

УДК 159.9

**ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ
ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ, ЗАНЯТЫХ В АГРОПРОМЫШЛЕННОМ СЕКТОРЕ**

Дергачев А.В.

Институт психологии и неформальной юстиции

Барабанов Р.Е.

Российский Государственный Гуманитарный Университет

В статье представлены результаты исследования влияния гаджетозависимости на психологическое благополучие подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе. В исследовании приняли участие 120 подростков в возрасте 11–14 лет, разделенных на две группы: из семей, занятых в АПК, и из семей, не связанных с данной сферой. Используются методики оценки совладающего поведения, эмоционально-личностных характеристик и воспринимаемого стресса. Установлено, что подростки из семей АПК демонстрируют более благоприятные показатели психологического благополучия, более зрелые копинг-стратегии, более низкий уровень дистресса и более высокую устойчивость к стрессовым воздействиям. Полученные результаты подчеркивают значимость семейной среды как фактора психологической адаптации подростков в условиях гаджетозависимости.

Ключевые слова: гаджетозависимость, подростки, психологическое благополучие, агропромышленный сектор, стрессоустойчивость.

**THE IMPACT OF GADGET ADDICTION ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF
ADOLESCENTS FROM FAMILIES WORKING IN THE AGRO-INDUSTRIAL SECTOR**

Dergachev A.V.

Institute of Psychology and Informal Justice

Barabanov R.E.

Russian State University for the Humanities

The article presents the results of a study on the impact of gadget dependence on the psychological well-being of adolescents from families working in the agro-industrial sector. The study involved 120 adolescents aged 11–14 years, divided into two groups: from families involved in agriculture and from families not related to this field. Methods of assessment of coping behavior, emotional and personal characteristics and perceived stress are used. It was found that adolescents from agricultural families demonstrate more favorable indicators of psychological well-being, more mature coping strategies, lower levels of distress and higher resistance to stress. The results obtained emphasize the importance of the family environment as a factor of psychological adaptation of adolescents in the context of gadget dependence.

Key words: gadget addiction, adolescents, psychological well-being, agro-industrial sector, stress tolerance.

Актуальность проведенного нами исследования обусловлена высокой распространенностью гаджетозависимости в подростковой среде в условиях тотальной цифровизации повседневной жизни и возрастающим вниманием к проблеме психологического благополучия детей и подростков. Особую значимость данная проблема приобретает в отношении подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе, поскольку специфика семейного уклада, трудовая занятость родителей, особенности режима дня и формы внутрисемейного взаимодействия могут оказывать существенное влияние на эмоциональное состояние, стрессоустойчивость и способы совладания с трудностями. В этих условиях изучение влияния гаджетозависимости на психологическое благополучие подростков представляется не только теоретически значимым, но и практически важным для разработки профилактических и коррекционных программ в образовательной и социальной среде.

Проблема гаджетозависимости в современной психологии рассматривается как одна из форм нехимической аддикции, связанной с нарушением саморегуляции, снижением контроля над временем использования цифровых устройств и формированием устойчивой потребности в постоянной цифровой стимуляции. В работах В. Л. Бозаджиева подробно раскрываются основные виды гаджет-аддикций, их поведенческие проявления и психологические характеристики, среди которых выделяются эмоциональная зависимость от смартфона, компульсивное использование социальных сетей и потребность в постоянной цифровой вовлеченности [2]. Аналогичный подход прослеживается в исследованиях О. Н. Митрофановой и В. А. Максиной, где гаджет-зависимость рассматривается как риск-фактор жизнедеятельности человека, влияющий на когнитивную, эмоциональную и социальную сферы личности [6].

Основы изучения цифровой зависимости были заложены в трудах А. Е. Войскунского, который рассматривает интернет-зависимость как специфическую форму аддиктивного поведения, формирующуюся в результате сочетания личностной уязвимости, особенностей мотивационной сферы и постоянного доступа к цифровой среде [3]. Развивая когнитивно-поведенческий подход, К. С. Янг подчеркивает, что зависимое поведение в цифровой среде связано с закреплением дезадаптивных когнитивных схем и использованием гаджетов как средства ухода от эмоционального напряжения и повседневных стрессоров [12]. В работах Т. Гундаги и Р. Кришнана также отмечается, что чрезмерное использование электронных устройств у подростков сопровождается ухудшением эмоционального состояния, снижением качества сна, нарушением концентрации внимания и ростом уровня тревожности [9]. С. Сяфикка и С. Харон, рассматривая влияние пространственной организации среды, подчеркивают значимость внешних условий и семейного пространства как факторов, способствующих либо профилактике, либо усилению цифровой зависимости [11].

