

Bratchikova Y.V., Churochkina E.E. (2025)
Optimization of interaction in the parent—teenager
dyad as a means of correcting computer addiction
Bulletin of Psychological Practice in Education,
22(4), 128—142.

Чурочкина Е.Е. — применение статистических, математических или других методов для анализа данных; проведение эксперимента; сбор и анализ данных; визуализация результатов исследования.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Julia V. Bratchikova — ideas; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Catherine E. Churochkina — application of statistical, mathematical or other methods for data analysis; conducting the experiment; data collection and analysis; visualization of research results.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Поступила в редакцию 29.06.2025
Поступила после рецензирования 17.11.2025
Принята к публикации 19.12.2025
Опубликована 26.12.2025

Received 2025.06.29
Revised 2025.11.17
Accepted 2025.12.19
Published 2025.12.26