

УДК 159.99

Мохова Ольга Олеговна, студентка,
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный
университет им. Н.Ф. Катанова»
Mokhova Olga Olegovna, Student,
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Khakass State University named after N.F. Katanov»

Голубничая Елена Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный
университет им. Н.Ф. Катанова»
Golubnichaya Elena Vladimirovna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
of the Department of Pedagogical Education and Training,
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Khakass State University named after N.F. Katanov»

**АКТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ УМЕНИЙ
У ПОДРОСТКОВ С ГАДЖЕТ-АДДИКЦИЕЙ
ACTIVE GAMES AS A MEANS OF DEVELOPING COMMUNICATION
SKILLS IN ADOLESCENTS WITH GADGET ADDICTION**

Аннотация. Статья посвящена проблеме развития коммуникативных умений у подростков с гаджет-аддикцией в процессе занятий активными играми. В работе представлена опытно-экспериментальная работа, реализованная в три этапа. Раскрываются возможности активных игр как эффективного средства организации межличностного взаимодействия подростков в реальной среде. По итогам исследования зафиксировано развитие навыков вступления в контакт, умений обращаться к сверстникам с просьбой и отвечать отказом, а также навыков конструктивного реагирования на критику и провоцирующее поведение.

Abstract. The article is devoted to the problem of developing communication skills in adolescents with gadget addiction in the process of playing active games. The paper presents an experimental study conducted in three stages. It reveals the potential of active games as an effective means of organizing interpersonal interaction among adolescents in a real environment. The study demonstrates the development of skills for establishing contact, asking for help from peers, and responding to criticism and provocative behavior in a constructive manner.

Ключевые слова: Гаджет-аддикция, подростки, коммуникативные умения, активные игры, социализация, опытно-экспериментальная работа, межличностное взаимодействие, социальные навыки.

Keywords: Gadget addiction, teenagers, communication skills, active games, socialization, experimental work, interpersonal interaction, social skills.

Актуальность темы объясняется тем, что в современной психологии коммуникативные умения рассматриваются как фундаментальный компонент социализации, развитие которых приобретает особую значимость в подростковом возрасте – сензитивном периоде для освоения норм и способов межличностного взаимодействия. Однако стремительная цифровизация и распространение гаджет-аддикции провоцируют дефицит непосредственного социального



опыта, что ведет к стагнации операционально-технических компонентов общения и снижению адаптивных возможностей личности. В качестве эффективного средства коррекции данных деструктивных тенденций выступают активные игры, позволяющие в условиях реального времени моделировать ситуации взаимодействия и интенсифицировать практический опыт применения коммуникативных стратегий.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что коммуникативные умения представляют собой интегративную систему социально-психологических способов поведения, обеспечивающую конструктивность диалога через эмпатийное принятие партнера, адекватное реагирование на внешние воздействия (критику, провокации) и уверенную актуализацию собственных интенций в процессе общения [2].

Подростковый возраст является периодом активного перехода от стихийных форм общения к осознанному владению коммуникативными умениями. Однако этот процесс сопряжен с многочисленными трудностями, связанными как с внутренними противоречиями развития, так и с внешними факторами, что требует поиска адекватных средств психологической поддержки и коррекции [1].

Теоретический анализ позволил заключить, что коммуникативная игра выступает как ведущее средство формирования системы коммуникативных умений в подростковом возрасте. Игровая форма взаимодействия позволяет подростку преодолеть коммуникативную ригидность и сформировать гибкий инструментарий общения, необходимый для успешной социализации [3].

Под феноменом «гаджет-аддикция» в научном дискурсе понимается состояние, которое характеризуется непреодолимой и неконтролируемой потребностью в постоянном использовании электронных устройств (компьютеров, смартфонов и других технических средств), что приводит к навязчивому стремлению к взаимодействию с ними и невозможности прожить день без них [5].

Подростковый возраст является периодом повышенного риска из-за сочетания биологической импульсивности, психологической потребности в самовыражении и социальной необходимости в постоянном контакте со сверстниками. Формирование зависимости обусловлено дефицитом привязанности, низкой эмоциональной саморегуляцией и несформированностью волевого контроля. Гаджет-аддикция проявляется в различных степенях влияния использования гаджетов на повседневную жизнь подростка, варьируя от незначительного воздействия до критических нарушений в учебе, отношениях и здоровье, вплоть до необходимости обращения за помощью к специалисту для коррекции поведения.

