

**УДК – 613.95-613.96**

**Кодзоев Магомед-Башир Ильясович**

*Студента 4 курса, Медицинский Институт, ФГБОУ ВО «Ингушский  
государственный Университет»*

*Россия, г. Магас.*

*E-mail: [dzonvandam0@gmail.com](mailto:dzonvandam0@gmail.com)*

**Кодзоева Марьям Ильясовна**

*Студентка 6 курса, Медицинский Институт, ФГБОУ ВО «Ингушский  
государственный Университет»*

*Россия, г. Магас.*

*E-mail: [kodzoeva.marii@gmail.com](mailto:kodzoeva.marii@gmail.com)*

**Хамхоева Ясмينا Бейботовна**

*Студентка 4 курса, Медицинский Институт, ФГБОУ ВО «Ингушский  
государственный Университет»*

*Россия, г. Магас.*

*E-mail: [khamkoyeva\\_yasmina@bk.ru](mailto:khamkoyeva_yasmina@bk.ru)*

**Хутиева Камила Магаметхановна**

*Студентка 2 курса, Медицинский Институт, ФГБОУ ВО «Ингушский  
государственный Университет»*

*Россия, г. Магас.*

*E-mail: [kamilakhutieva@gmail.com](mailto:kamilakhutieva@gmail.com)*

*Научный руководитель: кандидат медицинских наук, профессор, заведующая  
кафедрой «Нормальная физиология», Гагиева Долатхан Алиевна*

*E-mail: [dola\\_70@mail.ru](mailto:dola_70@mail.ru)*

**РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ, СВЯЗАННЫЕ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМАРТФОНОВ И ПЛАНШЕТОВ**

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются проблемы распространения гаджетов и их неблагоприятного воздействия на несовершеннолетних, что с каждым днём лишь прогрессирует. Проводится анализ распространённости жалоб на здоровье после длительного использования гаджетов несовершеннолетними. В современном обществе, опираясь на результаты исследования, можно предположить, что большая часть детей и подростков проводят много времени за просмотром малоинформативного контента и играми, что может обуславливать различные нарушения в организме. В статье описан основной спектр возможных осложнений, которые могут быть обусловлены чрезмерным использованием цифровой технологии.

**Ключевые слова:** гаджеты, дети, подростки, здоровье, распространённость, зрение, осанка.

## **HEALTH RISKS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS ASSOCIATED WITH THE USE OF SMARTPHONES AND TABLETS**

**Abstract:** *This article discusses the problems of the spread of gadgets and their adverse effects on minors, which are only getting worse with each passing day. It analyzes the prevalence of health complaints among minors who use gadgets for extended periods of time. Based on the results of this study, it can be assumed that a significant number of children and adolescents spend a lot of time watching low-quality content and playing games, which can lead to various health issues. The article describes the main range of potential complications that may arise from excessive use of digital technology.*

**Keywords:** *gadgets, children, teenagers, health, prevalence, vision, posture.*

### **Введение**

Если пару десятков лет назад цифровые технологии считались довольно редкими, то на сегодняшний день они стали постоянными спутниками современного поколения, которые позволяют нам познавать мир несмотря на географические барьеры, а также стали возможны дистанционные знакомства и встречи [1]. Активное внедрение информационно-коммуникационных технологий привело к повсеместному использованию электронных гаджетов среди всех слоев населения, включая детей и подростков. Парадоксально, но простота и доступность цифровых компаньонов, призванных облегчить жизнь, могут оказать негативное воздействие на психическое и физическое здоровье подрастающего поколения, что обуславливает актуальность исследования их влияния на организм. Вместе с ростом популярности электронных устройств также отмечается гиподинамия и нарушение режима сна [2]. В следствии чего повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и прочих изменений [3]. Беспокоит также и контент, который дети потребляют в интернете, игры с чрезмерной агрессией и ложная информация, которые могут привести к формированию девиантного поведения [4][5].

Существующие исследования демонстрируют растущую озабоченность по поводу последствий использования гаджетов. Ряд работ, таких как исследования сотрудников Института возрастной физиологии РАО, указывают на негативное влияние гаджетов на развитие когнитивных и социальных навыков у детей [6]. Исследования Л.П. Жаворонкова и В.Г. Петина акцентируют внимание на потенциальных рисках электромагнитного излучения [7]. В.Н. Гончаров отмечая глубокую интеграцию технологий в повседневность [8]. В то же время, в литературе присутствует пробел в комплексных исследованиях, количественно оценивающих структуру использования гаджетов и конкретные физические симптомы в различных возрастных группах. Данная работа призвана восполнить этот пробел.