Особое значение здесь имеет подростковый возраст как период формирования устойчивых моделей поведения и эмоциональной саморегуляции. Н. В. Дудина указывает, что проявления гаджет-зависимого поведения могут формироваться уже в младшем школьном возрасте, усиливаясь по мере взросления и приобретая более выраженный характер в подростковом периоде [5]. Т. И. Куликова подчеркивает, что именно подростковый возраст является сенситивным этапом для формирования зависимости от цифровых устройств, что делает профилактическую работу особенно значимой [7].

Особое внимание в современных исследованиях уделяется связи гаджетозависимости с психологическим благополучием подростков. Т. А. Жданова и Е. В. Филиппова отмечают, что субъективное психологическое благополучие подростка тесно связано с личностными особенностями, качеством семейных отношений и уровнем эмоциональной поддержки со стороны родителей [6]. Схожую позицию занимают А. С. Гильяно и В. А. Шувалова, подчеркивая, что особенности детско-родительских отношений, степень эмоциональной близости и характер взаимодействия с родителями выступают значимыми предикторами психологического благополучия подростков [4].

К тому же особый интерес представляет и семейная среда подростков, родители которых заняты в агропромышленном секторе. Как показывают исследования С. Лаховского и Б. Лаховской, психическое благополучие детей, включенных в семейную сельскохозяйственную среду, тесно связано с качеством внутрисемейных отношений, уровнем организованности семейной жизни и степенью включенности подростка в реальные формы деятельности [10], что позволяет нам предположить, что специфика семей - сотрудников АПК может оказывать влияние на выраженность психологического неблагополучия и особенности его связи с гаджетозависимостью.

Объекты и методы исследования

Объект исследования – психологическое благополучие подростков с выраженной гаджетозависимостью.

Предмет исследования – особенности совладающего поведения, воспринимаемого стресса и эмоционально-личностных характеристик подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе, и подростков из семей, не связанных с агропромышленной деятельностью.

В исследовании приняли участие 120 подростков в возрасте от 11 до 14 лет, имеющих признаки выраженной гаджетозависимости из Ставропольского края, Краснодарского края и Тульской области. Выборка была разделена на две равные группы по 60 человек. В первую группу вошли подростки из семей, занятых в агропромышленном секторе, во вторую – подростки из семей, профессиональная деятельность родителей которых не связана с агропромышленным производством.

В нашем исследовании использовались следующие методики: опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман); проективная рисуночная методика «Человек под дождем» (Романова Е.В., Сытько Т.И.); опросник копинг-стратегий школьного возраста (И.М. Никольская, Р.М. Грановская); шкала воспринимаемого стресса (Ш. Коэн, адапт. А.А. Золотаревой), а также методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение

Результаты исследования по опроснику «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман) представлены на рисунке 1.

