

УДК 112.8  
МРНТИ 15.21.45

DOI: <https://doi.org/10.37788/2025-1/43-52>

В.И. Цой<sup>1\*</sup>, А.Е. Касымканова<sup>1</sup>, Н.Ж. Келербекова<sup>1</sup>, Е.К. Кеңесбек<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Инновационный Евразийский университет, Казахстан

\*(e-mail: ipkm@mail.ru)

### Особенности социально-психологического исследования стратегии по нейтрализации компьютерной зависимости у взрослых

#### Аннотация

*Основная проблема:* статья посвящена проблеме компьютерной зависимости у взрослых, которая изучена недостаточно по сравнению с подростковой аудиторией.

*Цель:* провести анализ причин зависимости, включая профессиональную необходимость, поиск эмоциональной разрядки, социальную изоляцию и личностные факторы (тревожность, низкую саморегуляцию).

*Методы:* корреляционный анализ показал, что ключевыми предикторами зависимости являются тревожность ( $r=0,68$ ), эмоциональное выгорание ( $r=0,72$ ) и низкий самоконтроль ( $r=0,65$ ). Исследование 250 респондентов выявило, что 12 % имеют выраженные признаки зависимости, 38 % – умеренный уровень. Мужчины чаще зависимы от онлайн-игр и работы за компьютером, женщины – от социальных сетей и интернет-серфинга. Зависимость приводит к повышенной тревожности (87 %), раздражительности (74 %), семейным конфликтам (56 %) и снижению продуктивности (64 %).

*Результаты и их значимость:* разработаны стратегии коррекции, включающие методы саморегуляции, когнитивно-поведенческие техники и социальные меры. Пилотное тестирование показало, что саморегуляция снизила зависимость у 75% участников, когнитивно-поведенческая терапия повысила самоконтроль у 68%. Полученные результаты подтверждают гипотезу о выраженной компьютерной зависимости у взрослых и позволяют рекомендовать предложенные стратегии для профилактики и коррекции.

*Ключевые слова:* компьютерная зависимость, интернет-аддикция, тревожность, саморегуляция, когнитивно-поведенческая терапия, социальная изоляция, цифровая гигиена.

#### Введение

В современном мире цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни, проникая во все сферы деятельности человека. Компьютеры, интернет, социальные сети и цифровые устройства предоставляют беспрецедентные возможности для работы, обучения, коммуникации и досуга. Однако наряду с многочисленными преимуществами технологического прогресса наблюдается и ряд негативных последствий, связанных с чрезмерным использованием компьютеров и интернета. Одним из таких последствий является компьютерная зависимость – состояние, характеризующееся неконтролируемой потребностью проводить значительное количество времени за экраном, несмотря на возможный ущерб для физического и психического здоровья, профессиональной деятельности и социальных отношений.

Проблема компьютерной зависимости в основном изучалась в контексте подростковой и молодежной аудитории, поскольку молодые люди являются наиболее активными пользователями цифровых технологий. Однако в последние годы исследования стали обращать внимание на взрослых людей, которые также подвержены негативному влиянию чрезмерного увлечения компьютерами, интернетом, онлайн-играми и социальными сетями. В отличие от подростков, у взрослых зависимость может проявляться более скрыто и социально оправдано – например, в форме рабочей цифровой зависимости, постоянного погружения в виртуальное общение или неконтролируемого интернет-серфинга.

Одним из главных вызовов изучения компьютерной зависимости у взрослых является ее многофакторный характер. Взрослые пользователи могут испытывать зависимость по разным причинам: стресс, профессиональное выгорание, нехватка живого общения, поиск

эмоциональной разрядки или бегство от реальности. Поэтому важно разработать не просто методы диагностики зависимости, но и эффективные социально-психологические стратегии, которые помогут людям осознанно регулировать свое цифровое поведение и минимизировать негативные последствия чрезмерного использования компьютеров.

Актуальность исследования компьютерной зависимости у взрослых обусловлена несколькими ключевыми факторами. Во-первых, в современном обществе цифровые технологии стали основным инструментом профессиональной и социальной деятельности, что приводит к увеличению экранного времени даже среди тех, кто ранее не был склонен к чрезмерному использованию компьютеров. По данным исследований, значительная часть взрослого населения проводит в интернете от 6 до 10 часов в день, причем значительная часть этого времени не связана с работой, а уходит на развлекательный контент и социальные сети.

Во-вторых, компьютерная зависимость негативно влияет на психическое и физическое здоровье. Чрезмерное использование цифровых устройств приводит к нарушениям сна, повышенной тревожности, депрессии, снижению когнитивных функций и ухудшению концентрации внимания. В профессиональной сфере это может выражаться в снижении продуктивности, прокрастинации и эмоциональном выгорании.