Применение активных игр у подростков с гаджет-аддикцией характеризуется переходом от пассивного потребления к активному созиданию своего поведения. Главная особенность этого метода заключается в том, что он воздействует на аддикцию системно: через физическую активацию, эмоциональную коррекцию и социальное научение [4].

Опытно-экспериментальная работа была направлена на выявление и обоснование педагогических возможностей использования активных игр в процессе развития коммуникативных умений у подростков, имеющих признаки гаджет-аддикции, а также на проверку эффективности разработанной программы в условиях образовательного процесса.

Эмпирической базой исследования явилось МОБУ «СОШ №3 им. А. С. Пушкина» г. Минусинска. В исследовании приняли участие 100 подростков, обучающихся в 8-9 классах.

Для выявления гаджет-аддикции и изучения коммуникативных умений подростков были использованы следующие методики: Методика «Склонность к гаджет-аддикции» (Д. Е. Кириченко); Шкала зависимости от смартфона, SAS (М. Квон, адаптация В. П. Шейнова); Тест коммуникативных умений Л. Михельсона (адаптация Ю. З. Гильбуха); Тест оценки коммуникативных умений (А. А. Карелина).



В ходе констатирующего этапа была выявлена выраженная дисгармоничность коммуникативной сферы у подростков с гаджет-аддикцией: в процессе реального социального общения у данных испытуемых отчетливо прослеживалось смещение реакций в сторону либо чрезмерной пассивности и ведомости, либо деструктивной враждебности. Качественное изучение структуры выявленных дефицитов продемонстрировало наиболее низкие показатели в области умений адекватно реагировать на критические замечания и конструктивно отстаивать собственные личностные границы.

В этой связи дальнейшая работа предполагала апробацию комплексной программы активных игр, направленной на системное развитие коммуникативных умений у подростков с гаджет-аддикцией.

В рамках формирующего этапа экспериментального исследования в экспериментальной группе была реализована программа активных игр, направленная на развитие коммуникативных умений у подростков с гаджет-аддикцией. Работа строилась на последовательном внедрении игровых техник, стимулирующих переход от опосредованного цифрового взаимодействия к непосредственному межличностному контакту. В процессе реализации программы акцент был сделан на развитии ключевых коммуникативных умений через вовлечение участников в ситуации физической и вербальной активности. Каждое занятие представляло собой законченный цикл, включающий когнитивную настройку, практическую отработку навыков в динамической среде и последующую вербализацию полученного опыта.

На начальном этапе реализации программы основное внимание уделялось формированию навыков вступления в контакт и адекватного реагирования на коммуникативные инициативы сверстников. С этой целью использовались активные игры «Броуновское движение» и «Слепой и поводырь», где участникам было необходимо устанавливать как вербальный, так и тактильный контакт для выполнения игровой задачи.

Дальнейшая работа была направлена на освоение позитивных форм взаимодействия. В частности, умения оказывать и принимать знаки внимания. Через квест-эстафету «Комплимент-пароль» участники отрабатывали навыки вербализации одобрения в адрес сверстников. На этом этапе то, как команда проходила каждый новый отрезок маршрута, зависело от того, насколько искренне и уместно участники могли поддержать друг друга. Важно и то, что такие задания постепенно отучали ребят от привычных для аддиктов коротких цифровых откликов. На их место приходила способность выражать чувства более подробно и живо. Параллельно в игру «Подарок по кругу» добавляли задания, где нужно было обратиться к сверстнику с просьбой. Если присмотреться, становится ясно: так у участников появлялась необходимость быстро подбирать нужные слова, чтобы начать взаимодействие в условиях жёсткого дефицита времени. Основная часть программы была нацелена на то, чтобы сделать ребят менее уязвимыми к разрушительным формам общения. Одновременно у подростков развивали навык отстаивать свои личные границы. В подвижных играх «Живая стена» и «Граница» они на практике учились отказывать на чужую просьбу. При этом нужно было делать это спокойно и с понятным объяснением – то есть говорить «нет» по существу. А это, в свою очередь, важный элемент профилактики созависимого поведения. В командной игре «Строители» разыгрывались ситуации, в которых нужно было реагировать и на справедливые, и на несправедливые замечания. После каждого этапа участники вместе обсуждали свои действия. В какой-то степени подростки учились воспринимать критику не как личное оскорбление, а как возможность улучшить общий результат. Чтобы отработать реакцию на провокации и задевания, использовали игру «Защита крепости». Это тоже было очень важно. В ней участникам нужно было сохранять самообладание и не срываться, даже когда команда соперников пыталась задеть их словами и сбить с правил.