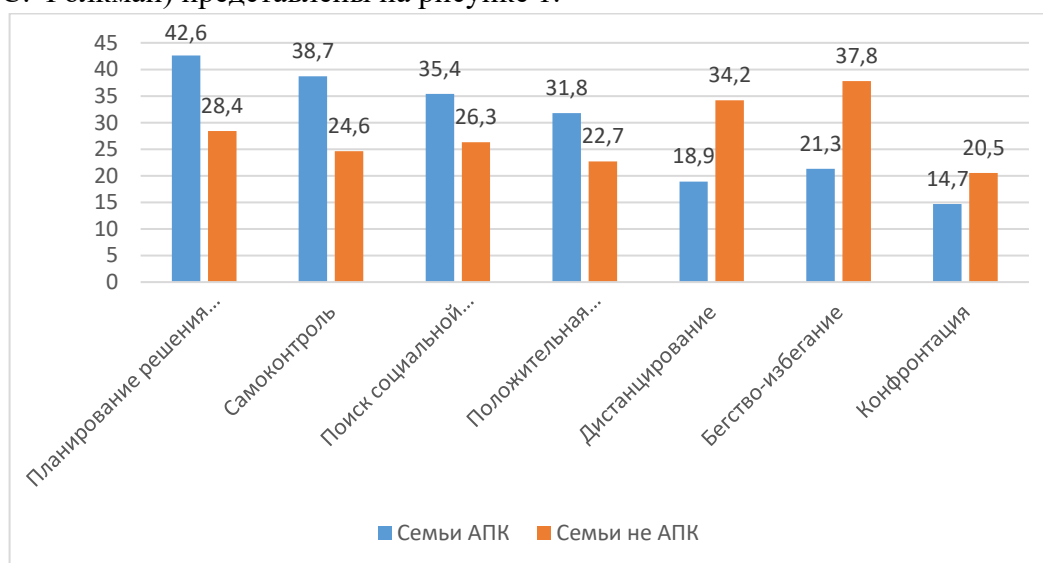


Рис. 1. Распределение подростков по преобладающим копинг-стратегиям по опроснику «Способы совладающего поведения»

Мы можем наблюдать отчетливые различия между исследуемыми группами. У подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе, в большей степени были выражены конструктивные стратегии совладания, связанные с планированием решения проблемы, самоконтролем и обращением за социальной поддержкой. Подростки данной группы чаще демонстрировали склонность к активному поиску выхода из трудной ситуации и более осознанному регулированию собственных эмоциональных реакций.

У подростков из семей, не связанных с агропромышленной деятельностью, напротив, чаще отмечалось преобладание избежательных форм реагирования, включая дистанцирование и уход от проблемной ситуации. Это позволяет говорить о большей выраженности неадаптивных стратегий совладания, которые потенциально могут усиливать зависимое поведение и способствовать использованию гаджетов как формы психологической компенсации.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что семейная среда, связанная с агропромышленным сектором, может способствовать формированию более зрелых и адаптивных способов психологического реагирования на стресс.

Результаты по проективной рисуночной методике «Человек под дождем» представлены на рисунке 2 и 3.

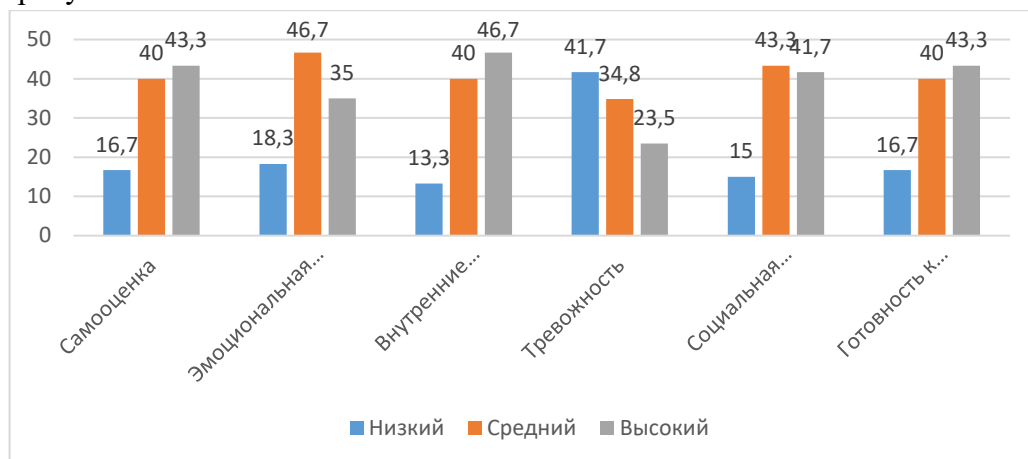


Рис. 2. Результаты применения методики «Человек под дождем» для детей из семей АПК