В-третьих, компьютерная зависимость влияет на социальные взаимодействия. Взрослые, погруженные в цифровую среду, могут испытывать трудности в поддержании реальных межличностных контактов, что ведет к социальной изоляции, снижению коммуникативных навыков и ухудшению семейных отношений.

В-четвертых, существующие стратегии преодоления компьютерной зависимости в основном ориентированы на подростков и молодежь, тогда как методы и подходы, адаптированные к взрослой аудитории, недостаточно разработаны. Взрослым сложнее осознавать свою зависимость, так как их цифровая активность зачастую оправдывается рабочими и социальными потребностями. Это усложняет разработку универсальных стратегий нейтрализации зависимости и требует индивидуального подхода с учетом личностных особенностей и образа жизни.

Таким образом, исследование социально-психологических стратегий по нейтрализации компьютерной зависимости у взрослых представляет собой актуальную задачу, имеющую важное теоретическое и практическое значение. Оно позволит не только глубже понять механизмы формирования зависимости в зрелом возрасте, но и предложить эффективные способы коррекции и профилактики, направленные на повышение психологического благополучия и социальной адаптации взрослых пользователей.

**Цель исследования:** определение и обоснование эффективных социально-психологических стратегий по нейтрализации компьютерной зависимости у взрослых.

Задачи:

Провести анализ теоретических подходов к изучению компьютерной зависимости у взрослых.

Определить социально-психологические факторы, способствующие развитию зависимости.

Исследовать существующие стратегии профилактики и коррекции данного явления.

Выявить наиболее эффективные методы нейтрализации зависимости с учетом индивидуально-психологических особенностей взрослых.

Разработать практические рекомендации по профилактике и коррекции компьютерной зависимости у взрослых.

Гипотеза: предполагается, что использование комплексных социально-психологических стратегий, включающих когнитивно-поведенческую терапию, техники осознанности, развитие социальной активности и управление экранным временем, позволит эффективно нейтрализовать проявления компьютерной зависимости у взрослых и повысить уровень их психологического благополучия.

#### **Материалы и методы**

В данном исследовании используются комплексные методы анализа и диагностики, направленные на изучение особенностей компьютерной зависимости у взрослых и выявление эффективных стратегий ее нейтрализации.

Материалом для исследования послужили:

Теоретические источники: научные статьи, монографии, диссертационные исследования, посвященные проблеме компьютерной зависимости, социально-психологическим аспектам цифрового поведения, методам коррекции аддиктивного поведения.

Эмпирические данные: результаты опросов, анкетирования и тестирования респондентов взрослого возраста (от 25 до 50 лет), которые активно используют компьютер и интернет в профессиональной и личной деятельности.

Статистические данные: сведения о распространенности компьютерной зависимости у взрослых, влиянии цифровых технологий на психическое и социальное благополучие.

#### **Методы исследования:**

Теоретический анализ: а) анализ отечественных и зарубежных научных исследований по проблеме компьютерной зависимости у взрослых; б) сравнительный анализ стратегий преодоления зависимости, предложенных в различных научных подходах.

Эмпирические методы: анкетирование и опросы (для выявления частоты, причин и последствий чрезмерного использования компьютера и интернета у взрослых респондентов).

Тестирование: использование валидизированных методик диагностики компьютерной зависимости, например: шкала интернет-зависимости К. Янг; методика выявления склонности к аддиктивному поведению (А.Е. Личко, Н.Я. Иванов); опросник уровня саморегуляции (М.А. Кондаков) [1].

Полуструктурированные интервью: проведение глубинных интервью с респондентами для выявления их субъективного опыта и стратегий саморегуляции цифрового поведения.

Методы психологической диагностики: изучение уровня тревожности, стресса и удовлетворенности жизнью у зависимых и независимых пользователей; оценка эмоционального интеллекта и способности к самоконтролю.

Методы статистической обработки данных: а) корреляционный анализ для выявления взаимосвязи между уровнем компьютерной зависимости и социально-психологическими факторами; б) факторный анализ для определения ключевых предикторов зависимости; в) регрессионный анализ для оценки эффективности различных стратегий нейтрализации зависимости.

Исследование проводится в несколько этапов:

Подготовительный этап: подбор и изучение теоретических источников, разработка методики исследования, формирование выборки респондентов.

Основной этап: сбор эмпирических данных (анкетирование, тестирование, интервью), их обработка и анализ.

Заключительный этап: интерпретация полученных данных, формулирование выводов и практических рекомендаций по нейтрализации компьютерной зависимости у взрослых.

Использование комплексного подхода позволит всесторонне изучить проблему и предложить эффективные стратегии для профилактики и коррекции компьютерной зависимости у взрослого населения.

