

Павленко Михаил Евгеньевич

магистрант

Гуремина Нонна Викторовна

канд. геогр. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Морской государственный университет им. адмирала Г.И.
Невельского»

г. Владивосток, Приморский край

РАЗРАБОТКА ПРОЕКТА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ «ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ АРТ-ТЕРАПИИ»

***Аннотация:** в статье представлен проект психологической практики, направленной на профилактику игровой зависимости у студентов с помощью арт-терапии. Обоснована актуальность практики, разработана афинная диаграмма проблемного поля практики, предложены инструменты для психологической работы, составлен план-график консультационных встреч психолога и клиента, определены организационно-управленческие условия реализации психологической практики.*

***Ключевые слова:** игровая зависимость, профилактика, психологической консультирования, арт-терапия.*

Современное общество характеризуется стремительной цифровизацией всех сфер жизни, что, наряду с неоспоримыми преимуществами, порождает и новые вызовы для психического здоровья личности. Одним из таких вызовов является распространение различных форм зависимого поведения, связанного с использованием цифровых технологий, в частности – игровая зависимость. Ряд авторов отмечают, что это поведенческое расстройство, признанное Всемирной организацией здравоохранения, характеризуется потерей контроля над временем, проведенным за игрой, более высокой приоритетности игровой деятельности над другими интересами и повседневными обязанностями, а также продолжением игры несмотря на негативные последствия [3; 4].

Актуальность проблемы игровой зависимости в студенческой среде обусловлена комплексом факторов. Студенческий возраст – это период интенсивной психологической и социальной перестройки, сопровождающийся высокими учебными нагрузками, стрессом сессий, необходимостью построения новых межличностных отношений и поиска своей идентичности. Виртуальные миры компьютерных игр зачастую становятся для студентов легкодоступным способом ухода от реальности, снятия напряжения, компенсации неудач и получения мгновенного чувства достижения и признания. Однако хроническое погружение в игровую реальность ведет к серьезным негативным последствиям: социальной изоляции, академической неуспеваемости, эмоциональной неустойчивости, нарушениям сна, апатии и, как следствие, к дезадаптации и снижению качества жизни в целом.

Традиционные методы профилактики, основанные на информационно-лекционных подходах (просветительские лекции), зачастую оказываются малоэффективными, поскольку не затрагивают глубинные психологические причины, лежащие в основе формирования зависимости: неудовлетворенные потребности, трудности в эмоциональной саморегуляции, низкую самооценку. В свою очередь более серьезные методы медикаментозной терапии также часто избегаются, из-за нежелания прибегать к таким радикальным методам. В этой связи возникает необходимость поиска и внедрения методов, направленных не на борьбу с симптомом, а на развитие личностных ресурсов и гармонизацию эмоциональной сферы студента и при этом являющиеся доступными и приемлемыми для большинства. Одним из таких методов можно назвать арт-терапию.

Арт-терапия представляет собой один из перспективных методов профилактики игровой зависимости (и зависимостей в целом). Это направление психологической работы, использующее творчество и художественные образы как инструмент для самопознания, выражения сложных эмоций и разрешения внутренних конфликтов [1; 6]. Такие методики позволяют понизить уровень напряжения у клиента, работать даже с теми, кто не готов говорить о своих чувствах, обучать

навыкам саморефлексии для осознания причин и способов борьбы с зависимостью.

Таким образом, разработка и внедрение арт-терапевтической программы профилактики игровой зависимости для студентов является своевременным и актуальным направлением работы, позволяющим воздействовать на глубинные психологические механизмы формирования зависимости и способствующим развитию здоровой, адаптивной и творческой личности, способной к полноценной жизни в современном мире.

Целью данного исследования является разработка психологической практики, рассматривающей арт терапию, как эффективный метод борьбы с игровой зависимостью (ранних стадий) у студентов.

