ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Шомуродова Махфуза Аслитдиновна
соискатель Узбекского национального педагогического университета имени Низами г. Ташкент
E-mail: shomurodovama@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются психологические особенности влияния цифровой среды и чрезмерного использования цифровых технологий на эмоциональные отношения родителей с детьми. Анализируется роль эмоциональной доступности, доверия, поддержки и родительской привязанности в условиях цифровизации семейного взаимодействия. Рассматривается взаимосвязь между особенностями цифрового поведения родителей и качеством непосредственного общения с детьми. Особое внимание уделяется вопросам саморегуляции родителей, сохранения эмоционального контакта и формирования культуры осознанного использования цифровых технологий в семье. Обосновывается необходимость расширения содержания психологического сопровождения семьи с учётом современных условий цифровой среды.

Ключевые слова: цифровая зависимость, цифровая среда, детско-родительские отношения, эмоциональная близость, эмоциональная доступность, родительская привязанность, саморегуляция, психологическое сопровождение семьи, цифровая культура.

Annotasiya. Maqolada raqamli muhit va raqamli texnologiyalardan haddan tashqari foydalanishning ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi hissiy munosabatlarga ta’sirining psixologik xususiyatlari ko‘rib chiqiladi. Raqamlashtirish sharoitida ota-onaning hissiy jihatdan mavjudligi, ishonch, qo‘llab-quvvatlash va ota-onalik bog‘lanishining roli tahlil qilinadi. Ota-onalarning raqamli xulq-atvori xususiyatlari bilan farzandlar bilan bevosita muloqot sifati o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik masalalari ko‘rib chiqiladi. Ota-onalarning o‘zini o‘zi boshqarishi, hissiy aloqani saqlab qolish va oilada raqamli texnologiyalardan ongli foydalanish madaniyatini shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratiladi. Zamonaviy raqamli muhit sharoitlarini hisobga olgan holda oilani psixologik qo‘llab-quvvatlash mazmunini kengaytirish zarurligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: raqamli qaramlik, raqamli muhit, ota-ona va farzand munosabatlari, hissiy yaqinlik, hissiy mavjudlik, ota-onalik bog‘lanishi, o‘zini o‘zi boshqarish, oilani psixologik qo‘llab-quvvatlash, raqamli madaniyat.

Abstract. The article examines the psychological aspects of the influence of the digital environment and excessive use of digital technologies on emotional

relationships between parents and children. The role of parental emotional availability, trust, support, and parental attachment in the context of the digitalization of family interaction is analyzed. Particular attention is paid to the relationship between parents’ digital behavior and the quality of direct communication with children. The article considers parental self-regulation, preservation of emotional contact, and the development of a culture of conscious use of digital technologies within the family. The necessity of expanding the content of psychological support for families by taking into account the contemporary digital environment is substantiated.

Keywords: digital addiction, digital environment, parent-child relationships, emotional closeness, emotional availability, parental attachment, self-regulation, psychological support for families, digital culture.

В современных условиях цифровизации общества цифровые технологии становятся неотъемлемой частью повседневной жизни семьи. Смартфоны, социальные сети, мессенджеры, онлайн-образование и другие цифровые ресурсы расширяют возможности общения и получения информации, однако одновременно изменяют характер непосредственного взаимодействия между родителями и детьми. Особую актуальность приобретает вопрос о том, каким образом интенсивное использование цифровых технологий и формирование зависимости от цифровой среды могут отражаться на качестве эмоциональных отношений в семье.

Эмоциональные отношения родителей с детьми являются одним из важнейших факторов психологического развития ребёнка. В процессе повседневного взаимодействия формируются чувство безопасности, доверие, эмоциональная близость, принятие и способность ребёнка обращаться за поддержкой к значимому взрослому. Качество эмоционального контакта между родителем и ребёнком во многом определяется не только особенностями воспитания, но и эмоциональной доступностью родителя, его способностью замечать потребности ребёнка и своевременно реагировать на них.

