

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ И СОЦИАЛИЗАЦИЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Дедов Д.В.¹, Кузнецова С.М.², Блохина М.В.³, Вайсбург А.В.³, Ильин О.Ю.³

¹ ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России, Тверь, Россия

²Тверской государственный университет, Тверь

³Тверской государственный технический университет, Тверь

Авторы:

¹Дедов Дмитрий Васильевич – профессор кафедры безопасности жизнедеятельности Тверского государственного медицинского университета, доктор медицинских наук, <https://orcid.org/0000-0002-3922-3207>

²Кузнецова Светлана Михайловна – заместитель директора Академической гимназии имени П. П. Максимовича Тверского государственного университета, кандидат филологических наук, преподаватель русского языка и литературы

³Блохина Марина Валерьевна – доцент кафедры социологии и социальных технологий факультета управления и социальных коммуникаций, кандидат социологических наук

³Вайсбург Александра Владимировна – доцент кафедры социологии и социальных технологий факультета управления и социальных коммуникаций, кандидат социологических наук

³Ильин Олег Юрьевич – доцент кафедры социологии и социальных технологий факультета управления и социальных коммуникаций, кандидат философских наук

Аннотация

Цель исследования. Изучить данные отечественной и зарубежной литературы, в которых отражены результаты анализа влияния цифровых технологий на здоровье и социализацию обучающихся детей и подростков.

Материал и методы. Выполнен анализ отечественных и зарубежных публикаций, в которых отражены результаты анализа влияния цифровых технологий на здоровье и социализацию обучающихся детей и подростков.

Результаты и обсуждение. Дети и подростки более уязвимы, чем взрослые мужчины и женщины для вовлечения в деструктивный онлайн-контент. Чрезмерное использование электронных гаджетов было связано с уменьшением контроля внимания и снижением концентрации на учебе. Внедрение искусственного интеллекта в процесс формирования привлекательного, но не всегда безопасного информационного контента представляло потенциальные риски. Использование цифровых технологий должно быть сбалансировано с традиционными способами общения и образования детей и подростков.

Заключение. Значительная часть детей и подростков использует интернет для игр, просмотра видеороликов, общения в социальных сетях. Доверительные, наполненные эмоциональной теплотой отношения с родителями, внимание, поддержка родными и близкими могли снизить негативное влияние цифровых технологий на здоровье и социализацию детей и подростков. При этом источником положительных эмоций для детей и подростков могли стать не только использование информационно-коммуникационных технологий, но и отношения с близкими и сверстниками в реальной жизни.

Ключевые слова: дети, подростки, здоровье, социализация, цифровые, технологии, влияние

Введение. Показано, что цифровые технологии (ЦТ) влияли на различные аспекты формирования когнитивной и личностной сфер подрастающего поколения. Указано, что использование ЦТ должно быть сбалансировано с традиционными способами общения и образования детей и подростков (ДиП). При этом, вопросы влияния ЦТ на здоровье и развитие ДиП, по-видимому, нуждаются в более детальном обсуждении [1, 2].

Цель исследования. Изучить данные отечественной и зарубежной литературы, в которых отражены результаты анализа влияния ЦТ на здоровье и социализацию обучающихся ДиП.

Материал и методы. Выполнен анализ отечественных и зарубежных публикаций, в которых отражены результаты анализа влияния цифровых технологий на здоровье и социализацию обучающихся ДиП.

Результаты и обсуждение. Цифровизация происходит на всех этапах развития ДиП. Показано, что дети дошкольного младшего школьного, подросткового возрастов активно погружены в цифровую среду [3, 4]. Хотя, в ряде публикаций обсуждены ряд проблем, связанных с обучением, в том числе, с использованием ЦТ. В частности, указано, что ЦТ не способны передавать тонкости эмоционального реагирования, специфику социального взаимодействия. В результате, это могло привести к ограничению навыков понимания ДиП социальных сигналов. Наряду с этим, представлены данные о связи использования цифровых помощников и социальной изоляции. Установлено, что ДиП ориентированы на взаимность в отношениях с окружающими и того же ожидают от технических устройств (ТУ), которые не могли такую функцию предоставить. В конечном итоге, это могло привести к негативным последствиям не только для эмоционального состояния детей, но и их дальнейшего развития. Чрезмерное взаимодействие с ТУ, предполагающими использование искусственного интеллекта (ИИ), могло привести к затруднению формирования способности к эмпатии и принятию других, изменению традиционных способов общения, трансформации социальных норм. Кроме этого, учеными представлены данные о влиянии на ДиП компьютерных игр (КИ). Отмечено, что КИ, в частности, с использованием дополненной и виртуальной реальности приводила к более агрессивным действиям в игровом пространстве, а также к большей выраженности негативных эмоций и учащению сердцебиения. Подобное ощущение присутствия, которое могла включать различного рода переживания, увеличивала уровень гнева и после КИ. Авторы заключили, что включение контента со сценами насилия в продукт с использованием дополненной и виртуальной реальности оказывала на игрока более выраженное влияние, чем при использовании традиционных видеоигр [1, 5, 6]. В ряде работ отмечено, что чрезмерное использование ДиП электронных гаджетов связано с уменьшением контроля внимания. Чрезмерное взаимодействие подростка с экраном также влияло на устойчивость внимания из-за уменьшения количества сна [1, 4]. В связи с этим, авторами рассмотрены вопросы медианогозадачности (ММЗ). ММЗ определена как деятельность по совмещению различных информационных потоков, которые отвечали требованиям цифровой среды. При этом, исследований