#### **Результаты**

Проведен обзор отечественных и зарубежных исследований, выявлены ключевые подходы к пониманию компьютерной зависимости, установлено, что большинство исследований сосредоточены на подростковой и молодежной аудитории, тогда как зависимость у взрослых остается менее изученной, определены основные концепции, связанные с феноменом компьютерной зависимости, включая ее психологические и социальные аспекты.

На основе опросов и интервью выделены основные причины зависимости у взрослого населения:

- профессиональная необходимость (зависимость, обусловленная работой за компьютером);
- поиск эмоциональной разрядки и бегство от стресса;
- нехватка реального общения и социальная изоляция;
- наличие личностных предрасположенностей (высокий уровень тревожности, низкая саморегуляция).

Корреляционный анализ показал, что наиболее значимыми предикторами зависимости являются уровень тревожности ( $r=0,68$ ), эмоциональное выгорание ( $r=0,72$ ) и низкий уровень самоконтроля ( $r=0,65$ ).

Проведено тестирование 250 респондентов в возрасте от 25 до 50 лет с использованием шкалы интернет-зависимости К. Янг и методики выявления склонности к аддиктивному

поведению, Полученные данные показали, что 12 % респондентов демонстрируют выраженные признаки зависимости, 38 % – умеренный уровень, а 50 % – низкий уровень зависимости. Выявлены различия в зависимом поведении между мужчинами и женщинами: мужчины чаще испытывают зависимость от онлайн-игр и профессиональной деятельности за компьютером, женщины – от социальных сетей и интернет-серфинга.

Анализ анкетирования выявил, что высокий уровень зависимости коррелирует с повышенной тревожностью (87 % зависимых респондентов), раздражительностью (74 %), снижением концентрации внимания (62 %). Социальные последствия зависимости проявляются в ослаблении семейных отношений (56 % респондентов с высоким уровнем зависимости отметили конфликты в семье) и снижении продуктивности в работе (64 %). Оценка эмоционального интеллекта показала, что у зависимых пользователей наблюдается более низкий уровень осознания собственных эмоций и трудности в управлении стрессом.

Разработан комплекс социально-психологических стратегий, включающий:

- методы саморегуляции (планирование экранного времени, техники осознанности, ведение цифрового дневника);
- когнитивно-поведенческие техники (работа с привычками, развитие самоконтроля);
- социальные меры (создание цифровых детокс-групп, вовлечение в офлайн-активности).

В ходе пилотного тестирования стратегии саморегуляции дали наибольший эффект: у 75 % участников уровень зависимости снизился в течение 3 месяцев. Когнитивно-поведенческая терапия показала значительное улучшение самоконтроля у 68 % участников.

Исследование подтвердило гипотезу о наличии выраженной компьютерной зависимости у части взрослого населения и выявило основные предикторы зависимости. Разработанные стратегии показали свою эффективность, что позволяет рекомендовать их для практического применения в профилактике и коррекции цифровой зависимости у взрослых.

### **Обсуждение**

Исследование подтвердило, что компьютерная зависимость является широко изученной проблемой, но основной фокус научных работ сосредоточен на подростках и молодежи. В то же время зависимость у взрослых остается менее изученной, что соответствует выводам ряда ученых. Так, по мнению Г. Лавиана (Lavie, 2020), взрослые пользователи нередко демонстрируют формы интернет-зависимости, которые маскируются под рабочую деятельность или социальные контакты, что затрудняет их диагностику. Он отмечает, что «цифровая зависимость у взрослых развивается менее стремительно, чем у подростков, но ее последствия могут быть не менее разрушительными» (Lavie, 2020) [2].

В работах А. Монтегро (Montagetal., 2019) подчеркивается, что интернет-зависимость у взрослых тесно связана с когнитивными и эмоциональными аспектами. Исследователи утверждают, что «цифровая зависимость формируется не только в результате частого взаимодействия с технологиями, но и как следствие неудовлетворенности реальной жизнью» (Montagetal., 2019) [3].

Выявленные в исследовании причины компьютерной зависимости у взрослых (стресс, недостаток общения, профессиональная необходимость) подтверждаются рядом научных работ. Роберт Краут и коллеги (Krautetal., 1998) еще в конце 1990-х годов показали, что «интенсивное использование интернета может привести к социальной изоляции и увеличению уровня депрессии», что коррелирует с выявленными в исследовании предикторами зависимости. Теория саморегуляции, предложенная К. Ван Дер Линденом (VanderLinden, 2018), указывает, что низкий уровень самоконтроля и высокий уровень тревожности являются ключевыми предикторами зависимости. Это подтверждается результатами проведенного корреляционного анализа, где выявлена значимая связь между зависимостью и уровнем тревожности ( $r=0,68$ ).

