



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 1 / 2025, Vol. 8, Iss. 1 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 159.9.07

<sup>1</sup>Шаповалов А.Д.,

<sup>2</sup>Макарова Е.А.,

<sup>1</sup> Таганрогский институт управления и экономики,

<sup>2</sup>Донской государственный технический университет

## Анализ использования киберспортивных онлайн-платформ как способа предотвращения развития интернет-аддикции у подростков

**Аннотация:** на фоне стремительного прогресса цифровых технологий, которые оказывают значительное воздействие на всю нашу жизнь через активное внедрение различных онлайн-инструментов, в том числе игровых платформ, проблема зависимости от интернета среди подростков становится всё более значимой и требует пристального внимания. Настоящее исследование направлено на комплексное изучение интернет-зависимости, особенно актуальной среди молодых людей, и на определение путей использования игровых платформ в сети для развития фундаментальных навыков и важных профессиональных компетенций, которые востребованы как в процессе обучения, так и в будущей трудовой деятельности.

В рамках данного исследования основное внимание уделяется психологическим и поведенческим характеристикам молодых людей, которые склонны к чрезмерному погружению в виртуальное пространство. В процессе работы были изучены современные подходы, направленные на внедрение игровых онлайн-платформ в учебный процесс. Эти методы позволяют не только повысить уровень образования, но и сделать его более увлекательным и результативным.

Кроме того, планируется к разработке методика, направленная на использование игровых платформ для развития навыков, таких как командное взаимодействие и способность к решению сложных задач. Полученные результаты подтверждают, что киберспортивные платформы могут стать мощным инструментом профилактики интернет-зависимости, одновременно содействуя формированию компетенций, которые будут полезны для успешного обучения и профессионального роста в будущем.

**Ключевые слова:** психологические особенности, интернет-аддикция, современное образование, киберспорт, игровые онлайн-платформы, навыки командной работы, профилактика зависимости, мягкие навыки.

**Для цитирования:** Шаповалов А.Д., Макарова Е.А. Анализ использования киберспортивных онлайн-платформ как способа предотвращения развития интернет-аддикции у подростков // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 1. С. 215 – 220.

Поступила в редакцию: 8 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 7 января 2025 г.; Принята к публикации: 10 февраля 2025 г.

<sup>1</sup> Shapovalov A.D.,

<sup>1</sup> Makarova E.A.,

<sup>1</sup> Taganrog Institute of Management and Economics,

<sup>2</sup> Don State Technical University

## Analysis of the use of cyber sports online platforms as a method to prevent the development of Internet addiction among adolescents

**Abstract:** against the backdrop of rapid advancements in digital technologies, which significantly impact our lives through the active integration of various online tools, including gaming platforms, the issue of internet addiction among adolescents is becoming increasingly significant and requires close attention. This study focuses on a comprehensive examination of internet addiction, particularly prevalent among young people, and explores ways to use online gaming platforms to develop fundamental skills and essential professional competencies that are in demand both in the educational process and in future employment.

The research primarily concentrates on the psychological and behavioral characteristics of individuals prone to excessive immersion in virtual environments. Modern approaches aimed at integrating online gaming platforms into the educational process were examined. These methods not only enhance the quality of education but also make it more engaging and effective.

Additionally, a methodology is being developed to utilize gaming platforms for fostering skills such as teamwork and problem-solving abilities. The findings confirm that cyber sports platforms can serve as a powerful tool for preventing internet addiction while simultaneously promoting the development of competencies beneficial for successful learning and future professional growth.

**Keywords:** psychological characteristics, internet addiction, modern education, esports, online gaming platforms, teamwork skills, addiction prevention, soft skills

**For citation:** Shapovalov A.D., Makarova E.A. Analysis of the use of cyber sports online platforms as a method to prevent the development of Internet addiction among adolescents. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (1). P. 215 – 220.

The article was submitted: November 8, 2024; Approved after reviewing: January 7, 2024; Accepted for publication: February 10, 2025

### Введение

В современном мире интернет-зависимость стала одной из острых социальных проблем, особенно среди подростков и молодёжи, для которых онлайн-платформы стали частью повседневной жизни. Игровые платформы предлагают широкие возможности — от соревновательных матчей до погружения в виртуальные миры, что делает их особенно привлекательными.

Онлайн-игры обладают огромным потенциалом для развития важных навыков: цифровой грамотности, адаптации к изменениям, грамотному распределению ресурсов и командной работы. Однако они также несут риск зависимости, которая может привести к социальной изоляции, ухудшению психоэмоционального и физического состояния и снижению учебной мотивации.

Цель исследования — разработка методов использования киберспортивных платформ для снижения интернет-зависимости, сохраняя их положительное влияние на развитие ключевых компетенций. Планируется создание методических рекомендаций для формирования у подростков

навыков командной работы, решения задач и стрессоустойчивости.

