

**Хачатрян Лиана Ашотовна**

преподаватель

**Бубуруз Арина Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ КИБЕРАДДИКЦИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ**

***Аннотация:** в современном обществе, где цифровые технологии стали неотъемлемой частью повседневной жизни, проблема интернет-зависимости среди подростков приобретает всё большую актуальность. Семья, являясь основным институтом социализации, играет ключевую роль в формировании устойчивости подростков к кибераддикции. Исследования показывают, что дефицит общения в семье и недостаточный родительский контроль способствуют развитию интернет-зависимости у подростков. В то же время поддерживающая семейная среда с открытым диалогом и разумным контролем снижает риск возникновения кибераддикции. В статье анализируются современные подходы к профилактике интернет-зависимости, подчёркивается необходимость активного участия родителей в цифровой жизни своих детей, а также важность формирования у подростков навыков ответственного и безопасного поведения в сети. Особое внимание уделяется совместным усилиям семьи и образовательных учреждений в разработке и реализации профилактических программ, направленных на снижение рисков, связанных с чрезмерным использованием интернета подростками.*

***Ключевые слова:** кибераддикция, подростки, семья, профилактика.*

В последние десятилетия стремительное развитие информационных технологий и широкое распространение интернета существенно изменили образ жизни и коммуникацию людей. Несмотря на многочисленные преимущества

цифровой среды, такие как доступ к информации и новые формы общения, возрастают риски, связанные с чрезмерным использованием интернета, что может привести к формированию кибераддиктивного поведения среди молодежи.

Подростковый возраст характеризуется повышенной восприимчивостью к внешним влияниям и стремлением к самостоятельности, что делает эту группу особенно уязвимой к развитию зависимостей, включая кибераддикцию. В этом контексте семья играет ключевую роль в формировании здоровых привычек и ценностей, а также в предотвращении негативных последствий, связанных с чрезмерным использованием цифровых технологий. Исследования показывают, что особенности семейного воспитания и качество детско-родительских отношений существенно влияют на склонность подростков к интернет-зависимости [1].

Данная статья посвящена анализу роли семьи в профилактике кибераддикции среди подростков. В работе рассматриваются современные подходы к пониманию интернет-зависимости, факторы семейного воспитания, влияющие на формирование зависимого поведения, а также эффективные стратегии и методы профилактики, направленные на снижение рисков развития кибераддикции у подростков. Особое внимание уделяется взаимодействию между родителями и детьми, а также совместным усилиям семьи и образовательных учреждений в создании благоприятной среды для формирования здорового отношения к цифровым технологиям.

Впервые компьютерно-игровая зависимость была описана в середине 1990-х годов психиатром Айвеном Голдбергом [2] и клиническим психологом Кимберли Янг [3] как одна из форм интернет-аддикции, так как, по их мнению, игровая зависимость возникает вследствие участия в MMOG (Массовая многопользовательская онлайн-игра) [4]. Ученые определили термин кибераддикция как форму психологической зависимости, проявляющуюся в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненности своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности. Основопологающим критерием компьютерно-игровой аддикции Голдберг считал появление принципиально новых переживаний реальности (состояния искусственной реальности).

Так, в условиях стремительного цифрового развития и увеличения времени, проводимого подростками в виртуальной среде, изучение роли семьи в профилактике кибераддикции приобретает особую актуальность. Осознание семейных факторов, влияющих на формирование интернет-зависимого поведения, позволяет разрабатывать более эффективные профилактические меры, направленные на сохранение психологического здоровья подрастающего поколения.

На развитие личности современного ребенка в последние десятилетия оказывает заметное влияние широкий поток новой информации, связанной с активным развитием и внедрением компьютерных технологий в различные сферы жизни. Современные дети растут в мире, где цифровые технологии становятся неотъемлемой частью их повседневной реальности. Компьютеры, мобильные телефоны, планшеты, игровые приставки, а также постоянный доступ к интернету предоставляют детям практически безграничные возможности для получения информации, общения и развлечений. Однако, с одной стороны, эти технологии открывают новые горизонты для развития, с другой стороны, они могут стать причиной множества проблем, в том числе зависимого поведения.

Например, игровая компьютерная зависимость обнаружена у 15% молодых людей, у 39% выявлены признаки повышенной увлеченности компьютерными играми [5]. При этом основной группой риска для развития компьютерной зависимости по-прежнему считаются дети и подростки в возрасте 8–15 лет. Этому способствует ряд факторов, основными из которых считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми [6].

Особую тревогу вызывает тот факт, что не все родители осознают серьезность последствий увлечения их детьми компьютерными играми и интернетом. Важно отметить, что зависимость от компьютерных технологий может проявляться в двух формах. Первая форма – это чрезмерная увлеченность компьютерными играми, что становится основной причиной длительных часов, проведенных детьми в виртуальных мирах, часто в ущерб реальному общению и активности. Вторая форма – это интернет-зависимость, когда дети начинают чрезмерно проводить время в сети, теряя интерес к реальной жизни и социальным взаимодействиям.

