

Жгарева Юлия Ивановна

студентка

Фролова Ангелина Николаевна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

ЦИФРОВАЯ ГИГИЕНА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

***Аннотация:** в статье рассмотрены ключевые аспекты обеспечения психологической безопасности детей и подростков в интернет-среде через призму концепции цифровой гигиены. Проанализированы основные психологические угрозы и их влияние на эмоциональное благополучие и личностное развитие. Обоснована необходимость формирования культуры безопасного поведения в сети при ведущей роли семьи и школы.*

***Ключевые слова:** цифровая гигиена, психологическая безопасность, интернет-среда, дети, подростки, кибербуллинг, цифровая зависимость, медиаграмотность, профилактика.*

Распространение мобильных устройств и социальных платформ привело к тому, что к 2025–2026 годам смартфонами владели 95% детей от 7 до 17 лет, 87% регулярно использовали социальные сети, а среднее время пребывания подростка в интернете достигало 6–8 часов в сутки [5]. Цифровая среда открывает доступ к образовательным ресурсам и общению, однако одновременно продуцирует множество угроз психологическому здоровью: от организованной травли в сети до формирования поведенческой зависимости. В таких обстоятельствах формирование привычек цифровой гигиены становится условием, позволяющим снизить вероятность неблагоприятного развития.

Термин «цифровая гигиена», заимствованный из области медицины, обозначает комплекс превентивных мер, направленных на минимизацию негативных

последствий взаимодействия с цифровым миром [1]. В приложении к детям она является частью киберкультуры, способствующей устойчивости к агрессивному информационному воздействию и сохранению психического здоровья.

Исследование профильной литературы выявляет, что эксперты фокусируются на различных, но тесно связанных аспектах цифровой гигиены.

Технический аспект включает в себя настройку параметров конфиденциальности, использование сильных паролей и установку антивирусного программного обеспечения [6].

Информационная составляющая подразумевает развитие критического мышления, способность оценивать достоверность информации и выявлять методы манипуляции [6; 7].

Психологический аспект связан с укреплением эмоциональной стабильности, умением противостоять онлайн-травле и поддерживать адекватную самооценку, несмотря на реакции в социальных медиа [2; 7].

Поведенческий аспект заключается в установлении временных лимитов, переключении внимания с онлайн-деятельности на физическую активность, прогулки и реальное общение [6; 7].

Эти элементы не функционируют отдельно: поведенческие ограничения достигают большей эффективности при наличии развитого критического мышления, а технические меры защиты при осознанном подходе к конфиденциальности личной информации. Развитие этих компетенций должно представлять собой системный процесс, учитывающий возрастные особенности детей и основываться не на разовых беседах, а на непрерывной образовательной деятельности [6].

Многочисленные исследования фиксируют несколько категорий интернет-угроз, оказывающих выраженное негативное воздействие на психику несовершеннолетних.

Первая и одна из самых распространённых угроз – кибербуллинг, под которым понимается систематическая травля, оскорбления, угрозы, распространение порочащих сведений и изображений с использованием цифровых техноло-

гий [2; 4]. Анонимность агрессора, мгновенная скорость распространения контента и его доступность для широкой аудитории многократно усиливают психологическое воздействие по сравнению с традиционным буллингом. Жертвы кибербуллинга переживают чувство изоляции, беспомощности, тревожности и депрессивные состояния, которые могут приводить к снижению успеваемости, социальной дезадаптации и в крайних случаях – к суицидальным мыслям [5].

Второй значимой угрозой является цифровая зависимость – патологическая потребность проводить всё больше времени в виртуальном пространстве в ущерб учёбе, реальному общению и физической активности [3; 7]. Механизмы формирования зависимости напрямую связаны с алгоритмами социальных сетей и игровых платформ: бесконечные ленты новостей, система «лайков» и персональные рекомендации стимулируют выброс дофамина, создавая эффект немедленного вознаграждения и подталкивая к постоянному возвращению в сеть. Особую уязвимость к формированию зависимости демонстрируют подростки, находящиеся в поиске социального признания и переживающие трудности в реальном общении [7].

Третья категория угроз – столкновение с деструктивным контентом: материалами, пропагандирующими насилие, суицидальное поведение, употребление психоактивных веществ, а также вовлекающими несовершеннолетних в деструктивные сообщества и криминальные схемы [2; 4]. Алгоритмы рекомендаций могут непреднамеренно приводить ребёнка от нейтрального контента к опасному, особенно при отсутствии критического мышления и цифровой бдительности.

Наконец, информационная перегрузка, которой ежедневно подвергаются дети в интернете, способствует развитию «клипового мышления» – фрагментарного восприятия информации, снижению концентрации внимания, поверхностному усвоению знаний и, как следствие, трудностям в учебной деятельности [7]. Постоянное переключение между множеством источников информации не позволяет формироваться глубоким когнитивным связям и снижает способность к системному анализу.

Подростковый возраст является сенситивным периодом для формирования личности, самооценки и системы ценностей. Цифровая среда, предоставляющая мгновенную обратную связь в виде лайков, комментариев и просмотров, значительно усиливает зависимость самооценки подростка от внешней оценки [3; 7]. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами, транслируемыми в социальных сетях, порождает чувство неполноценности, тревожность и депрессивные переживания. Дети и подростки, чья самооценка тесно привязана к показателям виртуальной популярности, оказываются в зоне повышенного риска развития эмоциональных расстройств [7].

