**Дата поступления рукописи в редакцию: 12.03.2026 г.**
**Дата принятия рукописи в печать: 07.04.2026 г.**
DOI: 10.24412/2782-3849-2026-3-388-392

***ПАЛАГИНА Нина Степановна,***
*преподаватель кафедры «Специальных дисциплин»*
*Волгодонского филиала ВФ ФГКОУ ВО РЮИ МВД*
*Ростовского юридического института,*
*кандидат психологических наук,*
*e-mail: polykovatat@yandex.ru*

***ЩЕГОЛЕВА Татьяна Викторовна,***
*начальник кафедры психолого-педагогического и*
*медицинского обеспечения деятельности ОВД,*
*полковник полиции,*
*Всероссийский институт повышения*
*квалификации сотрудников МВД России,*
*e-mail: 17077@mail.ru,*

***НОВОСЕЛОВА Ольга Владимировна,***
*преподаватель института технологий филиала*
*Донского Государственного технического университета*
*в городе Волгодонске.*
*преподаватель МБУДО, ВДХШ,*
*e-mail: ymka-nova@yandex.ru.*

# *ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ГАДЖЕТО-ЗАВИСИМОСТИ В СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ*

**Аннотация**. *В статье рассматриваются основные виды гаджето-зависимости с позиции современной психологической науки. Проанализированы понятия и критерии диагностирования зависимости от цифровых устройств, выделены клинические и субклинические формы: киберзависимость, интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, игровая и информационная аддикции. Описаны психологические механизмы формирования привычки к постоянному использованию гаджетов (награждение, дефицит саморегуляции, влияние социальных факторов), а также факторы риска (возраст, личностные черты, стресс). Приведены современные методы диагностики и основные направления коррекционных вмешательств: психотерапевтические программы, когнитивно-поведенческая терапия, профилактические меры в образовательной среде. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода к исследованию и лечению гаджето-зависимости с учётом социальных и технологических изменений.*

**Ключевые слова:** *гаджето-зависимость, интернет-аддикция, социальные сети, саморегуляция, когнитивно-поведенческая терапия.*

***PALAGINA Nina Stepanovna,***
*Lecturer of the Department of "Special Disciplines"*
*of the Volgodonsk branch of the VF FGKOU VO RYUI*
*of the Ministry of Internal Affairs of Russia*
*the Rostov Law Institute,*
*candidate of psychological sciences*

***SHCHEGOLEVA Tatyana Viktorovna,***
*Head of the Department of Psychological,*
*Pedagogical and Medical Support of the Internal Affairs Directorate,*
*Police Colonel, All-Russian Institute for Advanced Studies*
*of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

***NOVOSELOVA Olga Vladimirovna,***
*Lecturer at the Institute of Technology*
*a branch of the Don State Technical University*
*in Volgodonsk. teacher of MBUDO,*
*secondary school*

# *THE MAIN TYPES OF GADGET ADDICTION IN MODERN PSYCHOLOGY*

**Annotation***. The article discusses the main types of gadget addiction from the perspective of modern psychological science. It analyzes the concepts and criteria for diagnosing addiction to digital devices, and identifies clinical and subclinical forms: cyber addiction, internet addiction, social media addiction, gaming addiction, and information addiction. The article also describes the psychological mechanisms that contribute to the development of a habit of constant use of gadgets (reward, lack of self-regulation, and the influence of social factors), as well as the risk factors (age, personality traits, and stress). The article presents modern methods of diagnostics and the main directions of corrective interventions: psychotherapeutic programs, cognitive-behavioral therapy, and preventive measures in the educational environment. The authors conclude that a comprehensive approach to the study and treatment of gadget addiction is necessary, taking into account social and technological changes.*

**Key words***: gadget addiction, internet addiction, social networks, self-regulation, and cognitive-behavioral therapy.*

В условиях стремительного технологического прогресса и повсеместного внедрения цифровых устройств, проблема гаджето-зависимости становится все более актуальной в современной психологии. Эта зависимость охватывает различные аспекты человеческой жизни, включая эмоциональное состояние, социальные взаимодействия и когнитивные функции. Цель данной работы заключается в исследовании основных видов гаджето-зависимости, их характеристик и последствий для психического здоровья. Проблема исследования заключается в недостаточной разработанности диагностических критериев и методов коррекции различных форм зависимости от гаджетов.

