

сообществ. Их поддержка требует комплексного подхода, включающего образовательные, инфраструктурные и цифровые компоненты. Полученные результаты позволяют рекомендовать: развитие программ межпоколенческого обмена опытом; повышение цифровой грамотности среди старшего поколения; интеграцию школ и медучреждений в единые здоровьесберегающие сети; разработку локальных индикаторов оценки эффективности практик здоровья. Эти меры могут способствовать укреплению общественного здоровья и социальной устойчивости в малых территориях.

Список литературы

1. Григорьев, С. И. Социология здоровья: межпоколенческий аспект / С. И. Григорьев. – Минск: БелНИИ, 2023. – 212 с.
2. Иванова, Т. В. Здоровьесбережение в сельских регионах России / Т. В. Иванова // Социальная политика и социология. – 2024. – № 2. – С. 45-59.
3. Асанова, Л. К. Межпоколенческие практики здоровья в Казахстане: вызовы и перспективы / Л. К. Асанова // Центральноеазиатский журнал общественного здоровья. – 2025. – № 1. – С. 12-27.
4. Intergenerational health practices in rural communities / World Health Organization. – Geneva: WHO Press, 2022. – 160 p.
5. Литвинов, А. А. Цифровизация и здоровье: новые вызовы для малых территорий / А. А. Литвинов // Вестник цифрового общества. – 2023. – № 3. – С. 78-91.

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Журавлева И. В.

Институт социологии Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН, г. Москва, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлен анализ рисков влияния цифровых устройств на здоровье детской и юношеской категории населения. Сделан акцент на важности формирования культуры общения детей и подростков с цифровыми устройствами и необходимости начинать эту работу именно в детском возрасте. Отмечены существующие в данной сфере сложности. Подчеркивается, что силами только родителей эту проблему решить невозможно. Необходим системный подход, без которого, будущее поколение рискует вырасти социально дезориентированным и эмоционально уязвимым.

Ключевые слова: здоровье детей и подростков; риски использования цифровых устройств; практические рекомендации.

INFLUENCE OF DIGITAL DEVICES ON THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Zhuravleva I. V.

Institute of Sociology the Federal Center of Theoretical and Applied Sociology of the Russian Academy of Sciences, Moscow, Russian Federation

Abstract. The article presents an analysis of the risks of the impact of digital devices on the health of children and adolescents. Emphasis is placed on the importance of forming a culture of communication between children and adolescents with digital devices and the need to begin this work in childhood. The difficulties existing in this area are noted. It is emphasized that it is impossible to solve this problem by the efforts of parents alone. A systemic approach is needed, without which the future generation risks growing up emotionally vulnerable and socially disoriented.

Key words: health of children and adolescents; risks of using digital devices; practical recommendations.

Актуальность. Цифровые устройства различного вида являются сегодня неотъемлемым компонентом жизни людей всех возрастных категорий и в той или иной степени влияют на их здоровье. Как известно, формирование здоровья начинается в детстве, поэтому целесообразно изучение воздействия цифровых технологий в связи с данным возрастом. Имеющиеся исследования в этой области указывают на ухудшение здоровья, рост эмоциональных нагрузок, невротических отклонений, клиповость сознания [1]. О достоверности этих результатов свидетельствуют статистические данные о состоянии здоровья детей и подростков. Данные за 2005–2022 гг. о заболеваемости детей в возрасте 0–14 лет свидетельствуют о росте числа заболеваний диабетом (в 1,9 раза), новообразованиями (в 1,4 раза), болезнями органов дыхания (в 1,2 раза). У подростков 15–17 лет ситуация еще более негативная – у них отмечен рост показателей по ожирению (в 3,0 раза), диабету (в 2,2 раза), новообразованиям (в 1,7 раза) [2,3]. Важность проблемы, связанной с ЦУ, осознается на государственном уровне, что обуславливает появление ряда Санитарных правил, рекомендаций Роспотребнадзора, проведение медицинских исследований.

Цель работы – анализ рисков влияния цифровых устройств на здоровье детской и юношеской категории населения на основе материалов нормативных и правовых документов, а также результатов социологических исследований.

Материалы и методы. В данной работе использованы основные нормативно-правовые документы, относящиеся к цифровой образовательной среде: «Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в

сфере общего образования» (2020), «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (2020)», «О рекомендациях по работе с гаджетами для школьников» (2024), а также данные различных социологических исследований.

Результаты исследования и обсуждение. Здоровье детей и значение родителей в овладении ЦУ

Сегодня достаточно распространены детские игрушки и голосовые помощники, подключенные к интернету. При этом родители осознают опасности, связанные с ЦУ, но не всегда знают, как их избежать, чаще всего исходят из собственного опыта, ощущая потребность в квалифицированной информации по проблеме [4]. Задача родителей состоит не в запрете пользования ЦУ, а в знакомстве детей с основами цифровой грамотности, безопасного цифрового поведения. Принципиальное значение в качестве примера для детей имеет личный опыт цифрового поведения родителей. Самая популярная родительская стратегия в отношении взаимодействия детей с ЦУ, это установление определенных временных рамок использования ЦУ детьми с надеждой на то, что подобные навыки обеспечат им в дальнейшем возможность самостоятельного регулирования общения с ЦУ.

Международные организации (Всемирная организация здравоохранения (WHO), Совет по здравоохранению Шотландии (SHC), Канадское педиатрическое общество (CPS)), считают необходимым исключить использование ЦУ детьми до 2–4 лет или разрешить находиться перед экраном не более 60 мин в день [5-7].