Предполагается, что рациональное применение киберспортивных платформ поможет снизить риски зависимости и подготовить подростков к вызовам в учебе и профессии. Исследование будет основано на теоретических данных и практическом опыте, обеспечивая комплексный подход к решению проблемы [1, с. 25]

### Материалы и методы исследований

Вопрос зависимости от интернета и онлайн-игр становится одним из ключевых направлений в современных социальных и психологических исследованиях. Это связано с тем, что цифровые технологии занимают центральное место в жизни подростков, существенно влияя на их мировоззрение, поведение и способы коммуникации с внешним миром. Согласно данным международных исследований, около 8-10% молодых людей демонстрируют признаки интернет-аддикции, что подчеркивает важность и актуальность данной проблемы [2, с. 27].

В рамках нашего анализа мы сосредоточимся

на изучении психологических характеристик подростков, которые наиболее подвержены чрезмерному увлечению виртуальным пространством. Особое внимание будет уделено их поведенческим моделям и эмоциональным реакциям, возникающим в процессе взаимодействия с онлайн-контентом. Помимо этого, планируется рассмотреть практический опыт применения игровых платформ в образовательных целях. Такой подход позволит разработать инновационные методики, направленные на формирование навыков совместной работы, решения сложных задач и предотвращения развития зависимости.

Исследование рассматривает способы минимизации негативного влияния цифровых технологий на психику подростков. Это особенно важно, так как дети проводят много времени в интернете, что может как способствовать развитию, так и вызывать проблемы со здоровьем. Анализ данных и разработка подходов к использованию онлайн-игр могут создать более безопасную среду для молодого поколения.

Предполагается гипотеза, что онлайн-игры могут быть не только источником зависимости, но и инструментом для развития ключевых навыков, таких как эффективное взаимодействие в команде, цифровая грамотность и способность оперативно принимать решения. Например, в таких популярных онлайн-играх как "League of Legends" и "Dota 2" игроки должны координировать свои действия, распределять роли и оперативно обмениваться информацией для достижения общей цели и победой над командой оппонентов. Это помогает развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде и стратегическое мышление. Игровые онлайн-платформы также способствуют развитию навыков принятия решений. В стратегических онлайн-баталиях, таких как "StarCraft" и "Company of Heroes", игроки сталкиваются с различными ситуациями, требующими быстрого и взвешенного принятия решений, в условиях ограниченности ресурсов. Это помогает развивать критическое мышление, аналитические. Цифровая грамотность является важным навыком в современном мире, и онлайн-игры могут способствовать её развитию. Игры, такие как "Factorio" и "Minecraft", позволяют игрокам создавать собственные виртуальные миры и программировать ожидаемое поведение игровых элементов, опираясь на обширный опыт игрового сообщества и сложную систему пошаговых инструкций. Это помогает развивать навыки программирования, работы с цифровыми инструментами и понимание основ цифровой среды.

Важно интегрировать игровые онлайн-платформы в образовательный и социальный про-

цессы, минимизируя риски интернет-зависимости среди подростков. Ключевым этапом проекта станет апробация разработанных методик в сотрудничестве с педагогами для учета специфики образовательной среды. В учебных заведениях будут проведены пилотные проекты, где предложенные подходы протестируют на практике. Результаты помогут оценить эффективность методик, выявить недостатки и внести корректировки. Особое внимание уделяется вовлечению подростков в исследование через опросы и тестирования их активности в играх. Это позволит определить, какие элементы игр развивают полезные навыки, а какие провоцируют зависимость. Обратная связь от участников станет основой для улучшения методик.

Таким образом, методология исследования направлена на создание стратегии использования игровых платформ в образовании и социальной сфере. Она поможет снизить риски интернет-аддикции и раскрыть потенциал игр для развития важных компетенций. Акцент сделан на баланс между развлечением и обучением, адаптируя игровые механики для реальных жизненных навыков. Такой подход превращает игры в инструмент личностного и профессионального роста, а не зависимости.

### Результаты и обсуждения

Онлайн-игры, как популярный формат компьютерных развлечений, могут помочь подросткам справляться с личными трудностями, предлагая возможности для социализации, достижений и получения позитивных эмоций. Для многих они становятся способом ухода от реальных проблем, особенно в стрессовые периоды [3, с. 50]. Однако чрезмерное увлечение виртуальными мирами может привести к негативным последствиям, включая перенос игрового поведения в реальную жизнь.

Длительное нахождение в играх может вызывать агрессию, грубость и стремление к доминированию за счет других [4, с. 117]. Это связано с привычкой решать конфликты через насилие, что характерно для многопользовательских игр, где важны конкуренция и победы. Феномен «игрового трансфера» (game transfer) влияет на психоэмоциональное развитие подростков, способствуя формированию агрессивных моделей поведения. Такие изменения затрудняют социализацию, формирование адекватной самооценки и навыков общения.