демонстрировали связь между ММЗ и снижением академической успеваемости у ДиП. Вместе с тем саму склонность к ММЗ и ее влияние на внимание и исполнительные функции можно было бы отнести к особенности, характеризующей определенные индивидуальные профили. Отмечено, что ДиП с синдромом дефицита внимания и гиперактивности, более склонны к ММЗ. Хотя, в дальнейшем, это усугубляло трудности с концентрацией на учебе [1, 5]. Наряду с этим, у ДиП возможно взаимодействие с информационным контентом (ИК), не соответствующим возрасту. Оно связано с риском поведенческих и эмоциональных изменений. ДиП в силу еще несформированности личности, как правило, не до конца понимают последствия своих действий, что делает их более уязвимыми для вовлечения в деструктивный онлайн-контент. В свою очередь, внедрение искусственного интеллекта (ИИ) в процесс формирования привлекательного, но не всегда безопасного ИК представляло потенциальные риски. ДиП полагались больше на немедленное удовлетворение своих потребностей, чем на отсроченное, что провоцировали трудности с регулированием использования цифровых инструментов, особенно по мере того, как улучшалось способность ИИ собирать виральный, быстро распространяющийся ИК. Информация, с которой ДиП сталкивались в Сети, могла быть тревожной и жестокой, не соответствовать возрасту, что может иметь негативные последствия для развития [1, б]. Авторами выделен еще один аспект, который мог бы влиять на формирование навыков социального взаимодействия ДиП: чрезмерное доверие к информации, которую продуцировал ИИ. ДиП полностью полагались на информацию, предоставленную ИИ, а не человеком, даже если ранее они сталкивались с недостоверностью предоставляемых данных. Для решения личных проблем дети также демонстрировали большее доверие ИИ, не оценивая информацию критически. Это формировало несамостоятельность в принятии решений. В свою очередь, советы, предложенные ИИ, могли быть неэффективными или даже опасными [1]. Кроме того, в литературе отражены данные исследования, выполненного учеными Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова и Московского института психоанализа (г. Москва). Цель работы: сравнительный анализ общих и специфических паттернов цифровой социализации подростков Российской Федерации (РФ) и 18 европейских стран. Выборка в РФ включала в себя 1380 участников 12–17 лет из 15 регионов 8 федеральных округов (644 юноши (46,6%; из них 21,1% в возрасте 12–14 лет и 25,5% в возрасте 15–17 лет) и 736 девушек (53,3%; из них 25,9% в возрасте 12–14 лет и 27,5% в возрасте 15–17 лет). Указано, что цифровая, или информационная, социализация ДиП стала составляющей процесса их социализации в целом. Отмечено, что для российских подростков характерен один из самых высоких в Европе уровень экранного времени. По мнению авторов, кибербезопасность – актуальная задача в контексте цифровой компетентности. Результаты, полученные в отношении отдельных онлайн-рисков, с которыми сталкивались российские подростки, можно было разделить на общие и специфические паттерны. К общим отнесены: столкновения с киберагрессией, сексуальным контентом, изображениями жестокости, ненавистническими сообщениями, которые в РФ так же распространены, как и в других странах. Среди специфических более частых рисков в нашей стране выделены: опыт столкновения со способами нанесения себе физического вреда и чрезмерного похуждения. Сделано