Задачи исследования:

- обосновать актуальность психологической практики.
- разработать афинную диаграмму проблемного поля практики.
- подобрать инструменты для психологической работы.
- составить план-график консультационных встреч.
- определить организационно-управленческие условия реализации психологической практики.

В контексте данной работы термин «игровая зависимость» рассматривается только относительно зависимости от компьютерных игр. Для погружения в проблемную область психологической практики была построена афинная диаграмма, представленная на рисунке 1. Она используется для организации идей и данных по группам на основе их связей между собой.

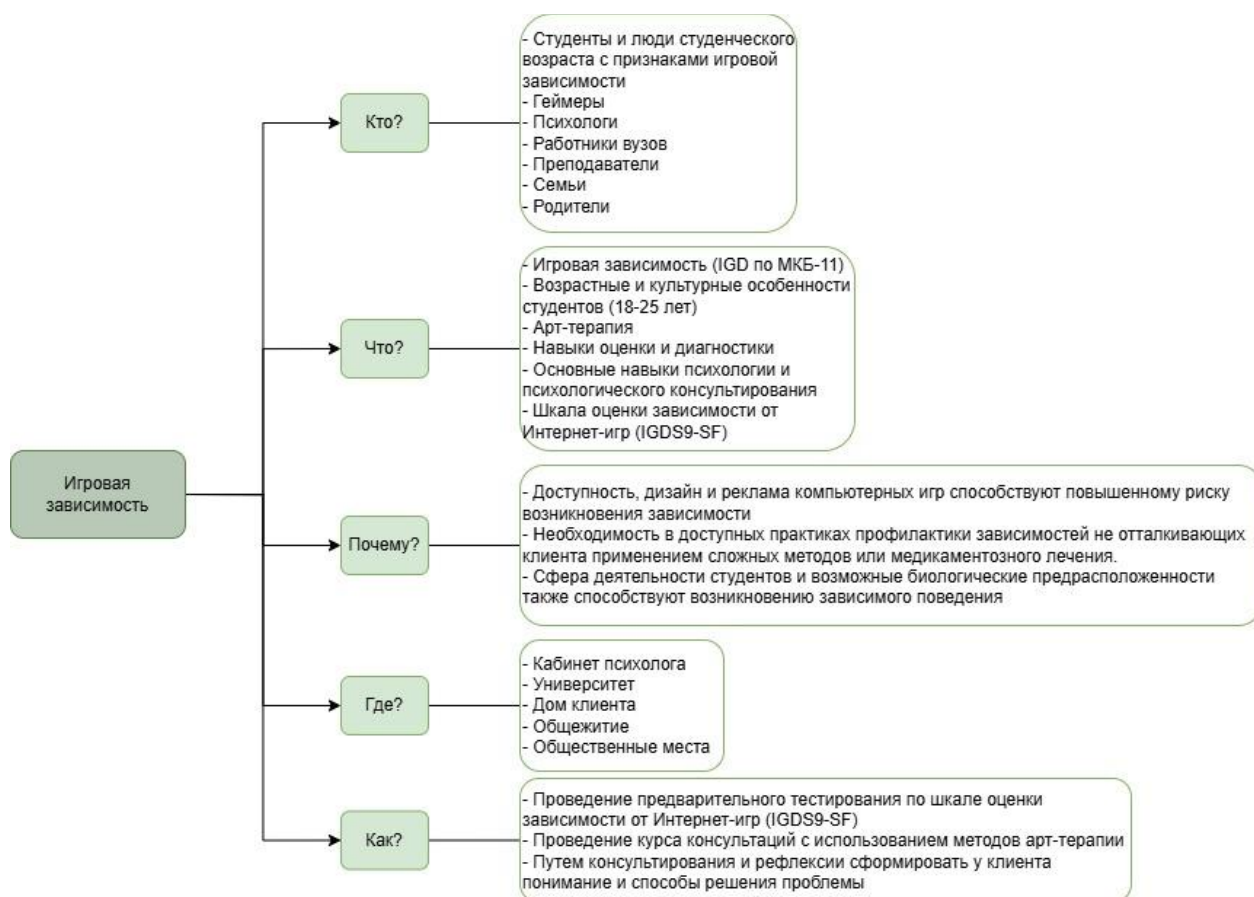


Рис. 1. Афинная диаграмма проблемной области проекта

Данная диаграмма позволяет понять следующие аспекты проблемной области проекта:

- стороны, которые взаимодействуют в рамках проблемного поля;
- какие компетенции необходимы для реализации практики;
- в чем заключается важность данной практики на основании проблем людей, находящихся непосредственно в поле;
- какие действия необходимо выполнить в рамках практики для решения проблемы.

Для реализации практики были выбраны следующие методики.

1. Шкала оценки зависимости от интернет-игр (Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form, IGDS9-SF) предназначена для скрининговой диагностики зависимости от компьютерных игр среди геймеров [5]. Данная методика позволит оценить на начальном этапе практики наличие зависимости, для отбора

пациентов, которым нужна помощь, а также получить примерное представление о степени зависимости.

2. Техники арт-терапии. В практике используются различные упражнения из арт-терапии, адаптированные под специфику темы практики. Например: «Карта эмоций», «Дерево ресурсов», «Рисование себя», «Творчество с глиной», «Олицетворение страха» и др. [2]. В данном проекте используются как основной метод воздействия на клиента, путем определения связей между эмоциями действиями и нахождения следствий, исправление которых поможет избавиться от зависимости.

3. Дневник эмоций. Это метод когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), представляющий собой инструмент, который помогает человеку осознавать, анализировать и изменять свои эмоциональные реакции на события и ситуации. Дневник эмоций помогает отследить и записать свои негативные эмоции и задействованные мысли в определенный момент времени. Затем терапевт помогает анализировать и переоценивать эти мысли на основе фактической доказательной информации, чтобы клиент мог изменить свои эмоциональные реакции. Используется как вспомогательный инструмент на промежуточных встречах во время курса практики. Помогает более эффективно фиксировать эмоции, действия и следствия.

После определения методик был составлен план-график тематических консультационных встреч. План представлен в таблице 1.

Таблица 1

План-график консультационных встреч

№	Название	Цель	Методы	Результат
1	Вводное занятие	Знакомство с клиентом, оценка результата опросника, введение дневника эмоций	Беседа, опрос, IGDS9-SF, дневник эмоций (КПТ)	Получение представления о клиенте и степени зависимости, заполнение бланка участника, начало ведения дневника эмоций
2	Знакомство с собой и эмоциями	Определение эмоционального состояния и его	«Карта настроения» (арт-терапия) до и после игры	Понимание клиентом собственных эмоций и причин обращения к играм

		связи с игровыми привычками»		
3	Знакомство с зависимостью	Определить представление клиента о собственной зависимости и найти ее «слабости»	«Нарисуй свою зависимость» (арт-терапия)	Осознание взгляда на собственную зависимость, формирование установки о возможности ее преодоления
4	Консультация	Подведение итогов по прошедшим консультациям, корректировка дальнейшей работы, обсуждения дневника эмоций	Беседа, консультирование, дневник эмоций (КПТ)	Разработка плана дальнейшей работы, рефлексия по дневнику эмоций
5	Я за экраном и я в реальности	Определение расхождения между я реальным, и я виртуальным, нахождение собственных «слабостей»	«Двойной автопортрет» (арт-терапия)	Осознание собственных недостатков, компенсируемых в игре; формирование установки о возможности их устранения в реальной жизни
6	Мои ресурсы и опоры	Определение клиентом собственных сильных сторон и поддерживающих факторов	«Дерево ресурсов» (арт-терапия)	Представление клиентом о собственных сильных сторонах, на которые он может рассчитывать вместо ухода в виртуальный мир
7	Консультация	Подведение итогов по прошедшим консультациям, корректировка дальнейшей работы, обсуждения дневника эмоций	Беседа, консультирование, дневник эмоций (КПТ)	Разработка плана дальнейшей работы, рефлексия по дневнику эмоций
8	Построение идеального баланса	Тренировка навыков тайм-менеджмента и представления о здоровом образе жизни	Коллаж «Мой идеальный день без игр» (арт-терапия)	Отработка навыков тайм менеджмента, формирование установки о возможном здоровом досуге
9	Лепим новую привычку	Закрепление представления о возможностях здорового досуга	«Скульптура новой привычки» (арт-терапия)	Представления о возможности здорового досуга
10	Путь героя: от зависимости к свободе	Закрепление результатов предыдущих занятий, построение личной стратегии	Комикс «Мое преодоление» (арт-терапия, построение комикса с использованием результатов предыдущих занятий)	Формирование единой картины о прошедших встречах, личная стратегия преодоления зависимости