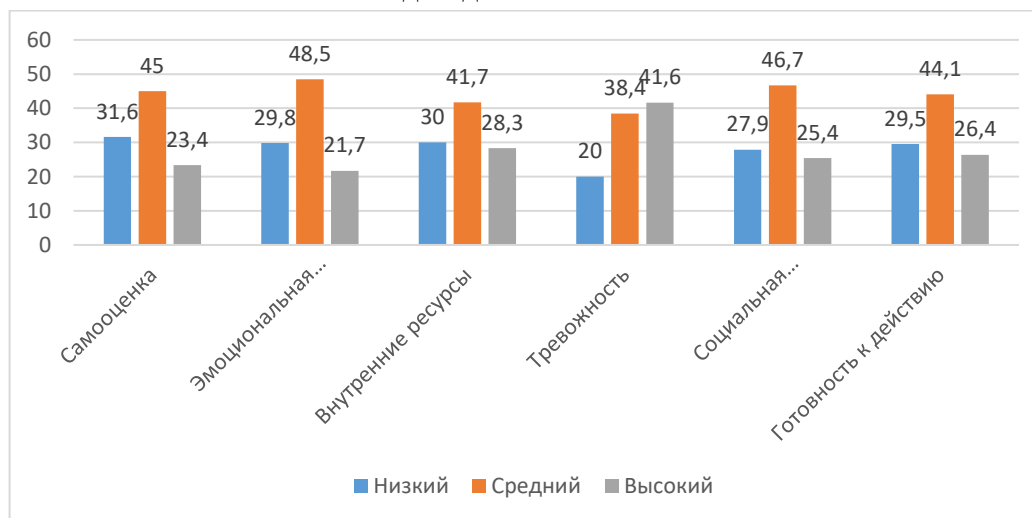


Рис. 3. Результаты применения методики «Человек под дождем» для детей из семей, не занятых в АПК

У подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе, в рисунках значительно чаще прослеживался более устойчивый и целостный образ личности в ситуации внешнего давления. Фигура человека, как правило, изображалась более уверенно, с сохранением пропорций, четкостью линий и визуальной собранностью образа. Нередко в рисунках присутствовали защитные элементы — зонт, капюшон, плащ, укрытие, что в проективной интерпретации отражает наличие сформированных психологических механизмов защиты и внутреннего чувства опоры. Обращает на себя внимание и то, что сами образы чаще сохраняли активную позицию по отношению к стрессовой ситуации: персонажи изображались стоящими прямо, движущимися вперед, с выраженной готовностью противостоять внешнему воздействию. Поэтому можно говорить о большей сохранности внутренних ресурсов, более благоприятном уровне самооценки и более высокой готовности к преодолению трудностей.

У подростков из семей, не связанных с агропромышленной деятельностью, рисунки чаще отражали эмоциональную напряженность и менее устойчивое переживание стрессовой ситуации. Фигуры нередко изображались уменьшенными, схематичными, с неуверенными или прерывистыми линиями, что может свидетельствовать о внутреннем напряжении и сниженной субъективной защищенности. В ряде работ отмечались признаки символического ухода от стрессовой ситуации: смещение фигуры к краю листа, отсутствие защитных элементов, изображение персонажа в пассивной или подавленной позе. Эти особенности могут указывать на более высокий уровень тревожности, ощущение уязвимости и меньшую готовность к активному преодолению внешнего давления. Следовательно, мы можем предположить, что подростки данной группы в большей степени склонны к эмоционально-реактивному типу переживания стресса и испытывают больше трудностей в сохранении внутренней устойчивости.

Результаты по опроснику копинг-стратегий школьного возраста (И. М. Никольская, Р. М. Грановская) представлены на рисунке 4.