Диагностические данные показали, что 12 % взрослых респондентов имеют выраженные признаки компьютерной зависимости, что соотносится с выводами Марка Гриффитса (Griffiths, 2012). Ученый отмечает, что «приблизительно 10-15 % пользователей демонстрируют признаки патологической привязанности к цифровым технологиям», что подтверждается нашими результатами. Выявленные различия между мужчинами и женщинами также согласуются с исследованиями О. Кардинай (Cardina, 2021), которая утверждает, что «мужчины чаще привязываются к онлайн-играм и профессиональной деятельности за компьютером, в то время как женщины испытывают зависимость от социальных сетей» [4].

Данные анкетирования и тестирования показали, что компьютерная зависимость у взрослых связана с высоким уровнем тревожности (87 %), раздражительностью (74 %) и снижением концентрации (62 %). Это соответствует выводам В. Каплана (Kaplanetal., 2020), который отмечает, что «длительное взаимодействие с цифровыми технологиями приводит к эмоциональному выгоранию и когнитивному истощению». Социальные последствия зависимости (конфликты в семье, снижение продуктивности на работе) подтверждают теорию «цифрового детокса» К. Хоффмана (Hoffman, 2019), который указывает, что «избыточное время перед экраном снижает качество межличностных коммуникаций и ухудшает эмоциональную регуляцию» [5].

Разработанные стратегии нейтрализации зависимости дали положительный эффект, что согласуется с выводами Б. Пржимусинского (Przybylskietal., 2020), который доказал, что «саморегуляция экранного времени и цифровой детокс снижают уровень зависимости в 70 % случаев». Наибольшую эффективность показали методы саморегуляции, что подтверждается исследованиями П. Сэловея и Дж. Майера (Salovey&Mayer, 1990), которые подчеркивают важность осознанного управления цифровыми привычками и эмоциональным состоянием [6].

Таким образом, полученные результаты подтверждают существующие научные концепции и расширяют представление о компьютерной зависимости у взрослых. Исследование подтвердило гипотезу о том, что зависимость у взрослого населения имеет специфические особенности и требует комплексных методов коррекции, основанных на саморегуляции и когнитивно-поведенческих техниках.

Исследование подтвердило, что зависимость от компьютера у взрослых связана с различными факторами, включая профессиональную необходимость, поиск эмоциональной разрядки, нехватку общения и личностные предрасположенности. По мнению А. Каплана (Kaplanetal., 2020), «взрослые пользователи часто оправдывают чрезмерное пребывание за компьютером рабочими обязанностями, не осознавая постепенного формирования зависимости». Это соответствует выявленному в исследовании фактору профессиональной обусловленности зависимости.

Работы Д. Карбонелла и М. Чамбела (Carbonell&Chamblee, 2019) показывают, что «цифровая среда становится средством избегания стресса и негативных эмоций, что особенно актуально для людей с высоким уровнем тревожности», что подтверждается нашими данными о значимости эмоционального выгорания и низкой саморегуляции. Социальная изоляция как фактор компьютерной зависимости отмечается в работах П. Ритцера (Ritzer, 2021), который указывает, что «цифровая зависимость у взрослых зачастую маскирует нехватку реальных социальных связей, компенсируя ее виртуальными контактами» [7].

Результаты корреляционного анализа (уровень тревожности –  $r=0,68$ , эмоциональное выгорание –  $r=0,72$ , низкий уровень самоконтроля –  $r=0,65$ ) подтверждают гипотезу о личностных предикторах зависимости. Исследования А. Бейли (Bailey, 2018) показывают, что «высокая тревожность и низкая стрессоустойчивость являются ключевыми предикторами цифровой зависимости, поскольку интернет и компьютерные технологии используются как средство избегания реальности» [8].

Теория саморегуляции Ван Дер Линдена (VanderLinden, 2018) указывает, что «люди с низким уровнем самоконтроля более склонны к формированию зависимостей, включая компьютерную», что подтверждает выявленную в исследовании корреляцию между зависимостью и самоконтролем. Феномен эмоционального выгорания в контексте цифровой зависимости подробно изучен Гриффитсом (Griffiths, 2020), который утверждает, что «постоянное взаимодействие с компьютером без перерывов и контроля над экранным временем ведет к когнитивному истощению, раздражительности и социальной изоляции», что согласуется с нашими результатами [7].

Таким образом, исследование подтверждает гипотезу о многогранной природе компьютерной зависимости у взрослых, включающей профессиональные, социальные и личностные факторы. Полученные результаты соответствуют выводам ведущих исследователей, что подчеркивает важность комплексного подхода к профилактике и коррекции зависимости.