Цифровая среда может оказывать двойственное влияние на семейное взаимодействие. С одной стороны, цифровые технологии позволяют поддерживать коммуникацию, обеспечивают доступ к образовательным и информационным ресурсам и могут расширять возможности совместной деятельности родителей и детей. С другой стороны, чрезмерная вовлечённость в цифровые устройства и онлайн-коммуникацию способна сокращать время непосредственного общения, снижать качество совместной деятельности и создавать условия для эмоционального дистанцирования членов семьи [3; 5].

Особое значение данная проблема приобретает в контексте теории привязанности. Характер эмоциональной связи между ребёнком и родителем формируется посредством повторяющегося опыта взаимодействия, в котором ребёнок получает опыт доступности, отзывчивости, поддержки и эмоциональной безопасности [1; 2]. В условиях постоянного присутствия

цифровых устройств качество такого взаимодействия может зависеть от того, насколько родитель способен сохранять внимание к ребёнку и эмоциональную включённость в непосредственном общении [3; 4; 8].

Таким образом, изучение взаимосвязи цифрового поведения родителей и эмоциональных отношений с детьми представляет значимый интерес для современной психологии. Анализ данной проблемы позволяет рассмотреть цифровую зависимость не только как индивидуальную поведенческую проблему, но и как фактор, потенциально влияющий на характер внутрисемейного взаимодействия и эмоциональный климат семьи.

Цель статьи — теоретический анализ психологических особенностей влияния цифровой среды и чрезмерного использования цифровых технологий на эмоциональные отношения родителей с детьми, а также рассмотрение роли эмоциональной доступности, доверия, поддержки и родительской привязанности в сохранении благоприятного семейного взаимодействия.

Эмоциональные отношения родителей с детьми формируются через ежедневное взаимодействие и включают близость, доверие, принятие, поддержку и эмоциональную доступность родителя. Именно непосредственное общение обеспечивает ребёнку опыт эмоционального отклика и способствует формированию чувства безопасности [1; 2]. В условиях цифровизации значительная часть повседневной активности родителей и детей связана с цифровыми устройствами. При осознанном использовании технологии могут быть ресурсом семейного взаимодействия, однако их чрезмерная вовлечённость способна сокращать время непосредственного общения и снижать качество эмоционального контакта [3; 5]. Особое значение имеет разделённое внимание родителя, когда физическое присутствие рядом с ребёнком сочетается с постоянной вовлечённостью в телефон, социальные сети или рабочую коммуникацию. В таких ситуациях ребёнок может получать меньше зрительного контакта, эмоционального отклика и других сигналов заинтересованности взрослого. При систематическом повторении это может отражаться на восприятии ребёнком эмоциональной доступности родителя [3; 4; 8]. В связи с этим цифровую зависимость следует рассматривать не изолированно, а в контексте семейных отношений. Важными факторами являются способность родителя регулировать собственное цифровое поведение, поддерживать диалог и сохранять внимание к эмоциональным потребностям ребёнка. Аналогично, чрезмерная цифровая вовлечённость самого ребёнка может уменьшать возможности для совместного общения и деятельности [3; 5]. Таким образом, цифровые технологии могут выступать как ресурсом, так и потенциальным фактором эмоционального дистанцирования в семье. Психологическое сопровождение должно быть направлено не только на ограничение экранного времени, но и на формирование культуры осознанного цифрового поведения, сохранение периодов общения без устройств и поддержание эмоциональной доступности родителей.