Чтобы минимизировать риски, родителям и педагогам важно активно участвовать в жизни подростков, помогая развивать ключевые социальные навыки: эмпатию, уважение, диалог и компромисс-

сы [5, с. 157]. Эти качества необходимы для здоровых отношений и эмоционального интеллекта.

Несмотря на риски, онлайн-игры имеют потенциал для развития полезных навыков: командной работы, быстрого принятия решений и цифровой грамотности. В образовательном контексте они могут стать эффективным инструментом, но важно учитывать риск интернет-зависимости, которая может ухудшить концентрацию, сон и общую активность, влияя на психическое и физическое здоровье [6, с. 206].

Традиционные методы лечения зависимостей, такие как при алкоголизме или наркомании, малоэффективны для интернет-аддикции и зависимости от онлайн-игр. Это связано с тем, что интернет и игры глубоко встроены в повседневную жизнь молодежи. Полный отказ от них технически сложен, нереалистичен и часто вызывает протест у подростков.

Необходим более гибкий подход, направленный на регулирование времени в сети и поиск альтернативных способов удовлетворения потребностей в социализации и достижения успеха. Такая стратегия помогает минимизировать конфликты и постепенно корректировать поведение. Эффективная борьба с интернет-зависимостью требует адаптивных методов, сочетающих контроль времени, проведенного в интернете, с внедрением альтернативных активностей.

К таким альтернативам относятся занятия спортом, участие в творческих студиях и внешкольных мероприятиях. Эти виды деятельности предоставляют подросткам возможности для самореализации, общения и развития, поддерживая их физическое и психоэмоциональное здоровье.

Современные образовательные практики предлагают различные способы применения игровых онлайн-платформ, которые классифицируются по целям, методам и инструментам. Один из подходов использует игры как обучающий инструмент, где учащиеся осваивают материалы через игровую механику. Например, обучающие игры помогают изучать математику, историю или языки, делая процесс интерактивным и увлекательным.

Другой подход рассматривает игры как среду обучения, где ученики взаимодействуют с контентом и другими участниками для решения задач. Это способствует развитию критического мышления, социальных навыков и командной работы [7, с. 157].

Третий подход основан на принципе «Не можешь победить – возглавь». Он предлагает подросткам развивать лидерские качества через организацию турниров, стратегическое планирование

или аналитику в киберспорте. Такие активности помогают перенаправить интерес к играм в полезное русло, развивая навыки управления и коммуникации. Киберспортивные мероприятия также способствуют социализации и снижению риска изоляции.

Исследования эффективности этих подходов важны для совершенствования образовательных стратегий. Они позволяют адаптировать методы под различные контексты, улучшая качество обучения, развитие навыков и опыт коллективного взаимодействия.

## Выводы

Компьютерные игры нельзя рассматривать только как вредный фактор, поскольку они прочно вошли в жизнь подростков [8]. Вместо жестких ограничений важно направить их потенциал на развитие социально значимых и психологических навыков у молодежи, склонной к интернет-зависимости. Правильная организация игрового процесса помогает снизить риски аддикции и способствует формированию таких компетенций, как командная работа, решение задач и стратегическое мышление, необходимых для учебы и будущей профессии.

При грамотном подходе игры становятся инструментом развития "мягких" навыков: коммуникации, критического мышления и адаптации. Особенно это касается многопользовательских и киберспортивных платформ, где соревновательный элемент стимулирует лидерские качества, а командные механики требуют координации, планирования и взаимодействия между участниками.

Игры могут выступать не только как средство развлечения, но и как эффективный образовательный инструмент. Однако важно контролировать время, проводимое за ними, чтобы предотвратить развитие зависимости. Это подразумевает установление четких временных рамок для виртуальных активностей, стимулирование занятий другими видами деятельности и поддержание баланса между реальной и цифровой жизнью [9, с. 561].

Для достижения положительных результатов от использования игровых платформ в развитии командной работы и решения психологических проблем у подростков, склонных к интернет-аддикции, можно внедрить киберспортивные турниры наравне с традиционными спортивными соревнованиями в учебном процессе. Такие мероприятия разнообразят обучение, сплотят коллективы и привлекут внимание к участникам. Этот подход поможет подросткам, погруженным в виртуальный мир, избежать социальной изоляции и обрести новые цели [10, с. 175].