Отечественные «Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования» еще более требовательны, указывая, что детям до 5 лет вообще не рекомендуется пользоваться ЦУ [8]. При этом подчеркивается значение роли родителей как важных регуляторов использования ЦУ детьми.

Проблемы использования ЦУ в период школьного обучения. С целью оптимизации этапа школьного обучения в связи с ЦУ, начиная с 2018г. были предприняты ряд важных законодательных инициатив. Началась работа по проекту «Современная цифровая образовательная среда в Российской Федерации», были подготовлены «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», «Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования». В последнем документе указывалось на ухудшение состояния здоровья детей в результате увеличившегося использования ЦУ. В период школьного обучения «на 15% увеличивается распространенность функциональных отклонений, а хронических болезней – на 53%. Среди выпускников почти каждый второй

имеет функциональные нарушения зрения, а хронические глазные болезни (ХГБ) – каждый шестой. Причем частота ХГБ увеличилась за указанный период в 16 раз. Значительно распространены среди старшекласников функциональные отклонения психической сферы и нервной системы, сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем». При этом, согласно документу, «новые образовательные цифровые технологии и их влияние на здоровье детей – не апробированы и не изучены» [8].

Эти данные согласуются с результатами «Мониторинга цифровой трансформации общеобразовательных организаций» (МЦТОО) и аналитического исследования о развитии в российских школах цифровой образовательной среды за 2017–2021гг. Полученные результаты подтвердили вывод о сохраняющихся рисках здоровью школьников со стороны ведущих функциональных систем их организма. Был поставлен вопрос о необходимости проведения широкомасштабных исследований по изучению психофизиологических особенностей реагирования детей и подростков на цифровизацию. Подчеркивалась необходимость приостановки массового внедрения цифровых технологий на территории РФ до того, как будут получены основные результаты [9].

Глобальное зарубежное исследование «GETTY IMAGES», в котором приняли участие более 100 тыс. подростков из 165 стран, посвященное особенностям взаимодействия подростков с цифровыми технологиями, свидетельствует, что, «чем раньше ребенок получает в свое распоряжение смартфон, тем выше вероятность того, что в молодом возрасте у него начнутся проблемы с психическим здоровьем. Самые тяжелые последствия наблюдаются у тех, кто получил в распоряжение смартфон до 13 лет. Особенно это касается девушек: у них выше уровень тревожности, ощущение оторванности от реальности, а иногда и суицидальные мысли». В таких странах, как США, Канада, Великобритания, Австралия ситуация вызывает наибольшую тревогу. Там считают, что влияние социальных сетей обуславливает до 70% последующих нарушений психики, особенно у девочек. Подчеркивается, что, цифровые платформы не справляются с эффективной блокировкой существующих возрастных ограничений, и не закрывают доступ ко всем платформам детям младше 13 лет. Отмечается, что силами только родителей эту проблему решить невозможно. Необходим системный подход, без которого будущее поколение рискует вырасти социально дезориентированным и эмоционально уязвимым [10].

Заключение. Приведенные данные позволяют сделать вывод о том, что в настоящее время целесообразно:

- обучение цифровой грамотности и гигиеническим правилам в рамках школьной программы;
- усиление взаимодействия медицинской и педагогической сфер школы;

- запрет на доступ к любым социальным сетям детей, не достигших определенного возраста (возрастной предел различен в разных странах);
- формирование рынка альтернативных устройств (ЦУ без доступа к соцсетям и интернету);
- активная популяризация информационных материалов о гигиенических правилах использования ЦУ.

Развитию всех направлений указанной деятельности может быть полезен информационно-просветительский сайт «Здоровая цифровая образовательная среда», адресованный учащимся, их родителям и педагогам, направленный на популяризацию здорового образа жизни в связи с особенностями цифровой среды [11].

Список литературы

1. Положихина, М. А. Влияние цифровизации на безопасность: от индивидуума до социума / М. А. Положихина // Социальные новации и социальные науки. – 2020. – № 1. – С. 9-27.
2. Здоровоохранение в России 2023 : стат. сборник. – М. : Росстат, 2023. – 179 с.
3. Здоровоохранение в России 2015 : стат. сборник. – М. : Росстат, 2015. – 160 с.
4. Доступность цифровых устройств детям дошкольного возраста: различия в родительских позициях / Е. Е. Клопотова, С. Ю. Смирнова, О. В. Рубцова, М. Г. Сорокова // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30. № 2. – С. 109-125.
5. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour, and sleep for children under 5 years of age / World Health Organization. – Geneva: World Health Organization 2019. 36 p. – URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541170/> (дата обращения 29.07.2025).
6. Screen Time Leaflet. NHS Greater Glasgow and Clyde. – URL: <https://www.nhsggc.org.uk/kids/resources/slt-activityinformation-sheets/screen-time-leaflet/> (дата обращения 28.07.2025).
7. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world / Canadian Paediatric Society // Paediatr. Child Health. – 2017. – Vol. 22, № 8. – P. 461-468.
8. Кучма, В. Р. Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования / В. Р. Кучма, А. С. Седова, М. И. Степанова. – Москва : НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. – 20с.
9. Чахнашвили, М. Л. Влияние цифровизации на здоровье детей и подростков / М. Л. Чахнашвили, Д. В. Иванов // Вестник новых медицинских технологий. – 2022. – № 3. – С. 56-65.
10. Глобальное исследование: ранний доступ ребенка к смартфону ведет к психическим проблемам // BBC News Русская служба. – URL: <https://www.bbc.com/Russian/articles/c4gd17z019zo> (дата обращения 30.07.2025).
11. Здоровая цифровая образовательная среда : информационно-просветительский сайт. – URL: <https://zcos.ru/> (дата обращения 30.07.2025).