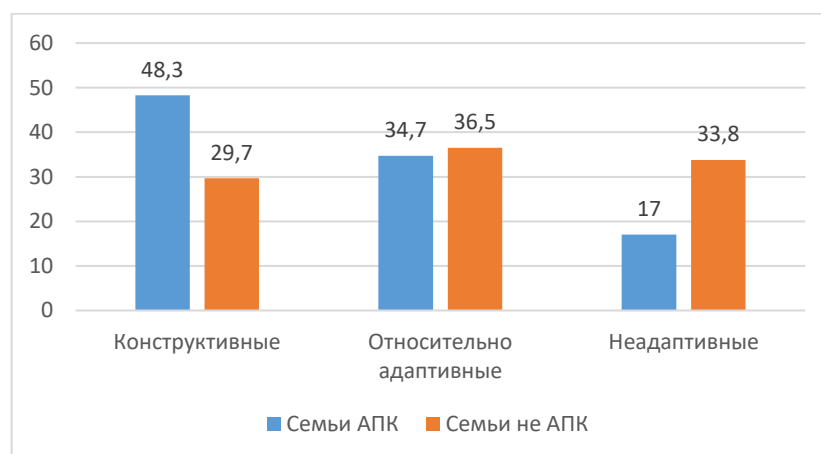


Рис. 4. Распределение доминирующих копинг-стратегий среди подростков

Указанные результаты позволяют более детально рассмотреть возрастную специфику способов совладания. У подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе, заметно чаще проявлялись конструктивные формы реагирования на трудные жизненные ситуации. Для них более характерны попытки осмыслить происходящее, найти рациональный способ выхода из ситуации, обратиться за помощью к значимым взрослым или сверстникам, а также сохранить активную поведенческую позицию. Поэтому можно сделать вывод о большей сформированности адаптивных механизмов психологической саморегуляции и более зрелом подходе к преодолению стрессовых воздействий.

У подростков из семей, не связанных с агропромышленной деятельностью, напротив, чаще отмечалось использование эмоционально-реактивных и избегательных стратегий. В их ответах чаще прослеживались тенденции к уходу в себя, отрицанию значимости проблемы, снижению активности и откладыванию решения трудной ситуации. В ряде случаев наблюдалась выраженная ориентация на эмоциональное переживание проблемы без перехода к ее конструктивному разрешению. Подобные особенности могут свидетельствовать о большей психологической уязвимости, более высоком уровне внутреннего напряжения и недостаточной устойчивости к стрессовым факторам, что, в свою очередь, может способствовать усилению зависимых форм поведения.

Результаты по шкале воспринимаемого стресса (Ш. Коэн, адаптация А. А. Золотаревой) представлены на рисунке 5.

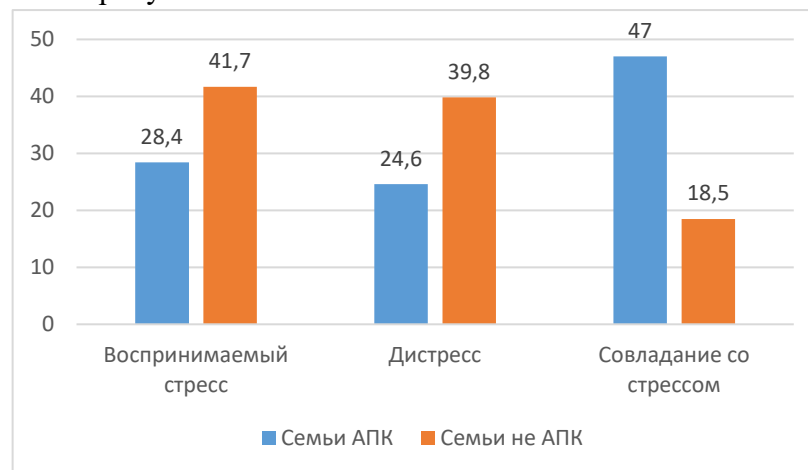


Рис. 3. Распределение подростков по уровню воспринимаемого стресса

У подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе, был выявлен более благоприятный профиль переживания стрессовых состояний. Для данной группы в меньшей степени характерны выраженные проявления внутреннего напряжения, эмоционального истощения и субъективного ощущения перегруженности. При этом более высокими оказались показатели, отражающие способность к совладанию со стрессом, что позволяет говорить о большей сохранности механизмов психологической саморегуляции и более высокой устойчивости к внешним и внутренним стрессовым воздействиям. Вероятно, специфика семейной среды, более структурированный режим жизни и включенность в реальные формы деятельности создают дополнительные условия для формирования устойчивости к повседневным нагрузкам.