заключение, что по-видимому, представленные данные требовали более пристального внимания и регуляции со стороны государства [5]. Наряду с этим, в литературе показана статья коллектива ученых из Амстердамского университета. Цель работы: изучение влияния времени, проведенного в социальных сетях (СС), на концентрацию внимания у подростков. Всего в исследование, выполненного в ноябре и декабре 2019 года, было включено 383 человека – учеников 7-го и 8-го классов средней школы на юге Нидерландов (средний возраст $14,11 \pm 0,69$ лет). Авторами отмечены рост возможностей платформ СС (например, поддержание связи с друзьями, самовыражение, изучение социальных норм). Сделано заключение, что чем больше времени подростки проводили в СС, тем труднее им было сосредоточить свое внимание на выполнении основной задачи [4]. Кроме этого, в литературе представлена работа Диброва Д.И. из Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (г. Москва). Ученый выполнил анализ связи между использованием информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) и агрессивностью подростков. Агрессия определена как стиль поведения, направленный на преднамеренное причинение вреда другим людям или объектам. Сбор данных осуществлялся на базе электронной платформы для проведения опросов «Анкетолог». Всего было проведено анкетирование 237 участников из разных регионов РФ (средний возраст $15,00 \pm 1,31$ лет). Показано, что интернет (ИИТ) позволял ДиП выбрать то информационное содержание, которое соотносилось с его интересами, задачами, потребностями. Хотя, в части случаев это могло перерасти в цифровую зависимость. При этом, в сознании ДиП устанавливалась связь между использованием ИКТ и получением удовольствия, приятными эмоциями. В итоге, потребность испытать снова данные эмоции и вернуться в данное состояние заставляло подростков вновь и вновь, в целом, пользоваться ИКТ, и, в частности, ИИТ. В то же время, возможной причиной указанной зависимости может служить социальная изоляция (например, неспособностью устанавливать социальные связи, организовать собственный досуг, низкий родительский контроль и т.д.). Тем более, в ситуации, когда подростки вынуждены проводить значительную часть времени дома, то единственным средством досуга является ИИТ [7].

Заклучение. Значительная часть ДиП использовала ИИТ для игр, просмотра видеороликов, общения в социальных сетях. При этом, доверительные, наполненные эмоциональной теплотой отношения с родителями, внимание, поддержка родными и близкими могли помочь снизить негативное влияние ЦТ на здоровье и социализацию ДиП. Данные результаты можно было объяснить тем, что в подобных семьях подростки не оставались предоставленными сами себе. Родители старались организовать досуг, который не связан с использованием ИКТ, например, совместные прогулки, поделки, общественно-полезная деятельность, организация подвижных и настольных игр. Таким образом, источником положительных эмоций для ДиП могло стать не только использование ИКТ, но и отношения с близкими и сверстниками в реальной жизни [7, 8].

Литература

1. Федонкина, А. А. Особенности психического развития детей и подростков в условиях цифровизации общества / А. А. Федонкина. – Текст : непосредственный // Психология и право. – 2025. – Т. 15, № 3. – С. 24–36. – DOI 10.17759/psylaw.2025150302
2. Tsomokos, D. I. Adolescent social media use and psychiatric outcomes: a longitudinal mediation analysis via interpersonal distrust, sleep, and self-image / D. I. Tsomokos. – Text: direct // Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology. – 2025. – DOI 10.1007/s00127-025-02999-w
3. Руднова, Н. А. Особенности использования цифровых образовательных инструментов учителями школ / Н. А. Руднова, Д. С. Корниенко, Я. К. Смирнова. – Текст : непосредственный // Интеграция образования. – 2025. – Т. 29, № 1(118). – С. 154–170. – DOI 10.15507/1991-9468.029.202501.154-170
4. Social Media and Distraction: An Experience Sampling Study among Adolescents / T. Siebers, I. Beyens, J. L. Pouwels, P. M. Valkenburg. – Text: direct // Media Psychology, – 2022. – №25(3). – P. 343 – 366. – <https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1959350>
5. Солдатова, Г. У. Цифровая социализация российских подростков: сквозь призму сравнения с подростками 18 европейских стран / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова. – Текст : непосредственный // Социальная психология и общество. – 2023. – №14(3). – P. 11 – 30. – <https://doi.org/10.17759/sps.2023140302>
6. Bailey, J.O. Immersive Virtual Reality and the Developing Child / J. O. Bailey, J. N. Bailenson. – Text: direct // Cognitive Development in Digital Contexts Elsevier. – 2017. – №9. – P. 181 – 200. – <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-809481-5.00009-2>
7. Дубров, Д. И. Взаимосвязь между использованием информационно-коммуникационных технологий, внутрисемейным социальным капиталом и агрессивностью подростков / Д. И. Дубров. – Текст : непосредственный // Социальная психология и общество. – 2025. – №16(2). – С. 43 – 60.– <https://doi.org/10.17759/sps.2025160204>
8. Длительность экранного времени и факторы риска хронических неинфекционных заболеваний у подростков / А. О. Анисимова, А. В. Погодина, Л. В. Рычкова [и др.] . – Текст : непосредственный // Acta Biomedica Scientifica. – 2025. – Т. 10, № 4. – С. 162 – 170. – DOI 10.29413/ABS.2025-10.4.16