В связи с этим особенно важным является влияние семейного воспитания, так как именно семья является первичным агентом социализации и формирует модели поведения ребенка, его ценности и способы взаимодействия с внешним миром, её роль в профилактике кибераддикции невозможно переоценить. Родители выступают не только в качестве контролирующих субъектов, но и как личные примеры, на которые ориентируется ребёнок при формировании собственных цифровых привычек.

Исследования показывают, что дефицит эмоционального контакта между ребёнком и родителями, отсутствие вовлеченности в жизнь подростка, а также непоследовательность воспитательных стратегий значительно увеличивают вероятность формирования зависимого поведения в цифровой среде

Эффективная профилактика требует участия семьи в следующих направлениях.

1. Формирование доверительных отношений с ребёнком, регулярное общение и совместное проведение досуга. Эмоциональная близость, открытость в общении, возможность делиться своими переживаниями и проблемами помогает укрепить связь с ребенком и снизить вероятность его ухода в виртуальный мир в поисках поддержки.

2. Психологическая поддержка и понимание, особенно в кризисные периоды подросткового возраста. Переходный возраст – это время, когда подростки переживают множество внутренних и внешних изменений. В этот период родители должны оказывать необходимую психологическую поддержку и быть внимательными к эмоциональному состоянию ребенка.

3. Развитие цифровой грамотности родителей, включая понимание рисков и последствий чрезмерного пребывания в интернете и в игровых пространствах. Родители должны обучаться основам цифровой безопасности, быть осведомленными о рисках, которые могут постигнуть детей в интернете, и уметь направлять их внимание на безопасные способы использования технологий.

4. Создание и соблюдение цифровых границ – установление правил использования гаджетов, лимитов по времени, совместный просмотр контента. Это

позволит не только контролировать время, проведенное детьми в интернете, но и научит их самому регулировать свое время за экранами, соблюдать баланс между онлайн- и оффлайн-жизнью.

5. Личный пример родителей, демонстрирующих умеренное и осознанное использование цифровых технологий. Дети учат на личном примере, и если родители сами проводят значительное количество времени за экраном, то дети воспринимают это как норму. Родители должны показывать детям, как можно правильно и разумно использовать цифровые технологии, соблюдая баланс с реальной жизнью.

Как отмечает М.М. Русинова, профилактические меры, направленные исключительно на детей, теряют свою эффективность без активного участия семьи. В этом контексте важно не только «ограничивать», но и учить подростка осмысленно пользоваться ресурсами интернета, осознавать его плюсы и минусы [7].

Таким образом, профилактика кибераддикции должна рассматриваться как совместная работа семьи и специалистов – психологов, педагогов и социальных работников. Только в условиях сотрудничества возможно формирование у подростков устойчивых, здоровых поведенческих моделей в цифровом пространстве.

В эмпирическом исследовании принимали участие 90 подростков в возрасте от 14 до 17 лет, обучающиеся 8–10 классов. При проведении тестирования по методике Е.М. Филатовой «Интернет-зависимость детей», для оценки степени интернет-зависимости среди подростков, были получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

#### Результаты диагностики по методике Е.М. Филатовой

<i>Показатели</i>	<i>Количество человек (%)</i>
Высокая степень зависимости	31,1
Умеренная степень зависимости	53,3
Отсутствие зависимости	15,6

Результаты проведенного исследования показали, что интернет-зависимость среди подростков 8–10 классов – это довольно распространённая проблема, затрагивающая значительную часть обучающихся.

Из 90 опрошенных:

– 48 человек, что составляет 53,3% участников, показали умеренную зависимость от интернета. Это указывает на то, что интернет оказывает заметное влияние на повседневную жизнь подростков, хотя еще не приводит к серьезным проблемам. Среди этих участников наблюдаются такие трудности, как снижение успеваемости, конфликты с родителями по поводу времени, проведенного в сети, и уменьшение времени, проводимого с друзьями в реальной жизни;

– 28 человек, что составляет 31,1% участников, продемонстрировали высокую зависимость, набрав 80 и более баллов. Это подтверждает наличие значительных нарушений в их жизни, вызванных чрезмерным временем, проведенным в сети. Эти подростки часто сталкиваются с проблемами в учебе, имеют трудности в социальной адаптации и могут проявлять скрытность по отношению к своему поведению в сети;

– 14 человек, что составляет 15,6% участников, показали минимальные или нулевые признаки зависимости от интернета, набрав менее 50 баллов. Эти подростки не испытывают значительных проблем, связанных с использованием интернета, и сохраняют нормальное функционирование.

Эти данные свидетельствуют о том, что для большинства подростков интернет является неотъемлемой частью повседневной жизни, однако его влияние на различные аспекты жизни (учёбу, общение с окружающими, семейные отношения) может значительно варьироваться в зависимости от степени вовлечённости.