**Целью данного исследования** является анализ распространенности использования технологических гаджетов и ассоциированных с ними осложнений для здоровья среди детей и подростков.

**Гипотеза исследования:** интенсивное (более 2 часов в день) использование электронных гаджетов детьми и подростками положительно коррелирует с повышенной частотой жалоб на ухудшение зрения, нарушение осанки и головные боли.

### **Материалы и методы**

Дизайн исследования: анкетирование. Выборка состояла из 1000 детей и подростков, а также их родителей. Для сбора данных был разработан анонимный опросник, включавший три блока вопросов:

1. Доступ к различным типам электронных гаджетов.
2. Среднесуточное время использования гаджетов.
3. Наличие жалоб на состояние здоровья, потенциально связанных с их использованием (зрение, осанка, сон, головная боль, психоэмоциональное состояние).

Обработка данных проводилась с помощью методов описательной статистики для расчета процентов и частот. Визуализация результатов представлена в виде диаграмм.

### **Результаты**

Наиболее используемым устройством оказался смартфон (74% респондентов), затем компьютеры (23%) и планшеты (3%). 44% опрошенных используют гаджеты 2-3 часа в день, 36% — 4-5 часов, а 19% — 6 и более часов. Среди пользователей преобладали лица мужского пола (61%).

Анализ распространенности жалоб на здоровье выявил следующую структуру:

- Ухудшение зрения — 43%
- Нарушение осанки — 21%
- Головные боли — 10%
- Плохой сон — 10%

- Раздражительность — 9%
- Апатия и замкнутость — 7%

Было отмечено, что подростки в возрасте 16–17 лет демонстрировали несколько меньшее время использования гаджетов, что, вероятно, связано с увеличением учебной нагрузки (Рис. 1).

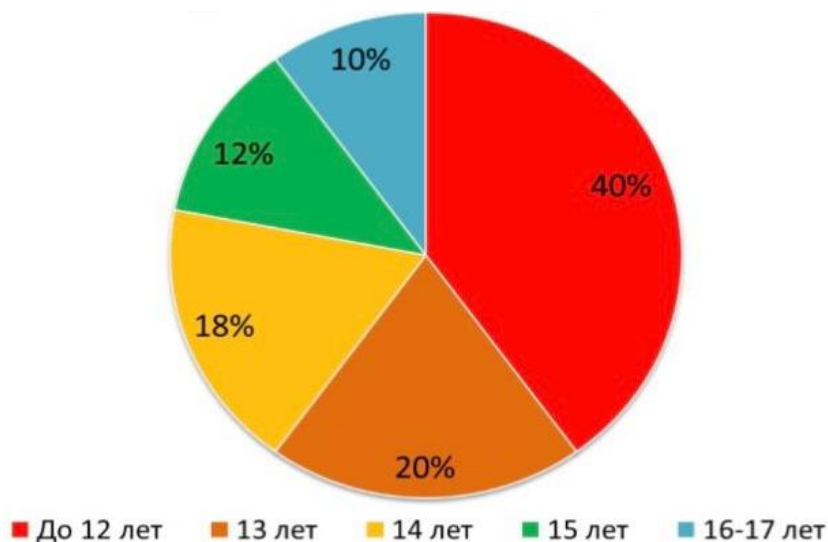


Рис. 1. Распределение детей и подростков, использующих гаджеты, по возрастным группам (n=1000).

Для наглядного представления о структуре и частоте встречаемости негативных последствий была построена диаграмма (Рис. 2). Анализ данных показал, что наиболее распространенной жалобой среди респондентов стало ухудшение зрения, о котором сообщили 43% участников. На втором месте оказались нарушения осанки (21%), а на третьем — головные боли (10%). Реже отмечались такие симптомы, как плохой сон (10%) и раздражительность (9%), а также апатия и замкнутость (по 7%). Данная гистограмма позволяет визуально сравнить распространенность различных видов осложнений.