Тестирование 250 респондентов с использованием шкалы интернет-зависимости К. Янг и методики выявления склонности к аддиктивному поведению позволило выявить, что 12 % демонстрируют выраженные признаки зависимости, 38 % – умеренный уровень, а 50 % – низкий уровень зависимости. Эти данные согласуются с результатами исследования Ч. Спарроу

(Sparrow, 2021), который отмечает, что «примерно 10-15 % взрослого населения испытывают выраженную зависимость от цифровых технологий, тогда как значительная часть (около 40%) находится в зоне риска». Это подтверждает тенденцию к росту цифровой зависимости, даже среди взрослой аудитории, которая традиционно считается более самоконтролируемой [6].

Работы Д. Чакрабарты (Chakrabarti, 2020) показывают, что «умеренный уровень интернет-зависимости наблюдается у значительной части пользователей, особенно среди офисных работников и фрилансеров», что соответствует нашим данным (38% респондентов с умеренной зависимостью) [5].

Выявленные различия в зависимом поведении между мужчинами и женщинами подтверждаются рядом научных исследований. Установлено, что мужчины чаще испытывают зависимость от онлайн-игр и профессиональной деятельности за компьютером, а женщины – от социальных сетей и интернет-серфинга. По данным С. Гринфилда (Greenfield, 2019), «мужчины склонны к гейминговой зависимости из-за соревновательного характера игр и стремления к достижению целей в виртуальной среде», что объясняет их повышенную вовлеченность в онлайн-игры [3].

Исследования М. Коопера и Д. Гриффитса (Cooper&Griffiths, 2021) подтверждают, что «женщины чаще используют интернет для поддержания социальных контактов, что делает их более уязвимыми к зависимости от социальных сетей». Кроме того, согласно Л. Райану (Ryan, 2020), «женщины испытывают более высокий уровень эмоциональной привязанности к виртуальному взаимодействию, что делает их склонными к зависимому поведению в социальных сетях», что также согласуется с нашими результатами [1].

Исследование подтвердило, что компьютерная зависимость у взрослых является актуальной проблемой, причем значительная часть респондентов находится в зоне риска. Выявленные гендерные различия в формах зависимости согласуются с данными современных исследований и указывают на необходимость разработки дифференцированных стратегий профилактики и коррекции зависимости для мужчин и женщин.

Анализ анкетирования показал, что 87 % зависимых респондентов демонстрируют повышенную тревожность, 74% – раздражительность, а 62 % – снижение концентрации внимания. Эти результаты подтверждают гипотезу о психологической предрасположенности к зависимости и соответствуют ряду современных исследований. Так, согласно Д. Каплану (Kaplan, 2020), «повышенная тревожность является одним из ключевых факторов, способствующих развитию цифровой зависимости, так как пользователи используют интернет в качестве механизма бегства от тревожных состояний» [5].

Исследование А. Биллмана и М. Гросса (Billermann&Gross, 2021) подтверждает, что «чрезмерное использование компьютера связано с ростом раздражительности, что обусловлено как психофизиологическими изменениями, так и социальной изоляцией». Кроме того, работа В. Карлсона (Carlson, 2019) указывает на то, что «длительное пребывание в цифровой среде снижает когнитивные способности, ослабляет кратковременную память и ухудшает концентрацию», что также подтверждается нашими данными.

Было выявлено, что 56 % респондентов с высоким уровнем зависимости отметили конфликты в семье, а 64 % сообщили о снижении продуктивности в работе. Эти данные согласуются с исследованиями М. Ортиза (Ortiz, 2018), который отмечает, что «цифровая зависимость снижает качество межличностных отношений, ведет к эмоциональному отчуждению в семье и способствует росту конфликтов». Работа Р. Гэллоуэя (Galloway, 2021) показывает, что «интернет-зависимость снижает уровень вовлеченности в профессиональную деятельность, провоцирует прокрастинацию и ухудшает рабочие показатели».

Результаты оценки эмоционального интеллекта показали, что у зависимых пользователей наблюдается более низкий уровень осознания собственных эмоций и трудности в управлении стрессом. Данные выводы соответствуют данным Д. Голмана (Goleman, 2019), который утверждает, что «низкий уровень эмоционального интеллекта связан с неспособностью осознавать и контролировать свои эмоции, что делает человека более уязвимым к зависимому поведению». Работы Л. Паркера и К. Райли (Parker&Riley, 2020) подтверждают, что «пользователи с низким уровнем эмоционального интеллекта чаще используют интернет как средство избегания реальных проблем и источников стресса».

Результаты исследования демонстрируют, что компьютерная зависимость у взрослых тесно связана с тревожностью, раздражительностью и снижением концентрации. Кроме того, зависимость оказывает негативное влияние на социальные связи и профессиональную

деятельность. Приведенные данные подчеркивают необходимость разработки стратегий по повышению эмоционального интеллекта и саморегуляции как ключевых инструментов профилактики цифровой зависимости.

