

Смартфон вместо внимания: как увлечённость родителей гаджетами влияет на психику подростков



Дата публикации: 18.06.2026

Смартфоны давно стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Они помогают работать, общаться, получать информацию и организовывать повседневные дела. Однако всё больше исследований показывают, что постоянное взаимодействие с цифровыми устройствами может влиять не только на самих пользователей, но и на окружающих их людей. Особое внимание учёных сегодня привлекает влияние родительских привычек использования смартфонов на эмоциональное развитие детей и подростков.

На протяжении последних лет специалисты по психическому здоровью всё чаще сталкиваются с жалобами подростков, которые ощущают нехватку внимания со стороны родителей, постоянно отвлекающихся на телефоны. Новое исследование, опубликованное в научном журнале *Frontiers in Psychology*, позволило глубже изучить эту проблему и выявить тревожную закономерность: подростки, которые считают, что родители слишком много времени уделяют гаджетам, чаще демонстрируют признаки небезопасной привязанности.

Теория привязанности считается одной из важнейших концепций современной психологии развития. Она описывает эмоциональную связь между ребёнком и значимыми взрослыми, которая формируется с раннего возраста и оказывает влияние на отношения человека на протяжении всей жизни. Безопасная привязанность помогает развивать уверенность в себе, эмоциональную устойчивость и способность строить здоровые отношения. Небезопасная привязанность, напротив, может сопровождаться тревожностью, неуверенностью, страхом отвержения и трудностями в межличностном общении.

Психологи выделяют несколько вариантов небезопасной привязанности. Один из них связан с повышенной тревожностью, когда человек постоянно нуждается в подтверждении собственной значимости и боится потерять эмоциональную связь с близкими людьми. Другой тип характеризуется стремлением избегать эмоциональной близости и подавлять собственные переживания. Оба варианта в дальнейшем могут негативно влиять на качество жизни, психологическое благополучие и способность поддерживать стабильные отношения.

Чтобы оценить влияние цифровых привычек родителей на подростков, исследователи разработали специальную шкалу, позволяющую измерить степень вмешательства гаджетов в семейное взаимодействие. Участников просили оценить, насколько часто родители отвлекаются на смартфоны, насколько доступны они остаются для общения и как использование устройств влияет на качество контакта между членами семьи.

В исследовании приняли участие около 600 подростков в возрасте от 12 до 17 лет, представляющих различные социальные и демографические группы населения США. Каждый участник заполнил анкеты, посвящённые особенностям привязанности и восприятию поведения своих родителей в цифровой среде.

Результаты оказались весьма показательными. Подростки, которые чаще замечали, что родители отвлекаются на телефоны во время общения, демонстрировали более высокие показатели тревожной и избегающей привязанности. Иными словами, чем сильнее ребёнок ощущал конкуренцию со смартфоном за внимание взрослого, тем выше была вероятность формирования эмоциональной неуверенности.

Исследователи отмечают, что для подросткового возраста ощущение эмоциональной доступности родителей имеет особое значение. В этот период молодые люди активно формируют собственную идентичность, учатся строить отношения со сверстниками и ищут поддержку в преодолении жизненных трудностей. Даже кратковременные сигналы безразличия или недоступности

могут восприниматься особенно остро и влиять на самооценку.

По мнению специалистов, проблема заключается не столько в самом использовании технологий, сколько в том, каким образом устройства вмешиваются в живое взаимодействие между людьми. Когда ребёнок регулярно сталкивается с ситуацией, в которой смартфон получает приоритет над разговором, совместным отдыхом или эмоциональной поддержкой, это может постепенно менять его представления о собственной значимости и надёжности близких отношений.

Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что современные смартфоны создают постоянный поток уведомлений, сообщений и новостей, которые отвлекают внимание даже во время семейного общения. В результате многие взрослые могут недооценивать частоту подобных прерываний и их возможные последствия для эмоционального состояния детей.

При этом авторы исследования подчёркивают важное ограничение своей работы. Полученные данные демонстрируют статистическую связь между использованием гаджетов родителями и особенностями привязанности подростков, однако не доказывают прямую причинно-следственную зависимость. Не исключено, что подростки с уже сформировавшейся тревожностью могут острее воспринимать любые признаки эмоциональной недоступности со стороны взрослых.

Тем не менее специалисты считают результаты достаточно серьёзными, чтобы обратить внимание на проблему. Даже если влияние цифровых отвлечений оказывается сравнительно небольшим, массовое распространение смартфонов делает этот фактор потенциально значимым для миллионов семей по всему миру.

Современные технологии сами по себе не являются угрозой для семейных отношений. Однако исследование напоминает о важности осознанного использования гаджетов и сохранения качественного общения между родителями и детьми. Простые действия, такие как отказ от телефона во время совместного ужина, внимательное выслушивание ребёнка или своевременная эмоциональная поддержка, могут играть важную роль в формировании чувства безопасности и доверия.

Учёные подчёркивают, что подросткам не требуется постоянное и безраздельное внимание родителей. Гораздо важнее ощущение того, что в значимые моменты взрослый остаётся эмоционально доступным и готов откликнуться на потребность ребёнка в общении. Именно такие взаимодействия помогают формировать устойчивые и здоровые отношения, которые становятся

основой психологического благополучия на протяжении всей жизни.

Ссылка: «Использование родителями электронных устройств и связь между подростком и опекуном» DOI: [10.3389/fpsyg.2026.1766665](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1766665).