Особое внимание заслуживает группа подростков, которые показали высокий уровень зависимости (31,1%). Это может быть сигналом к тому, что избыточное время, проведённое в сети, начинает серьёзно влиять на их повседневную деятельность и общение в реальной жизни. Такие подростки часто сталкиваются с проблемами в учебе, что может объясняться как потерей времени на интернет-активности, так и снижением концентрации из-за постоянного переключения внимания. Важно отметить, что в некоторых случаях чрезмерное увлечение интернетом также может приводить к социальной изоляции, поскольку подростки

начинают отдавать предпочтение виртуальному общению вместо общения с друзьями в реальной жизни.

С другой стороны, 53,3% участников с умеренным уровнем зависимости указывают на более распространённую ситуацию, когда подростки сталкиваются с определёнными трудностями, связанными с использованием интернета, но эти трудности ещё не носят критический характер. У таких подростков может наблюдаться снижение успеваемости, проблемы с семейными отношениями из-за чрезмерного времени, проведённого в сети, однако они ещё сохраняют баланс между онлайн и оффлайн активностями. Эта группа может быть подвержена риску развития более серьёзной зависимости в будущем, если не будут предприняты меры для улучшения самоконтроля и управления временем.

Результаты также показали, что 15,6% участников не продемонстрировали признаков зависимости, что подтверждает наличие группы подростков, которые способны разумно и контролируемо использовать интернет. Это может быть связано с тем, что у этих подростков сформированы навыки здорового использования технологий, и они более активно занимаются учебной и социальной активностью в реальном мире.

Данное исследование подтверждает важность раннего выявления признаков интернет-зависимости среди подростков, а также необходимость разработки и внедрения программ профилактики и поддержки в учебных учреждениях. Психологические консультации, тренинги по развитию самоконтроля и управлению временем, а также активное вовлечение подростков в реальное общение и дополнительные занятия могут существенно снизить риск развития зависимости.

Стремительное развитие информационных технологий и широкое распространение интернета оказали значительное влияние на жизнь подростков, открывая перед ними новые возможности, но и создавая риски, связанные с чрезмерным использованием цифровых технологий. Подростковый возраст, характеризующийся поиском самостоятельности и повышенной восприимчивостью к внешним воздействиям, делает эту группу особенно уязвимой к формированию зависимостей, в том числе и интернет-зависимости.

Результаты проведённого исследования показали, что значительная часть подростков демонстрирует признаки интернет-зависимости. Более 50% участников проявили умеренную зависимость, а почти 31% – высокую. Эти данные подтверждают, что интернет оказывает влияние на повседневную жизнь подростков, проявляясь в снижении успеваемости, проблемах в отношениях с родителями и сверстниками.

Подростки с умеренной зависимостью, несмотря на очевидные проблемы, ещё сохраняют баланс между онлайн- и оффлайн-жизнью, в то время как высокие показатели зависимости указывают на серьёзные нарушения в их жизни. Эти подростки сталкиваются с проблемами в учебе и социальной адаптации, что требует своевременного вмешательства и профилактики.

Семья играет важнейшую роль в предотвращении интернет-зависимости, поскольку именно родители влияют на формирование цифровых привычек подростков. Создание доверительных отношений, поддержка и установление разумных ограничений на использование интернета могут существенно снизить риски развития зависимости. Важно, чтобы родители не только контролировали время, проведённое в сети, но и выступали примером разумного использования цифровых технологий.

Также важным аспектом является вовлечение образовательных учреждений и специалистов, таких как психологи и педагоги, в работу по профилактике кибераддикции. Развитие у подростков навыков самоконтроля и управления временем, а также активное участие в реальном общении помогут снизить негативные последствия чрезмерного увлечения интернетом.

Таким образом, для эффективного предотвращения интернет-зависимости необходим комплексный подход, включающий сотрудничество семьи, школы и специалистов. Это позволит создать условия для здорового развития подростков и снизить риски, связанные с избыточным использованием цифровых технологий.



### ***Список литературы***

1. Богомолова М.А. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции / М.А. Богомолова, Т.С. Бузина // Медицинская психология в России. – 2018. – №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3M3ycG> (дата обращения: 07.04.2025). – DOI 10.24411/2219-8245-2018-12080. – EDN YNMOLR
2. Psychom.net // Goldberg I. Internet addiction disorder. – 1996 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psycom.net> (дата обращения: 08.04.2025).
3. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology and Behavior. 1998. №1. P. 237–244.
4. Young K.S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment // Innovations in Clinical Practice / Ed. by L. Vande-Creek, T.L. Jackson. – Sarasota, FL: Professional Resource Press. 1999. №17. P. 304–312.
5. Трафимчик Ж.И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж.И. Трафимчик // Вестник БГУ. Серия 3. – 2010. – №2. – EDN SJFTBR
6. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия. – Мн.: Харвест, 2004.
7. Русинова М.М. Роль семьи в профилактике компьютерной зависимости учащихся / М.М. Русинова // НАУ. – 2015. – №5–3 (10) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3M3yh6> (дата обращения: 09.04.2025).