Одним из значимых факторов детско-родительских отношений является стиль привязанности родителя. Особенности привязанности могут проявляться в способности взрослого устанавливать эмоциональный контакт с ребёнком, воспринимать его потребности, регулировать собственные эмоциональные состояния и обеспечивать необходимую поддержку [1; 2]. В условиях цифровизации значение этих характеристик возрастает. Влияние цифровой среды определяется не только продолжительностью использования устройств, но и способностью родителя регулировать собственное цифровое поведение и сохранять эмоциональную включённость в общении с ребёнком. Постоянное переключение внимания на гаджеты может снижать качество непосредственного контакта и эмоциональную доступность взрослого [3; 8]. При этом цифровые технологии сами по себе не определяют качество привязанности. Они являются частью современной среды, в которой реализуются семейные отношения. Одно и то же устройство может использоваться как средство совместной деятельности и общения либо, напротив, становиться фактором сокращения непосредственного взаимодействия. Поэтому важным компонентом современной родительской компетентности становится саморегуляция цифрового поведения: способность замечать, когда использование устройства препятствует общению с ребёнком, и переключать внимание на непосредственное взаимодействие. Важны также периоды общения без гаджетов, активное слушание и совместное установление понятных правил использования цифровых устройств.

Таким образом, стиль привязанности и способность родителя к эмоциональной и поведенческой саморегуляции имеют значение для сохранения качества детско-родительского взаимодействия в цифровой среде. Задача психологической поддержки семьи заключается не только в ограничении использования технологий, но и в сохранении эмоциональной доступности родителей и культуры осознанного цифрового поведения.

Психологическое сопровождение семьи в условиях цифровизации должно быть направлено на формирование осознанного цифрового поведения родителей и сохранение эмоционального контакта с детьми. Основное внимание следует уделять развитию навыков саморегуляции, позволяющих контролировать использование цифровых устройств и своевременно переключать внимание на потребности ребёнка. Важным направлением профилактики является организация совместного времени без гаджетов: семейных приёмов пищи, прогулок, игр и других форм общения. Не менее значимы активное слушание, зрительный контакт и эмоциональный отклик, способствующие укреплению доверительных отношений [6; 7]. Рекомендуется совместно с детьми устанавливать семейные правила использования цифровых устройств с учётом их возраста и потребностей. При этом родители должны демонстрировать личный пример осознанного цифрового поведения. В рамках психологического консультирования также целесообразно обсуждать эмоциональные причины чрезмерного

использования гаджетов и развивать альтернативные способы эмоциональной регуляции.

Практическая работа может включать упражнения по самоанализу цифрового поведения, позволяющие родителям выявлять ситуации, в которых использование устройств препятствует общению с ребёнком. Вопросы цифровой гигиены также рекомендуется включать в программы психологического просвещения родителей.

Цифровизация семейной жизни создаёт новые условия для формирования и поддержания эмоциональных отношений между родителями и детьми. Теоретический анализ показывает, что психологическое значение цифровой среды определяется не только продолжительностью использования устройств, но и характером их включения в семейное взаимодействие. Особое значение имеют эмоциональная доступность родителя, его способность к саморегуляции, внимание к потребностям ребёнка и сохранение непосредственного общения. В контексте теории привязанности эмоциональная доступность и отзывчивость родителя являются важными условиями формирования чувства безопасности ребёнка. Поэтому профилактика негативного влияния цифровой среды должна быть направлена не только на ограничение экранного времени, но и на сохранение качества эмоционального контакта.

Таким образом, психологическое сопровождение семьи в современных условиях целесообразно дополнять вопросами цифровой культуры, саморегуляции родителей и осознанного использования технологий. Сохранение доверия, принятия, поддержки и эмоциональной близости остаётся важным условием благоприятного развития ребёнка независимо от степени цифровизации семейной жизни.

Список литературы

1. Bowlby J. *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment.* — New York: Basic Books, 1969.

2. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation.* — Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1978.

3. Niu G., Yao L., Wu L., Tian Y., Xu L., Sun X. Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control // *Children and Youth Services Review*. — 2020. — Vol. 118. — Article 105247. — DOI: 10.1016/j.childyouth.2020.105247.

4. He Q., Zhao B., Wei H., Huang F. The relationship between parental phubbing and learning burnout of elementary and secondary school students: The mediating roles of parent-child attachment and ego depletion // *Frontiers in Psychology*. — 2022. — Vol. 13. — Article 963492. — DOI: 10.3389/fpsyg.2022.963492.