У подростков из семей, не связанных с агропромышленной деятельностью, показатели воспринимаемого стресса и дистресса оказались более выраженными. Для них в большей степени характерны переживания тревожности, эмоциональной нестабильности, внутреннего напряжения и субъективного чувства потери контроля над ситуацией. Более низкие показатели по шкале совладания со стрессом позволяют предположить, что данная группа испытывает больше трудностей в переработке напряженных жизненных ситуаций и чаще сталкивается с ощущением психологической перегруженности. В совокупности это подтверждает общий вывод исследования о том, что подростки из семей, занятых в агропромышленном секторе, демонстрируют более благоприятные показатели психологического благополучия.

В целом полученные результаты согласуются с современными представлениями о роли средовых и семейных факторов в формировании психологического благополучия подростков. Как мы отмечали в нашем исследовании, эмоциональное состояние подростков в значительной степени определяется качеством социальной поддержки, уровнем хронического стресса и особенностями повседневной среды, включая режим, семейное взаимодействие и наличие устойчивых поведенческих паттернов [1]. В этом контексте более благоприятные показатели подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе, могут быть связаны с большей структурированностью семейной жизни, более четким распределением ролей и большей включенностью подростка в реальные формы деятельности, что способствует развитию устойчивых механизмов совладания и снижению выраженности дистресса.

Взаимосвязи между показателями представлены в таблице 1.

Таблица 1

Значимые корреляционные связи между показателями психологического благополучия подростков (r_s , $p \leq 0,05$)

Показатели	r_s	p
Дистресс – избегательные копинг-стратегии	0,583	$\leq 0,01$
Дистресс – тревожность	0,621	$\leq 0,01$
Совладание со стрессом – внутренние ресурсы	0,542	$\leq 0,01$
Совладание со стрессом – самооценка	0,473	$\leq 0,05$
Конструктивные копинг-стратегии – готовность к действию	0,511	$\leq 0,01$
Тревожность – самооценка	-0,495	$\leq 0,05$
Тревожность – социальная включенность	-0,441	$\leq 0,05$
Избегательные стратегии – внутренние ресурсы	-0,466	$\leq 0,05$

Благодаря корреляционному анализу, мы смогли выявить устойчивые и статистически значимые взаимосвязи между показателями психологического благополучия подростков, особенностями их стрессового реагирования и совладающего поведения.

Наиболее выраженные положительные связи были обнаружены между уровнем дистресса и избегательными копинг-стратегиями, а также между дистрессом и тревожностью. Это указывает на то, что по мере усиления внутреннего напряжения и субъективно переживаемого стресса подростки чаще прибегают к неадаптивным способам реагирования, связанным с уходом от проблемы, эмоциональным избеганием и снижением поведенческой активности. Иными словами, высокая стрессовая нагрузка сопровождается смещением поведения в сторону менее зрелых стратегий психологической защиты.

Одновременно выявлены положительные связи между способностью к совладанию со стрессом, внутренними ресурсами личности, самооценкой и готовностью к действию. Здесь мы можем предположить, что подростки, обладающие более выраженными личностными ресурсами и более устойчивым представлением о себе, легче справляются со стрессовыми ситуациями и демонстрируют более активную поведенческую позицию.

Особый интерес представляют отрицательные связи тревожности с самооценкой и социальной включенностью. Это свидетельствует о том, что рост тревожности сопровождается снижением уверенности в себе, ослаблением чувства психологической защищенности и затруднениями в межличностном взаимодействии.

В целом корреляционный анализ подтверждает основной вывод исследования: более благоприятные показатели психологического благополучия тесно связаны с конструктивными копинг-стратегиями, высоким уровнем внутренних ресурсов и устойчивостью к стрессовым воздействиям, что в большей степени характерно для подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе.

Выводы

Проведенное исследование позволило установить особенности влияния гаджетозависимости на психологическое благополучие подростков из семей, занятых в агропромышленном секторе, в сравнении с подростками из семей, не связанных с данной сферой деятельности.

Полученные результаты показали, что подростки из семей, занятых в агропромышленном секторе, демонстрируют более благоприятный психологический профиль. Для них характерны более выраженные конструктивные стратегии совладающего поведения, более высокий уровень внутренних личностных ресурсов, более благоприятные показатели самооценки и готовности к активному преодолению трудностей. Одновременно у данной группы выявлен более низкий уровень воспринимаемого стресса и дистресса, а также меньшая выраженность тревожности и эмоциональной нестабильности.