В середине курса отдельный акцент сделали на развитии эмпатии в общении. А именно – умению оказывать сочувствие и принимать поддержку. Реализовано это было в сюжетно-динамических играх «Спасатели» и «Раненый боец». В них создавались условия физической взаимовыручки. Успех всей группы зависел от способности вовремя заметить трудности товарища и предложить помощь. Более того, принятие сочувствия отрабатывалось через упражнение «Круг поддержки». В этом упражнении ребята учились адекватно реагировать на внимание сверстников.

Итак, организация формирующего этапа в экспериментальной группе позволила реализовать потенциал активной игры как метода развития коммуникативных умений подростков с гаджет-аддикцией. Направленность программы на физическое присутствие и оперативную коммуникацию обеспечила вовлеченность подростков в процесс обучения, замещая пассивные формы досуга активным межличностным диалогом. Содержание и методы реализованной программы полностью соответствовали задачам экспериментального исследования и направлены на создание условий для качественного изменения коммуникативного профиля участников экспериментальной группы.

После завершения формирующего этапа эксперимента, была осуществлена повторная диагностика. В процессе итоговой диагностики у подростков экспериментальной группы было зафиксировано выраженное умение самостоятельно инициировать контакт и конструктивно реагировать на попытки взаимодействия со стороны окружающих. Качественные преобразования затронули и сферу межличностных границ: испытуемые освоили умение обращаться к сверстникам с просьбами и аргументированно отвечать отказом в ситуациях нежелательного давления. Особую значимость приобретает развитие умений продуктивного реагирования на справедливую и несправедливую критику. Кроме того, подростки стали значительно эффективнее справляться с задевающим или провоцирующим поведением собеседника, заменяя привычную агрессию или пассивность социально приемлемыми способами саморегуляции.

Таким образом, положительные изменения в развитии коммуникативных навыков подростков из экспериментальной группы позволили сделать вывод об эффективности использования активных игр для развития коммуникативных умений у подростков с гаджет-аддикцией.

Список литературы:

1. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 398 с. – URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_003401943/ (дата обращения: 05.02.2026). – Текст: электронный. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Корягина, Н. А. Эффективные коммуникации. Социальная компетентность личности : учебник для вузов / Н. А. Корягина. – Москва : Издательство Юрайт, 2026. – 344 с. – <https://urait.ru/book/effektivnye-kommunikacii-socialnaya-kompetentnost-lichnosti-589494> (дата обращения: 18.02.2026). – Текст: электронный. – Доступ на сайте образовательной платформы Юрайт: по подписке.

3. Мамедова, У. А. Исследование развития коммуникативных способностей подростков посредством игровых технологий / У. А. Мамедова. – Текст: электронный // Наука и реальность. – 2022. – № 12. – С. 26-28. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-razvitiya-kommunikativnyh-sposobnostey-podrostkov-posredstvom-igrovyyh-tehnologiy> (дата обращения: 14.01.2026). – Режим доступа: свободный.



4. Шмаков, С. А. Игры учащихся – феномен культуры / С. А. Шмаков. – Москва : Новая школа, 1994. – 239 с. – URL: https://rusneb.ru/catalog/010003_000061_168fdee5f46a7f2b01cc1cb7f1d93772/?ysclid=moуcjr0qzf125291843 (дата обращения: 08.01.2026). – Текст: электронный. – Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Янг, К. С. Клинические аспекты интернет-зависимого поведения / К. С. Янг. – Текст: электронный // Медицинская психология в России : сетевой научный журнал. – 2015. – № 4 (33). – URL: <https://cyberpsy.ru/articles/klinicheskie-aspekty-internet-zavisimogo-povedeniya/> (дата обращения: 05.02.2026). – Текст: электронный. – Режим доступа: свободный.