Цифровой мир трансформирует коммуникативные навыки, приводя к оскудению реальных социальных связей, снижению эмпатии и трудностям в распознавании невербальных сигналов при личном общении [7]. Подростки, привыкшие к текстовому общению, могут испытывать сложности в непосредственных контактах, что затрудняет развитие зрелых коммуникативных компетенций.

Когнитивная сфера также претерпевает изменения. Режим многозадачности в цифровой среде создает иллюзию продуктивности, но на практике снижает качество выполнения задач и вызывает быструю утомляемость. Привычка к кратким, визуализированным формам информации уменьшает стремление к чтению объемных текстов и вдумчивому освоению материала, негативно влияя на академическую успеваемость [3; 7].

Успешное формирование цифровой гигиены возможно только при условии активного и согласованного участия семьи и образовательных организаций. Семья выступает первичным институтом социализации, и именно родители закладывают основы безопасного поведения в сети. Ключевыми задачами родителей являются: выстраивание доверительного диалога с ребёнком, в котором он может без страха рассказать о неприятном опыте в интернете; обучение основам конфиденциальности и критического мышления; помощь в выборе качественного контента; а также контроль за соблюдением разумного баланса экранного времени. Важно, чтобы контроль не носил характер тотального запрета, а осуществлялся через договорённости и личный пример взрослых [6].

Учебные заведения должны активно заниматься разработкой и внедрением комплексных мер профилактики. Эти меры включают в себя проведение занятий по медиаграмотности и цифровой безопасности, организацию тренингов, способствующих развитию критического мышления и эмоционального интеллекта, а также мероприятий, обучающих детей распознавать манипулятивные техники и сопротивляться негативному влиянию из интернета [2; 6]. Крайне важно, чтобы такая деятельность осуществлялась на постоянной основе, а не от случая к случаю, и была органично вплетена в образовательный и воспитательный процесс, принимая во внимание возрастные особенности учащихся и актуальные цифровые риски.

Взаимодействие семьи и школы должно строиться на принципах партнёрства: родительские собрания и семинары по цифровой безопасности, совместные проекты, консультации педагогов-психологов способствуют выработке единой стратегии сопровождения ребёнка в цифровой среде [6]. Только консолидация усилий всех участников образовательного процесса позволит создать по-настоящему безопасную и поддерживающую среду как в реальном, так и в виртуальном пространстве.

Заключение.

Цифровая гигиена объединяет технические, информационные, психологические и поведенческие аспекты, позволяя ребёнку осознанно выстраивать цифровую жизнь и минимизировать психологические риски. Основные направления профилактики – развитие критического мышления, укрепление самооценки, эмоциональная саморегуляция, информирование о рисках. Эффективность зависит от консолидации усилий семьи, школы и общества, а также от повышения цифровой культуры взрослых.

Список литературы

1. Устинова Е.С. Интернет-безопасность: основы цифровой гигиены детей / Е.С. Устинова // Царскосельские чтения. – 2024. – С. 387–391. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-bezopasnost-osnovy-tsifrovoy-gigieny-detey> (дата обращения: 09.05.2026). EDN ISRLHR

2. Батурина И.В. Проблемы цифровой гигиены детей и подростков / И.В. Батурина, Т.Ю. Горшкова // Царскосельские чтения. – 2024. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemuy-tsifrovoy-gigieny-detey-i-podrostkov> (дата обращения: 09.05.2026). EDN FFDNDH

3. Баранова Ю.М. К вопросу об информационно-психологической безопасности детей и подростков в сети Интернет / Ю.М. Баранова // Социальная психология и общество. – 2012. – Т. 3. №4. – С. 122–129. – URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2012_n4/56526 (дата обращения: 09.05.2026). EDN PLVAVB

4. Годик Ю.О. Угрозы и риски безопасности детской и подростковой интернет-аудитории / Ю.О. Годик // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. – 2011. – №6. – URL: <https://vestnik.journ.msu.ru/books/2011/6/ugrozy-i-riski-bezopasnosti-detskoj-i-podrostkovoy-internet-auditorii/> (дата обращения: 09.05.2026). EDN OOKZSX

5. Павлова А.Б. Педагогические подходы к формированию цифровой гигиены у молодёжи / А.Б. Павлова // Педагогическая перспектива. – 2026. – №2(22). – С. 20–27. – URL: <https://journal-iro23.ru/ru/все-выпуски/педагогическая-перспектива-2026-№-2/цифровая-гигиена/> (дата обращения: 09.05.2026).

6. Цифровая гигиена: как обучать детей безопасности в интернете // Институт воспитания РАО. – URL: <https://институтвоспитания.рф/press-center/profilaktika/tsifrovaya-gigiena-kak-obuchat-detey-bezopasnosti-v-internete/> (дата обращения: 09.05.2026).

7. Иванова А.О. Цифровая среда и психика подростка: границы безопасности, медиагигиена / А.О. Иванова // Инфоурок. – URL: <https://infourok.ru/statya-cifrovaya-sreda-i-psihika-podrostka-granicy-bezopasnost-mediagigiena-8148396.html> (дата обращения: 09.05.2026).