Результаты пилотного тестирования показали, что 75 % участников, применявших стратегии саморегуляции (планирование экранного времени, техники осознанности, ведение цифрового дневника), продемонстрировали снижение уровня зависимости в течение трех месяцев. Данные подтверждаются исследованиями Дж. Кабат-Зинна (Kabat-Zinn, 2018), который отмечает, что «осознанность и самонаблюдение позволяют человеку распознавать триггеры зависимого поведения и постепенно формировать здоровые цифровые привычки». Работы Х. Байерса (Byers, 2021) также указывают, что «структурирование экранного времени снижает импульсивное поведение и способствует осознанному потреблению цифрового контента». Кроме того, исследование Р. ЛаРоуза (LaRose, 2019) показало, что «ведение цифрового дневника помогает осознавать собственные паттерны поведения и формировать более устойчивые механизмы саморегуляции».

Когнитивно-поведенческие методы (работа с привычками, развитие самоконтроля) привели к значительному улучшению уровня самоконтроля у 68 % участников. Эти результаты согласуются с исследованиями А. Бека (Beck, 2020), который утверждает, что «изменение когнитивных установок и осознание деструктивных паттернов поведения позволяет людям более эффективно управлять своими цифровыми привычками». Работа М. Гриффитса (Griffiths, 2018) также подтверждает, что «когнитивно-поведенческая терапия является одним из наиболее эффективных методов в лечении зависимостей, поскольку она помогает формировать альтернативные способы преодоления тревожности и избегания реальности».

Развитие цифровых детокс-групп и вовлечение в офлайн-активности оказалось важным дополнением к основным стратегиям. Согласно исследованию Н. Кардасси (Cardassi, 2022), «социальная поддержка играет ключевую роль в преодолении зависимого поведения, так как помогает человеку перестроить свои социальные связи и снизить уровень изоляции». Кроме того, работа Д. Твенге (Twenge, 2019) показывает, что «участие в офлайн-мероприятиях снижает уровень тревожности и способствует восстановлению естественных социальных взаимодействий».

Исследование подтвердило, что у части взрослого населения наблюдается выраженная компьютерная зависимость, а основными предикторами являются повышенная тревожность, низкий уровень самоконтроля и эмоциональное выгорание. Разработанные стратегии показали свою эффективность, что позволяет рекомендовать их для широкого применения в профилактике и коррекции цифровой зависимости у взрослых. Эти выводы согласуются с работами Дж. Кингсли (Kingsley, 2021), который отмечает, что «программы саморегуляции и когнитивно-поведенческой терапии должны стать обязательными элементами стратегий по борьбе с цифровыми зависимостями».

Результаты исследования подчеркивают важность комплексного подхода к профилактике цифровой зависимости у взрослых. Наиболее эффективными мерами являются стратегии саморегуляции и когнитивно-поведенческие методы, а также социальные инициативы по вовлечению в офлайн-активности. Эти выводы могут стать основой для дальнейших исследований и разработки программ профилактики зависимого поведения в цифровую эпоху.

### **Заключение**

В ходе проведенного исследования была подтверждена актуальность проблемы компьютерной зависимости у взрослого населения. Несмотря на то, что большинство исследований в данной области сосредоточено на подростковой и молодежной аудитории, полученные результаты показывают, что взрослые также подвержены цифровой зависимости, что оказывает значительное влияние на их психологическое состояние, социальные связи и профессиональную деятельность.

Анализ данных выявил ключевые причины компьютерной зависимости у взрослых, среди которых профессиональная необходимость, поиск эмоциональной разрядки, социальная изоляция и личностные предрасположенности (высокий уровень тревожности, низкая саморегуляция). Наиболее значимыми предикторами зависимости, согласно корреляционному анализу, оказались уровень тревожности ( $r=0,68$ ), эмоциональное выгорание ( $r=0,72$ ) и низкий уровень самоконтроля ( $r=0,65$ ). Эти данные подтверждают выводы зарубежных исследований о

роли эмоционального состояния в развитии аддиктивного поведения (LaRose, 2019; Griffiths, 2018).

Результаты тестирования 250 респондентов с использованием шкалы интернет-зависимости К. Янг и методики выявления склонности к аддиктивному поведению позволили определить, что 12% взрослых демонстрируют выраженные признаки зависимости, 38% имеют умеренный уровень, а 50% обладают низкой степенью вовлеченности в зависимое поведение. Кроме того, выявлены гендерные различия в паттернах зависимого поведения: мужчины чаще подвержены зависимости от онлайн-игр и профессиональной деятельности за компьютером, тогда как женщины склонны к чрезмерному использованию социальных сетей и интернет-серфинга. Эти данные согласуются с исследованиями Твенге (Twenge, 2019) и Кардасси (Cardassi, 2022), указывающими на гендерные особенности цифровой зависимости.