11	Итоговое занятие	Анализ пройденного пути	Беседа, консультация, дневник эмоций (КПТ)	Рефлексия по дневнику эмоций, написание отчета (для психолога), рефлексивный дневник (для клиента)
----	------------------	-------------------------	--	--

Для реализации практики определены примерные организационно-управленческие условия:

- 1) наличие клиента с запросом;
- 2) кабинет психолога (помещение площадью не менее 15 м², стол/столы, стулья, бумага, карандаши/мелки/иные приспособления для рисования, ножницы, журналы для составления коллажа, глина и иные приспособления для лепки);
- 3) квалифицированный психолог;
- 4) опыт в использовании предложенных методик не менее 3 лет;
- 5) время консультаций от 45 минут до 1,5 часов в зависимости от плана на день и договоренности с клиентом, частота консультаций 1 раз в неделю.

Таким образом разработанный проект имеет практическое значение, и может быть внедрен для профилактики игровой зависимости у студентов в различных вузах, не зависимо от специализации. Проект предлагает оценку степени зависимости на раннем этапе, и техники для понимания собственных преимуществ и недостатков, собственной зависимости и возможностей от нее избавиться. Проект позволит помочь страдающим от игровой зависимости студентам с помощью методов арт-терапии и выявить людей в группе риска, которым нужна более серьезная помощь.

Рассмотрение данного проекта рекомендовано для психологических служб учебных заведений, реализующих обучение по специальностям, непосредственно связанным с работой за компьютером (ИТ).

Список литературы

1. Арт-терапия как симбиоз искусства и психологии / Е.А. Кантарюк, М.В. Решетова, Г.В. Кантарюк, М.А. Акулова // Декоративное искусство и предметно-пространственная среда. Вестник РГХПУ им. С.Г. Строганова. – 2025. – №4–2. – С. 300–308. – DOI 10.37485/1997–4663_2025_4_2_300_308. EDN MKNNWK.

2. Копытин А.И. Арт-терапия: теория и практика: учебное пособие для вузов/ А.И. Копытин. – СПб.: Лань, 2026. – 244 с.
3. Костюков А.В. Игровая зависимость у подростков и детей / А.В. Костюков // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2024. – №2. – С. 274–278. – EDN QJKQFT.
4. Максудов Ш.Ш. Игровая зависимость как предмет исследования / Ш.Ш. Максудов, А.М. Мирзахмедов// Globus: Гуманитарные науки. – 2022. – Т. 8, №2 (40). – С. 22–24. – EDN QIESRH.
5. Петров А.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Internet Gaming Disorder Scale-Short-Form» / А.А. Петров, Н.Б. Черняк // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 2019. – №3. – С. 53–63.
6. Тлеугалиев А.С. Арт-терапия как практический метод психолого-педагогической коррекции / А.С Тлеугалиев // Вестник Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета. – 2018. – №3. – С. 47–50. EDN KFLLSK.