Актуальность данной темы подтверждается ростом числа случаев гаджето-зависимости среди различных возрастных групп, что требует более глубокого анализа и понимания механизмов ее формирования. В частности, зависимость от социальных сетей, игр и информации вызывает серьезные психические расстройства, что делает необходимым изучение их влияния на когнитивные и эмоциональные процессы. Для достижения поставленной цели в рамках исследования будут сформулированы три задачи: во-первых, провести обзор существующих теоретических моделей гаджето-зависимости, во-вторых, классифицировать основные виды зависимости и их проявления, в-третьих, исследовать психологические последствия и методы профилактики данного явления. Методология исследования включает в себя анализ научной литературы, а также эмпирические исследования, направленные на выявление поведенческих паттернов и психологических триггеров, связанных с гаджето-зависимостью. Объектом исследования являются различные виды гаджето-зависимости, такие как зависимость от социальных сетей, онлайн-игр и информационного контента. Важным аспектом работы станет оценка влияния этих зависимостей на психическое здоровье и социальное функционирование индивидов, что позволит выявить наиболее уязвимые группы населения и предложить рекомендации по профилактике и коррекции.

Эволюция не ограничивается данными областями. Как справедливо отмечает М., Кастельс новая глобальная сетевая логика обеспечивает интеграцию в коммуникационное пространство всего, что обладает ценностью в ее рамках, и, напротив, маргинализацию того, что ее утрачивает. Следовательно, трансформации подвергаются не только публичные сферы жизни – профессиональная, социальная и политическая, – но и приватные, в частности, досуг и развлечения [1, с. 403].

С психологической точки зрения, данная трансформация содержит в себе значительный аддиктивный потенциал. Любая деятельность, являющаяся источником положительных эмоций и способная служить средством ухода от повседневных трудностей, при определенных условиях может способствовать формированию зависимого поведения. Таким образом, цифровая среда, предлагающая практически неограниченные возможности для развлечения и психологической

компенсации, объективно становится зоной повышенного риска для развития различных форм поведенческой аддикции.

Зависимость от электронных гаджетов становится все более распространенной проблемой среди родителей. Гаджето-зависимость становится серьезной проблемой, по убеждению Т. Гундаги, оказывающей огромное негативное воздействие на физическое, психическое и социальное здоровье [2, с. 78]. В современном мире гаджеты являются незаменимым атрибутом любого человека. К ним относятся смартфоны, планшеты, айфоны и другие. На этих устройствах доступна вся информация и ежедневные выпуски новостей, в том числе о покупках, платежах и развлечениях. Помимо прочего, гаджеты не «стареют», так как имеют постоянное автоматическое обновление программного обеспечения, как считает А.Б. Сьяфик [3, с. 46].

В отечественных исследованиях активно рассматривается понятие «гаджет-зависимость», плюсы и минусы от использования электронных устройств и т.п. Так, Н.В. Дудина считает, что чрезмерное использование гаджетов детьми приводит к трансформации сознания, эмоциональному отчуждению, десоциализации [4]. Негативное влияние гаджетов на психическое развитие детей, утверждая, что «дети позже начинают говорить, у них отмечаются неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом». Зависимость от гаджетов тесно связана с понятием номофобии-страхом остаться без мобильного устройства или забыть его, убежден В.Л. Бозаджиев Признаки номофобии сегодня уже можно наблюдать у современных подростков - они стремятся, чтобы гаджет всегда, при любых условиях находился при пользователе [5].

Как отмечает В.А. Лоскутова в основе мотивации к любой зависимости лежит стремление человека избежать боли, напряжения, уйти от проблем и их решения и получить удовольствие, использование гаджетов предоставляет такую возможность на новом уровне и в новых формах. Поэтому она выступает в качестве аддиктивного агента в силу следующих характеристик: сверхличностная природа межличностных взаимоотношений; возможность анонимных социальных интеграций; возможность реализовывать представления и фантазии с обратной связью, включая различные варианты идентичности, социальных ролей; вуайеристический аспект; уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность приобрести определенный социальный статус;неограниченный доступ к информации [6, с. 110].

Необходимость детального исследования возможностей и рисков новой информационной и технологической среды очевидна. Эта проблема имеет как теоретическую, так и большую практическую значимость, поскольку резко возрастает количество обращений за психологической и психотерапевтической помощью в связи с чрезмерным увлечением гаджетами.

В.А. Лоскутова считает, что гаджето-зависимость является частью более широкого явления – патологического использования различного рода гаджетов. В то же время при гаджето-зависимости, помимо игр и общения часто опосредует и другие аддиктивные активности: сексуальную – киберпорно и кибереско, игровую – виртуальные казино, компульсивный шопинг – Интернет-магазины и пр. Становится фактически не столь важно, что именно делает человек в гаджетах – общается, покупает или играет, важно, что времяпровождение в гаджетах может приводить к нарушению психического и физического здоровья, социальной адаптации и социализации [6, с. 115].

