Горячева Ульяна Сергеевна
студентка
Научный руководитель
Шелиспанская Эллада Владимировна
канд. пед. наук, преподаватель

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ: СДВИГ ОТ ХИМИЧЕСКИХ К ПОВЕДЕНЧЕСКИМ ФОРМАМ

Аннотация: *в статье рассматривается трансформация структуры подростковых аддикций в сторону доминирования поведенческих форм. На основе анализа трёх российских исследований показано, что интернет-зависимость, вейпинг и игровая зависимость становятся ведущими видами зависимости, при этом личностные профили подростков с разными типами аддикций имеют выраженную специфику. Подчёркивается необходимость комплексных профилактических стратегий, учитывающих как химические, так и поведенческие формы аддикций.*

Ключевые слова: *подростковая аддикция, интернет-зависимость, вейпинг, игровая зависимость, поведенческие аддикции, цифровая социализация.*

Статья носит профилактический характер и не содержит рекомендаций по использованию электронных сигарет или вейпов. Их использование несовершеннолетними запрещено и представляет угрозу здоровью.

Современный этап изучения аддиктивного поведения несовершеннолетних характеризуется принципиальным изменением исследовательской оптики: на смену анализу преимущественно химических зависимостей приходит интерес к поведенческим формам, которые в подростковой среде распространяются стремительнее и зачастую остаются вне поля зрения традиционной профилактики.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Как отмечал Ц. П. Короленко, аддиктивное поведение характеризуется стремлением к уходу от реальности посредством изменения психического состояния, причём основным мотивом является не достижение эйфории как таковой, а изменение состояния сознания, позволяющее уйти от повседневных проблем и конфликтов; аддиктивная личность характеризуется сниженной толерантностью к фрустрации, склонностью к избеганию ответственности, повышенной тревожностью и дефицитом навыков совладания со стрессом. В основе формирования аддиктивного поведения лежит нарушение адаптивных механизмов личности, что делает её уязвимой к различным формам зависимости – как химическим, так и нехимическим. Это положение принципиально важно для понимания современных подростковых аддикций: независимо от конкретного агента (вещество, цифровая среда, игра), в основе лежит единый психологический механизм – уход от реальности и нарушение адаптации.

Актуальность изучения игровой зависимости в России имеет свою хронологию. Первые компьютерные клубы появились в крупных городах в середине 1990-х годов, и уже к концу десятилетия сформировалась первая волна подростковой увлечённости сетевыми играми, которую исследователи того времени описывали преимущественно в терминах «компьютерной зависимости». Однако качественный сдвиг произошёл в 2010-е годы, когда онлайн-игры с элементами соревновательности и социального взаимодействия (многопользовательские ролевые игры, киберспортивные дисциплины) превратили игру из индивидуального времяпрепровождения в форму социальной жизни. Именно в этот период в отечественной психологии появляются первые работы, описывающие феномен «интернет-аддикции» по аналогии с химическими зависимостями. Однако массовый характер проблема приобрела в середине 2010-х годов: если в начале десятилетия интернет-активность подростка была ограничена домашним компьютером, то с распространением мобильного интернета она перестала иметь пространственные и временные границы, что создало принципиально новые условия для формирования аддиктивного цикла – с мгновенным дофаминовым подкреплением и отсутствием естественных пауз. Игровая зависимость перестала

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

быть побочным эффектом технического прогресса и стала самостоятельным социально-психологическим феноменом, требующим отдельного диагностического инструментария, – что и обусловило необходимость валидации опросника GASA на российской выборке.

Особую остроту проблеме придаёт стремительное распространение вейпинга, который в подростковой среде приобретает характеристики самостоятельного аддиктивного феномена. Исследование профилактики вейпинговой зависимости у подростков, проведённое А. К. Костиным и опубликованное в 2025 г., выявило, что почти половина обследованных учащихся восьмых классов обнаруживает умеренные аддиктивные тенденции, а более четверти – выраженную склонность к зависимому поведению, при этом большинство учащихся слабо осведомлены о реальных рисках использования электронных сигарет [1, с. 4]. В структуре Я-концепции таких подростков выявлены значительные проблемные зоны: низкая самооценка внешности, сомнения в авторитете у сверстников и неудовлетворённость собственным характером, что создаёт благоприятную среду для формирования механизмов компенсации, где вейпинг выступает инструментом повышения статуса в группе [1, с. 5]. Показательно, что по результатам диагностики склонности к зависимому поведению в выборке преобладает высокий риск развития именно химических аддикций, тогда как предрасположенность к поведенческим формам выражена в меньшей степени, но также присутствует у значительной части учащихся [1, с. 5].

Хронология вейпинговой проблемы принципиально иная: если интернет-зависимость формировалась постепенно, на протяжении полутора десятилетий, то вейпинг приобрёл массовый характер в подростковой среде практически одномоментно – в 2015–2016 гг., когда электронные сигареты стали доступными по цене, компактными и были активно включены в молодёжную моду. Причина столь быстрого распространения кроется в сочетании факторов: отсутствие стойкого запаха позволяет скрывать курение от родителей и учителей, приятный вкус жидкости не создаёт дискомфорта, сопровождающего курение обычной сигареты, а компактность устройства делает его незаметным. Эти же свойства

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

объясняют, почему вейпинг формирует зависимость быстрее традиционного табака и почему запретительные меры в отношении него оказываются менее эффективными, чем в отношении обычных сигарет.

Игровая зависимость занимает промежуточное положение между химическими и интернет-аддикциями. Данные валидационного исследования русскоязычной версии опросника GASA, проведённого С. Ю. Терещенко на выборке 3 075 подростков 11–19 лет – учащихся десяти случайно отобранных общеобразовательных учебных заведений пяти районов г. Красноярска (сбор материала осуществлялся с января по май 2019 г.), свидетельствуют о том, что распространённость игровой зависимости среди российских подростков составляет 10,9%, при этом у мальчиков она почти в три раза выше, чем у девочек (16,2% против 6,3%) [2, с. 32]. Полученные данные согласуются с выводами М. О. Хацкевич о том, что игровая аддикция сочетает импульсивность химических зависимостей с потребностью в достижении, что делает её особенно устойчивой к простым запретительным мерам.

Таким образом, три рассмотренные зависимости – интернет-зависимость, вейпинг и игровая зависимость – имеют различную хронологию формирования и различные механизмы закрепления в подростковой среде: первая развивалась эволюционно вместе с цифровизацией повседневной жизни, вторая возникла как быстрый эффект моды и доступности нового продукта, третья трансформировалась из локального увлечения в социальный институт. Современная профилактика не может ограничиваться информированием о вреде психоактивных веществ: она должна учитывать разнородность личностных профилей и мотивационных механизмов, стоящих за различными формами подростковых аддикций, а также различие в скорости их распространения, требующее дифференцированных по времени и адресату стратегий реагирования.

Список литературы

1. Костин, А. К. Профилактика вейпинговой зависимости у подростков / А. К. Костин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2025. – № 8 (246). –

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

URL: https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-veypingovoy-zavisimosti-u-podrostkov (дата обращения: 17.10.2026). – Текст : электронный.

2. Терещенко, С. Ю. Валидация русскоязычной версии опросника оценки зависимости от компьютерных игр у подростков (Game Addiction Scale for Adolescents) / С. Ю. Терещенко // Сибирский психологический журнал. – 2024. – № 93. – С. 22–36.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)