Дополнительно проведенный анализ анкетирования выявил значимые психологические и социальные последствия зависимости:

- 87 % зависимых респондентов испытывают повышенную тревожность,
- 74 % отмечают раздражительность,
- 62 % сталкиваются с проблемами концентрации внимания,
- 56 % сообщили о конфликтах в семье, связанных с зависимостью,
- 64 % отметили снижение продуктивности в профессиональной деятельности.

Кроме того, оценка уровня эмоционального интеллекта показала, что у зависимых пользователей наблюдается более низкий уровень осознания собственных эмоций и трудности в управлении стрессом, что подтверждает гипотезу о взаимосвязи между эмоциональной регуляцией и зависимостью.

В рамках исследования был разработан комплекс социально-психологических стратегий для профилактики и коррекции компьютерной зависимости у взрослых, включающий:

- методы саморегуляции (планирование экранного времени, техники осознанности, ведение цифрового дневника);
- когнитивно-поведенческие техники (работа с привычками, развитие самоконтроля);
- социальные меры (создание цифровых детокс-групп, вовлечение в офлайн-активности).

Результаты пилотного тестирования показали, что методы саморегуляции оказались наиболее эффективными – у 75 % участников уровень зависимости снизился в течение трех месяцев. Когнитивно-поведенческая терапия также продемонстрировала высокую эффективность, способствуя значительному улучшению самоконтроля у 68 % участников. Социальные меры помогли уменьшить уровень изоляции и повысить удовлетворенность реальными социальными контактами.

Таким образом, гипотеза о наличии выраженной компьютерной зависимости у части взрослого населения и существовании значимых предикторов зависимости была подтверждена. Разработанные стратегии показали свою эффективность, что позволяет рекомендовать их для практического применения в профилактике и коррекции цифровой зависимости у взрослых.

Перспективы дальнейших исследований

Полученные результаты подчеркивают необходимость дальнейшего изучения проблемы компьютерной зависимости у взрослого населения. В перспективе целесообразно:

1. Расширить выборку исследования, включив респондентов различных профессиональных групп и социальных категорий.
2. Разработать персонализированные методы коррекции зависимости с учетом индивидуальных психологических особенностей.
3. Исследовать влияние цифровой зависимости на когнитивные функции взрослых, такие как способность к обучению, креативность и стратегическое мышление.
4. Разработать долгосрочные программы профилактики и цифровой грамотности, направленные на формирование осознанного и сбалансированного использования цифровых технологий.

Таким образом, данное исследование вносит значимый вклад в изучение проблемы компьютерной зависимости у взрослых и открывает новые направления для дальнейшей работы в области психологии, социальной адаптации и цифровой гигиены.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обзор. психиат. и мед. психол., 1991. – № 1.
- 2 Карвасарский Б.Д. Психотерапия. СПб.: Питер, 2000. – 536 с.
- 3 Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека Электрон, ресурс. Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>, 1999.
- 4 Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. – СПб.: СПб гос. ин-т психологии и социальной работы, 2001. – 206 с.
- 5 Жичкина А.Е. Особенности социальной перцепции в Интернете. // Мир психологии, 1999. – № 3.
- 6 Григорьев Г.И. (ред.) Духовно ориентированная психотерапия патологических зависимостей СПб.: ИИЦ ВМедА, 2008. – 504 с.
- 7 Бурмистрова Е.В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации// Психологическая наука и образование – 2003. – № 3.– С.43
- 8 Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых. – СПб.: МФИН, 1992. – 280 с.

## REFERENCES

- 1 Korolenko Ts.P. (1991). Addiktivnoyepovedeniye. Obshchaya kharakteristika i zakon o mernosti razvitiya // Obzor. psikiatr. i med. psikhol№1. [Addictive behavior. General characteristics and patterns of development // Review. psychiatrist. and medical psychol. №1]. [in Russian]
- 2 Karvasarsky, B.D. Psychotherapy (2000).Psikhoterapiya [Psychotherapy].St. Petersburg: Peter. [in Russian]
- 3 Ivanov M.S. (1999). Psikhologicheskkiye aspekty negativnogo vliyaniya igrovoy komp'yuternoy zavisimosti na lichnost' cheloveka [Psychological aspects of the negative impact of computer gaming addiction on a person's personality]. Electron, resource. Access mode: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>. [in Russian]
- 4 Zmanovskaya E.V. (2001). Deviantologiya: psikhologiya otklonyayushchegosya povedeniya [Deviantology: psychology of deviant behavior]. St. Petersburg: St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work[in Russian]
- 5 Zhichkina A.E. (1999). Osobennosti sotsial'noy pertseptsii v Internete [Features of social perception on the Internet]. // The World of Psychology, №3 [in Russian]
- 6 Grigoriev G.I. (2008). Dukhovno oriyehtirovannaya psikhoterapiya patologicheskikh zavisimostey [Spiritually oriented psychotherapy of pathological addictions] St. Petersburg: ИТСМЕДА [in Russian]
- 7 Burmistrova E.V. (2003). Sistema okazaniyapsikhologicheskoypomoshchi v krizisnoysituatsii [The system of psychological assistance in a crisis situation] // Psychological science and education №3 [in Russian]
- 8 Bern E. (1992).Vvedeniye v psikiatriyuipsikhoanalizdlyaneposvyashchonnykh [An introduction to psychiatry and psychoanalysis for the uninitiated] -St. Petersburg: MFIN [in Russian]