### Список источников

1. Griffiths M.D. Internet addiction: time to be taken seriously? // Addiction Research & Theory. 2013. № 21 (1). P. 25 – 31. Doi: 10.3109/16066359.2012.738921
2. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online gaming addiction: A systematic review // International Journal of Mental Health and Addiction. 2012. № 10 (1). P. 27 – 66. Doi: 10.1007/s11469-011-9327-7
3. Макарова Е.А. Самоповреждающее поведение детей и подростков в сети Интернет // Вестник Таганрогского института управления и экономики. 2023. № 1 (37). С. 49 – 55.
4. Griffiths M.D. Internet addiction and internet gaming disorder: The state of the field and suggestions for future research // Current Psychiatry Reports. 2018. № 20 (1). P. 1 – 11. DOI: 10.1007/s11920-018-0893-y
5. Makarova E.A., Makarova E.L. Aggressive behavior in online games and cybervictimization of teenagers and adolescents // International Electronic Journal of Elementary Education. 2019. Vol. 12. № 2. P. 157 – 165.
6. Помелов В.А. Креативный потенциал компьютерных игр в контексте формирования инновационного мышления // Вестник КемГУ. 2014. № 4 (60). С. 206 – 208.
7. Макарова Е.А., Гаркуша И.В. Цифровая социализация поколений как основа смешанного обучения // в сборнике: Современное состояние медиаобразования в России в контексте мировых тенденций: Материалы VI международной научной конференции. Ростов-на-Дону, 2024. С. 46 – 52.
8. По материалам интернет-портала VK Play, 31 марта 2023 г. Портрет российского геймера в 2022 году. Режим доступа: <https://vk.com/@play-portret-rossiiskogo-geimera-v2022-godu>
9. Шаповалов А.Д. Обзор практики использования киберспортивных онлайн-платформ для развития навыков командной работы и решения психологических проблем у подростков, склонных к интернет-аддикции. В сборнике: Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров: Материалы юбилейной XXV Национальной научной конференции (с международным участием), Таганрог, 19-20 апреля 2024 года. Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2024. С. 561 – 564.
10. Макарова Е.А., Гаркуша И.В. Влияние цифровых технологий на академическую успеваемость и социализацию детей и подростков // В сборнике: Техносфера: Материалы I Всероссийской научной конференции с международным участием. Краснодар, 2024. С. 175 – 178.

### References

1. Griffiths M.D. Internet addiction: time to be taken seriously? Addiction Research & Theory. 2013. No. 21 (1). P. 25 – 31. Doi: 10.3109/16066359.2012.738921
2. Kuss D.J., Griffiths M.D. Online gaming addiction: A systematic review. International Journal of Mental Health and Addiction. 2012. No. 10 (1). P. 27 – 66. Doi: 10.1007/s11469-011-9327-7
3. Makarova E.A. Self-harming behavior of children and adolescents on the Internet. Bulletin of the Taganrog Institute of Management and Economics. 2023. No. 1 (37). P. 49 – 55.
4. Griffiths M.D. Internet addiction and internet gaming disorder: The state of the field and suggestions for future research. Current Psychiatry Reports. 2018. No. 20 (1). P. 1 – 11. DOI: 10.1007/s11920-018-0893-y
5. Makarova E.A., Makarova E.L. Aggressive behavior in online games and cybervictimization of teenagers and adolescents. International Electronic Journal of Elementary Education. 2019. Vol. 12. No. 2. P. 157 – 165.
6. Pomelov V.A. Creative potential of computer games in the context of the formation of innovative thinking. Bulletin of KemSU. 2014. No. 4 (60). P. 206 – 208.
7. Makarova E.A., Garkusha I.V. Digital socialization of generations as the basis for blended learning. in the collection: The current state of media education in Russia in the context of global trends: Proceedings of the VI international scientific conference. Rostov-on-Don, 2024. P. 46 – 52.
8. Based on materials from the Internet portal VK Play, March 31, 2023. Portrait of a Russian gamer in 2022. Access mode: <https://vk.com/@play-portret-rossiiskogo-geimera-v2022-godu>
9. Shapovalov A.D. Review of the practice of using eSports online platforms to develop teamwork skills and solve psychological problems in adolescents prone to Internet addiction. In the collection: Modernization of Russian society and education: new economic guidelines, management strategies, law enforcement and personnel training issues: Proceedings of the XXV National Scientific Conference (with international participation), Taganrog, April 19-20, 2024. Taganrog: Taganrog Institute of Management and Economics, 2024. P. 561 – 564.
10. Makarova E.A., Garkusha I.V. The impact of digital technologies on academic performance and socialization of children and adolescents. In the collection: Technosphere: Proceedings of the I All-Russian Scientific Conference with International Participation. Krasnodar, 2024. P. 175 – 178.

### Информация об авторах

**Шаповалов А.Д.**, аспирант, Таганрогский институт управления и экономики,  
ArtemShapovalov1991@yandex.ru

**Макарова Е.А.**, доктор психологических наук, профессор, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5784-9430>,  
Донской государственный технический университет, makarova.h@gmail.com

© Шаповалов А.Д., Макарова Е.А., 2025