У подростков из семей, не связанных с агропромышленной деятельностью, напротив, чаще выявлялись избегательные и эмоционально-реактивные стратегии совладания, более высокий уровень внутреннего напряжения, тревожности и субъективного чувства перегруженности, что позволяет рассматривать данную группу как более уязвимую с точки зрения психологического благополучия в условиях выраженной гаджетозависимости.

Результаты корреляционного анализа подтвердили наличие статистически значимых связей между уровнем стресса, тревожностью, особенностями копинг-поведения и личностными ресурсами подростков. Установлено, что рост дистресса сопровождается усилением избегательных стратегий и тревожности, тогда как конструктивное совладание тесно связано с внутренними ресурсами, самооценкой и готовностью к действию.

Список литературы

1. Барабанов, Р. Е. Психологические факторы развития депрессии в подростковом возрасте / Р. Е. Барабанов, А. В. Дергачев // Преемственность в образовании. – 2025. – № 41(11). – С. 4-13. – EDN KBDRSD.
2. Бозаджиев В.Л. Гаджет-аддикции, их виды и психологические характеристики // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. – 2021. – №2-3 (14-15). – С. 9–21.
3. Войскунский А.Е. Психология зависимости от Интернета. – М.: Акрополь, 2009. – 432 с.
4. Гильяно, А. С. Взаимосвязь психологического благополучия подростков с особенностями их взаимоотношений с родителями / А. С. Гильяно, В. А. Шувалова // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2024. Вып. 6 (58). С. 144–153. DOI: 10.23951/2307-6127-2024-6-144-153.
5. Дудина Н.В. Гаджет-зависимость у детей младшего школьного возраста // Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы IV междунар. конф. магистрантов, Витебск, 29 апреля 2016 года / под ред. И.М. Прищепа. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2016. – С. 75–76.
6. Жданова, Т. А. Психологическое благополучие подростка: личностные качества и семейные отношения (по материалам зарубежных исследований) / Т. А. Жданова, Е. В. Филиппова // Современная зарубежная психология. 2024. Т. 13. № 4. С. 51–63. DOI: 10.17759/jmfr.2024130405.
7. Куликова Т.И. Подростковая гаджетозависимость и возможность ее профилактики // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2025. – №11. – С. 1–8.
8. Митрофанова О.Н., Максина В.А. Гаджет-зависимость как риск-фактор жизнедеятельности человека // Безопасность жизнедеятельности: современные вызовы, наука, образование, практика: материалы IX Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Южно-Сахалинск: Сахалинский государственный университет, 2019. – С. 105–107.
9. Gundagi T., Krishnan R. Electronic gadget addiction among adolescents: Facts, impacts and measures to give up: A review article // Int J Adv Psychiatric Nurs. – 2023. - №5(1). – P. 92-96.
10. Lachowski, S. Mental wellbeing of children engaged in agricultural work activities and quality of family environment / S. Lachowski, B. Lachowska // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. 2007. Vol. 14, no. 1. P. 115–121.
11. Syafiqah S., Haron S. The Impact of Spatial Design to Avoid Gadget Addiction Among Children // ARTEKS: Jurnal Teknik Arsitektur. – 2023. – №8(1). – P. 1–8.
12. Young K.S. Cognitive-Behavioral Therapy with Internet Addicts: Treatment outcomes and implications // CyberPsychology & Behaviour. – 2007. – Vol. 10. – P. 671–679.

Дергачев Андрей Васильевич, доктор философии педагогики (PhD), старший научный сотрудник, Институт психологии и информальной юстиции, заведующий Лабораторией эконпсихологии.
142720, Московская область, Ленинский городской округ,
поселок городского типа Дрожжино, Новое шоссе, д. 4
Телефон: +7 (929) 679-02-73
E-mail: andrejdergachev14@gmail.com

Барабанов Родион Евгеньевич, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, а также кафедры психологии и педагогики образования Института психологии им. Л.С. Выготского, Российский государственный гуманитарный университет»
143910, Московская область, городской округ Балашиха,
ул. 40 лет Победы, д. 4
Телефон: +7 (985) 695-24-63
E-mail: ksp_kpr_14@mail.ru