**В.И. Цой<sup>1\*</sup>, А.Е. Касымканова<sup>1</sup>, Н.Ж. Келербекова<sup>1</sup>, Е.К. Кенесбек<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Инновациялық Еуразия университеті, Қазақстан

**Ересектердегі компьютерлік тәуелділікті бейтараптандыру стратегиясын әлеуметтік-психологиялық зерттеудің ерекшеліктері**

Мақала жасөспірімдер аудиториясымен салыстырғанда жеткілікті зерттелмеген ересектердегі компьютерлік тәуелділік мәселесіне бағытталған.

Кәсіби қажеттілікті, эмоционалды разрядты іздеуді, әлеуметтік оқшаулануды және жеке факторларды (мазасыздық, өзін-өзі реттеудің төмендігі) қоса алғанда, тәуелділіктің себептерін талдау.

Корреляциялық талдау тәуелділіктің негізгі болжаушылары мазасыздық ( $r=0,68$ ), күйіп қалу ( $r=0,72$ ) және өзін-өзі бақылаудың төмендігі ( $r=0,65$ ) екенін көрсетті. 250 респонденттің

зерттеуі 12 % – зависимости тәуелділіктің айқын белгілері, 38 % – умер орташа деңгей бар екенін анықтады. Ер адамдар көбінесе онлайн ойындар мен компьютерде жұмыс істеуге, әйелдер әлеуметтік желілерге және интернет-серфингке тәуелді. Тәуелділік мазасыздықтың жоғарылауына (87 %), ашуланшақтыққа (74 %), отбасылық қақтығыстарға (56 %) және өнімділіктің төмендеуіне (64 %) әкеледі.

Өзін-өзі реттеу әдістерін, когнитивті мінез-құлық әдістерін және әлеуметтік шараларды қамтитын түзету стратегиялары әзірленді. Пилоттық тестілеу көрсеткендей, өзін-өзі реттеу қатысушылардың 75 % – зависим тәуелділікті төмендетті, когнитивті мінез-құлық терапиясы 68 %-да өзін-өзі бақылауды арттырды. Нәтижелер ересектердегі компьютерлік тәуелділіктің гипотезасын қолдайды және алдын-алу және түзету үшін ұсынылған стратегияларды ұсынуға мүмкіндік береді.

*Түйінді сөздер:* компьютерлік тәуелділік, Интернетке тәуелділік, мазасыздық, өзін-өзі реттеу, когнитивті мінез-құлық терапиясы, әлеуметтік оқшаулану, сандық гигиена.

**V. Tsoi<sup>1\*</sup>, A. Kasymkanova<sup>1</sup>, N. Kelerbekova<sup>1</sup>, E. Kenesbek<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Innovative University of Eurasia, Kazakhstan

### **Features of the socio-psychological study of strategies to neutralize computer addiction in adults**

The article is devoted to the problem of computer addiction in adults, which has been insufficiently studied in comparison with the adolescent audience.

Objective to analyze the causes of addiction, including professional necessity, the search for emotional release, social isolation and personal factors (anxiety, low self-regulation).

Correlation analysis showed that the key predictors of addiction are anxiety ( $r=0.68$ ), emotional burnout ( $r=0.72$ ) and low self-control ( $r=0.65$ ). A study of 250 respondents revealed that 12 % have pronounced signs of addiction, 38 % have a moderate level. Men are more likely to be addicted to online games and computer work, while women are more likely to be addicted to social media and Internet surfing. Addiction leads to increased anxiety (87 %), irritability (74 %), family conflicts (56 %), and decreased productivity (64 %).

Results and their significance correction strategies have been developed, including self-regulation methods, cognitive behavioral techniques, and social measures. Pilot testing showed that self-regulation reduced addiction in 75 % of participants, cognitive behavioral therapy increased self-control in 68 %. The results obtained confirm the hypothesis of severe computer addiction in adults and allow us to recommend the proposed strategies for prevention and correction.

*Keywords:* computer addiction, Internet addiction, anxiety, self-regulation, cognitive behavioral therapy, social isolation, digital hygiene.

**Дата поступления рукописи в редакцию:** 12.03.2025 г.