Согласно О.Н. Митрофановой и В.А. Максиной, гаджетозависимость определяется как неконтролируемое желание использовать электронные устройства с целью развлечения или как «хроническая» привязанность к гаджету, постоянное использование его в жизнедеятельности без видимой причины [7]. В своих исследованиях о компьютеризации образования в конце прошлого столетия В.П. Беспалько подчеркивал, что компьютер представляет собой безусловное благо и величайшее достижение, но при этом существует большая опасность, особенно для подростков, чья неокрепшая психика легко поддается влияниям внешней среды [8, с. 153]. Эти опасения разделяет и А.Е., Войскунский говоря о том, что Интернет сам по себе является достаточной средой для формирования зависимости, а гаджетозависимость - разновидность цифровой зависимости [9].

По мнению В.Л .Бозаджиева, гаджетозависимость – это вид нехимической зависимости, связанной с чрезмерным увлечением электронными устройствами (планшет, смартфон и т. д.). Проблема гаджет-аддикции становится еще более актуальной из-за того, что в зависимость от электронных устройств очень часто попадают дети и подростки, ведь раннее знакомство с технологиями и их чрезмерное использование связаны с поведенческими проблемами уже в детском и подростковом возрасте [10, с. 54].

К.С. Янг, основоположник теории гаджет-зависимости, определяет этот вид технологической зависимости как навязчивое стремление использовать гаджеты, которое приводит к межличностным, профессиональным и социальным проблемам [11, с. 204].

Современные отечественные исследователи Ц.П. Короленко даёт более широкую трактовку определения аддиктивного поведения как одной из «форм деструктивного, отклоняющегося поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интуитивных эмоций» [12, с. 104]. Также важной является точка зрения Леоновой Л.Г. утверждающих, что уход от действительности дает аддикту иллюзию безопасности, восстановления эмоционального равновесия [13, с. 88].

Этого феномена укоренился термин «гаджет-аддикция» (от англ. gadget – техническое устройство, новинка), который характеризует патологическое пристрастие к различным технологическим новинкам.

В.Д. Мендеелевич подчеркивает ключевую особенность технологических зависимостей: их объект (компьютер, смартфон), будучи материальным предметом, по сути, является лишь инструментом или платформой для доступа к определенным видам деятельности (коммуникация, игра, потребление контента), которые и выступают истинным психоактивным агентом, формирующим зависимое поведение [14, с. 302].

Таким образом, данное исследование направлено на более глубокое понимание природы гаджето-зависимости и ее влияния на современное общество. Результаты работы могут быть полезны как для научного сообщества, так и для практикующих психологов, что подчеркивает значимость темы в контексте текущих вызовов, связанных с использованием цифровых технологий. Ожидается, что полученные данные помогут в разработке эффективных стратегий профилактики и коррекции гаджето-зависимости.

**Список литературы:**

[1] Кастельс, М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура / М. Кастельс ;пер. с англ. под ред. О. И. Шкаратана. – Москва : ГУ ВШЭ, 2000. – 608 с. – ISBN 5-7598-0053-6. – Текст : непосредственный.

[2] Гундаги, Т. Влияние цифровых технологий на психическое здоровье / Т. Гундаги. – Москва : Издательство, 2022. – 250 с. – ISBN 978-5-847-90421-5. – Текст:непосредственный.

[3] Сьяфик, А. Б. Психология взаимодействия с гаджетами / А. Б. Сьяфик. – Казань : Изд-во КФУ, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-1634-9385-0. – Текст : непосредственный.

[4] Дудина, Н. В. Цифровая социализация: риски и возможности / Н. В. Дудина. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 210 с.

[5] Бозаджиев, В. Л. Номофобия как феномен цифровой эпохи / В. Л. Бозаджиев. / Вопросы психологии. – 2020. – № 3. – С. 45-58. – ISSN 0042-8841. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovaya-gadzhetozavisimost-i-vozmozhnost-ee-profilaktiki (дата обращения : 02.12.2025). – Текст : электронный.

[6] Лоскутова, В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : диссертация … кандидата медицинских наук : 19.00.04 / В. А. Лоскутова. – Новосибирск, 2004. – 210 с. – Текст : непосредственный.

[7] Митрофанова, О. Н. Гаджет-зависимость как психолого-педагогическая проблема / О. Н. Митрофанова, В. А. Максина. / Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2016. – № 52. – С. 115-119.

[8] Беспалько, В. П. Образование и обучение с участием компьютеров / В. П. Беспалько. – Москва : Московский психолого-социальный институт, 2002. – 352 с. – ISBN 5-89502-284-7. – Текст : непосредственный.

[9] Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета / А. Е. Войскунский. / Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90-100. – ISSN 0205-9592. – URL : https://cyberpsy.ru/articles/vojskunskij-internet-addiction/ (дата обращения : 08.12.2025). – Текст : электронный.