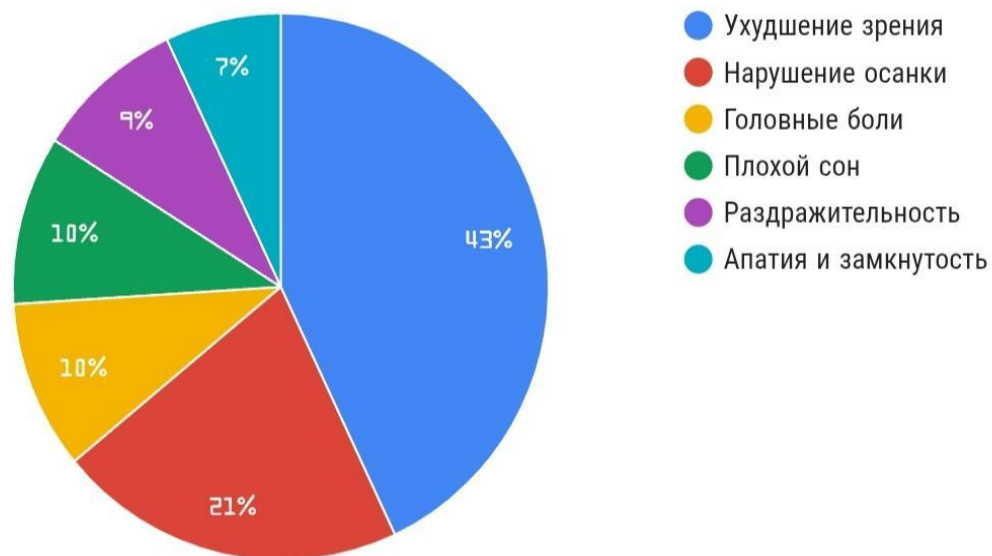


Рис. 2. Структура выявленных негативных последствий для здоровья, связанных с использованием электронных гаджетов, среди детей и подростков (n=1000, респонденты могли указать несколько симптомов).

### Обсуждение

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу. Выявленная высокая распространенность жалоб на зрение (43%) согласуется с данными о «цифровом напряжении глаз», описанном в работе Н. Фурсовой. Длительная фокусировка на близком расстоянии и воздействие синего света экранов являются известными факторами риска.

Нарушения осанки (21%) логично объясняются длительным статичным положением тела, часто в не эргономичной позе, что создает избыточную нагрузку на шейный и грудной отделы позвоночника [9].

Обнаруженная корреляция между временем использования и частотой головных болей (10%) может быть следствием как зрительного напряжения, так и комбинации других факторов: психоэмоциональной нагрузки от контента, недосыпа и мышечного напряжения.

Важным ограничением исследования является субъективный характер оценки симптомов респондентами. Для установления более строгих причинно-следственных связей в будущем требуются проспективные исследования с применением объективных методов диагностики (офтальмологическое обследование, оценка осанки ортопедом).

### **Заключение**

Проведенное исследование демонстрирует значительную распространенность использования электронных гаджетов среди детей и подростков и подтверждает их связь с рядом негативных последствий для здоровья, в первую очередь для зрения и опорно-двигательного аппарата.

На основании результатов можно сформулировать следующие рекомендации:

1. Родительский контроль за временем использования гаджетов: для детей младшего возраста — не более 1 часа в день, для школьников — не более 2 часов.
2. Стимулирование физической активности и игр на свежем воздухе как альтернативы цифровому досугу.
3. Просветительская работа среди родителей и детей о правилах эргономики и гигиены зрения при работе с цифровыми устройствами.

Полный отказ от гаджетов в современном мире невозможен, однако их использование должно быть осознанным и регулируемым для минимизации потенциального вреда.

## Литература:

1. Ofcom. (2022). Children and parents: Media use and attitudes report 2022. Retrieved from <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/childrens>
2. Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007>
3. Tremblay, M. S., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Bradstreet, C. C., Carr, D., ... & Kho, M. E. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
4. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678429>
5. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.
6. «Влияние гаджетов на развитие детей» Г. Н. Лукьянец, Л. В. Макарова, Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина, М. С. Шибалова ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», Москва. 25-27 стр.
7. «Влияние электромагнитных излучений сотовых телефонов на здоровье» Л. П. Жаворонков, В. Г. Петин МРНЦ им. А. Ф. Цыба - филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, Обнинск. Радиация и риск. 2016. Том 25. № 2.
8. Гончаров В.Н. Информатизация образования современного общества: социально-антропологический аспект // *Фундаментальные исследования*. - 2009.- № 1. - Р. 87-88.

9. Rossella Bottaro et al. Appl Psychol Health Well Being. 2025 Jun. Psycho-physical well-being in adolescent users of social networking sites: Empirical evidence for text neck syndrome and related measures.  
<https://doi.org/10.1111/aphw.70050>