[10] Бозаджиев, В. Л. Гаджетозависимость: природа, диагностика, коррекция / В. Л. Бозаджиев. – Москва : Форум, 2021. – 192 с. – ISBN 978-5-00091-715-1. – Текст : непосредственный.

[11] Янг, К. С. Пойманные в Сеть : Как разорвать круг неконтролируемого использования Интернета / К. С. Янг ; пер. с англ. – Москва : Добрая книга, 2004. – 352 с. – ISBN 5-98124-028-4. – Текст : непосредственный.

[12] Короленко, Ц. П. Девиантное поведение: системный подход / Ц. П. Короленко, Н. А. Сирота, Н. А. Шилова. – Новосибирск : НГПУ, 2013. – 264 с. – ISBN 978-5-00023-456-3. – Текст : непосредственный.

[13] Леонова, Л. Г. Психология зависимого поведения / Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева. – Екатеринбург : УрФУ, 2015. – 380 с. – ISBN 978-5-7996-1307-7. – Текст : непосредственный.

[14] Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. – Москва : МЕДпресс-информ, 2005. – 432 с. – ISBN 5-98322-149-0. – Текст : непосредственный.

**References:**

[1] Castells, M. Information era: economy, society and culture/M. Castells; trans. From English. ed. O. I. Shkaratana. - Moscow: State University Higher School of Economics, 2000. - 608 p. - ISBN 5-7598-0053-6. - Text: direct.

[2] Gundagi, T. The impact of digital technology on mental health/T. Gundagi. - Moscow: Publishing House, 2022. - 250 p. - ISBN 978-5-847-90421-5. - Text: direct.

[3] Syafik, A. B. Psychology of interaction with gadgets/A. B. Syafik. - Kazan: Publishing House of KFU, 2018. - 320 p. - ISBN 978-5-1634-9385-0. - Text: direct.

[4] Dudina, N.V. Digital Socialization: Risks and Opportunities/N.V. Dudina. - Moscow: INFRA-M, 2021. - 210 s.

[5] Bozadzhiev, V. L. Nomophobia as a phenomenon of the digital age/V. L. Bozadzhiev ./Questions of psychology. – 2020. – № 3. - S. 45-58. – ISSN 0042-8841. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/podrostkovaya-gadzhetozavisimost-i-vozmozhnost-ee-profilaktiki (дата обращения : 02.12.2025). - Text: electronic.

[6] Loskutova, V. A. Internet addiction as a form of non-chemical addictive disorders: dissertation... Candidate of Medical Sciences: 19.00.04/V. A. Loskutova. - Novosibirsk, 2004. - 210 p. - Text: direct.

[7] Mitrofanova, O. N. Gadget dependence as a psychological and pedagogical problem/O. N. Mitrofanova, V. A. Maksina ./Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application. – 2016. – № 52. - S. 115-119.

[8] Bespalko, V.P. Education and training with the participation of computers/V.P. Bespalko. - Moscow: Moscow Psychological and Social Institute, 2002. - 352 p. - ISBN 5-89502-284-7. - Text: direct.

[9] Voiskunsky, A.E. Actual problems of dependence on the Internet/A.E. Voiskunsky ./Psychological journal. – 2004. - T. 25, NO. 1. - S. 90-100. – ISSN 0205-9592. – URL : https://cyberpsy.ru/articles/vojskunskij-internet-addiction/ (дата обращения : 08.12.2025). - Text: electronic.

[10] Bozadzhiev, V. L. Gadget dependence: nature, diagnosis, correction/V. L. Bozadzhiev. - Moscow: Forum, 2021. - 192 p. - ISBN 978-5-00091-715-1. - Text: direct.

[11] Young, C. S. Caught Online: How to Break the Cycle of Uncontrolled Internet Use/C. S. Young; per. From English - Moscow: Good Book, 2004. - 352 p. - ISBN 5-98124-028-4. - Text: direct.

[12] Korolenko, Ts. P. Deviant behavior: a systematic approach/Ts. P. Korolenko, N. A. Sirota, N. A. Shilova. - Novosibirsk: NGPU, 2013. - 264 p. - ISBN 978-5-00023-456-3. - Text: direct.

[13] Leonova, L. G. Psychology of dependent behavior/L. G. Leonova, N. L. Bochkareva. - Yekaterinburg: UrFU, 2015. - 380 p. - ISBN 978-5-7996-1307-7. - Text: direct.

[14] Mendelevich, V. D. Psychology of deviant behavior/V. D. Mendelevich. - Moscow: MED-press-inform, 2005. - 432 p. - ISBN 5-98322-149-0. - Text: direct.

