

## НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ — АКТИВНЫХ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ ЦИФРОВЫХ СРЕДСТВ

Г. А. Гончарова ✉

Институт коррекционной педагогики Российской академии образования, Москва, Россия

В статье приводится литературный обзор исследований о влиянии электронных девайсов, в том числе используемых в образовательном процессе, общении в социальных сетях и компьютерных играх на показатели нервно-психического здоровья и благополучия (эмоциональное состояние, поведение, общение, обучение) детей и подростков. Подавляющее большинство исследователей отмечают увеличение распространенности различных нарушений у школьников и молодежи, в том числе невнимательности, гиперактивности, тревоги, депрессивной симптоматики, обсессивных расстройств и др.

**Ключевые слова:** дети, подростки, цифровая среда, психическое здоровье, распространенность нарушений.

✉ **Для корреспонденции:** Галина Альбертовна Гончарова

ул. Погодинская, д. 8, корп.1, г. Москва, 119121, Россия; goncharovaga@mail.ru

**Поступила:** 04.08.2021 **Статья принята к печати:** 20.08.2021 **Опубликована онлайн:** 30.09.2021

**DOI:** 10.24075/rbh.2021.017

## MENTAL HEALTH OF THE CHILDREN WHO ARE ACTIVE USERS OF DIGITAL MEDIA

Goncharova GA ✉

Institute of Special Education of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia

The article provides a literary review of studies on the impact of digitalization on indicators of mental health and well-being (emotional well-being, behaviour, communication, learning) of children and adolescents. The vast majority of researchers note the prevalence of different disorders in children and adolescents, including inattention, hyperactivity, anxiety, depressive symptoms, obsessive disorders etc.

**Keywords:** children, teenagers, digital environment, mental health, prevalence of violations

✉ **Correspondence should be addressed:** Galina A. Goncharova

ul. Pogodinskaya 8, korp.1, Moscow, 119121, Russia; goncharovaga@mail.ru

**Received:** 04.08.2021 **Accepted:** 20.08.2021 **Published online:** 30.09.2021

**DOI:** 10.24075/rbh.2021.017

### ВВЕДЕНИЕ

Научно-технический прогресс, цифровизация экономики, медицины и образования с одной стороны улучшают качество жизни и повышают благополучие пользователей, поскольку значительно упрощают доступ к информации (онлайн обучение, досуг, общение), изменяя повседневные практики и делая человеческую деятельность более эффективной, а с другой стороны, мы видим угрозу сложившемуся образу жизни, нервно-психическому здоровью и психологическому благополучию детей и подростков [1].

Прежде всего, это касается молодых пользователей, особенно детей и подростков, которые наиболее уязвимы в отношении интернет-зависимости и безопасности частной жизни, неправомерного использования персональных данных и кибермошенничества, утраты контроля над частной информацией, фейковых новостей, вредоносного контента, потери социальных навыков, самостоятельности в связи с делегированием задач цифровым помощникам и др. [1, 2].

Проведенные исследования показывают ряд рисков, в том числе социальных и психологических, которые влекут за собой цифровые технологии [3, 4, 5]. Прежде всего, дети и подростки уязвимы к подобным рискам из-за недостатка опыта и способности правильно оценивать ту или иную информацию, некритичным отношением к поступающим предложениям, различным ситуациям и коммуникациям, недостаточной рефлексией и понимания чужих мотивов и целей. Новые информационные технологии, по мнению исследователей [6], являются сегодня одновременно средством и средой социального развития личности и образования в подростковом и юношеском возрасте, неизбежно вызывая

вопросы о влиянии их на нервно-психическое здоровье и психологическую готовность к обучению [7].

Существует множество неоднозначных связей между внедрением цифровых технологий и нервно-психическим здоровьем, а также благополучием в целом, которые пока не изучены, в том числе отсутствуют научно обоснованные прогнозы об отдаленных последствиях цифровизации и ее влиянии на здоровье. В то же время исследования в этой области проводятся и уже существуют данные, которые указывают на краткосрочные последствия и результаты распространения в детско-подростково-юношеской среде цифровых технологий и Интернета как положительные, так и отрицательные [7, 8].

### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Целью настоящего обзора литературы было изучение влияния цифровизации на показатели нервно-психического здоровья и благополучия, на повседневные практики пользователей, включая образование и другие аспекты социальной жизни детей и подростков на основе обзора российских и зарубежных исследований.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

По данным лаборатории Касперского, более половины российских подростков (56%), их сверстников из Европы (51%) и США (40%) проводят свое свободное время в сети Интернет [8].

Большое количество исследований посвящено влиянию цифровых технологий на нервно-психическое здоровье

и благополучие [9, 10]. В публикациях особенно часто указываются такие нарушения нервно-психического здоровья, как суицидальное поведение, развитие депрессивных и тревожных состояний, самоповреждающее поведение, интернет-зависимость, употребление психоактивных веществ и психосоматические заболевания [11, 12].

В большинстве работ приводятся данные о росте распространенности депрессии, в том числе среди современных подростков [13]. Риск развития депрессии увеличивается по мере взросления, причем девочки склонны к депрессии чаще, чем мальчики [12]. Распространенность депрессивной симптоматики среди подростков в возрасте до 18 лет составляет около 11% [14, 10].

Рост частоты депрессивных проявлений у подростков и молодежи ряд авторов связывают с их длительным пребыванием в цифровой среде и частым использованием смартфонов и других электронных гаджетов.

Подавляющее большинство исследователей отмечают также неблагоприятное влияние различных цифровых устройств на сон их пользователей. Сокращение сна может приводить к тревоге, депрессии, сниженной самооценке у детей и подростков, тем самым ухудшая их нервно-психическое здоровье и психологическое благополучие [12].

Интерактивные занятия, видеоигры, а также пассивное времяпрепровождение у экрана мобильного устройства, такое, как постоянный просмотр ленты в социальных сетях из-за опасений пропустить информацию, особенно перед сном, ухудшают качества сна, нарушают процесс засыпания за счет психического перевозбуждения, сокращая часы сна и выработку мелатонина [15].

При сокращении сна появляется привычка потреблять больше калорий, меняется не только количество, но и качество еды. Укороченный сон повышает тягу к сладкому, к тяжелым продуктам, богатым углеводами, и соленым снекам. Хроническая депривация сна приводит к снижению иммунитета, гормональным нарушениям и др. [16].

Длительное ежедневное использование различных гаджетов (более 6 часов в сутки) негативно влияет на нервно-психическое здоровье детей и подростков, которые жаловались на чувство одиночества, неудовлетворенность

жизнью, сниженную академическую успеваемость и др. [17]. По результатам исследований, основанных на свидетельствах родителей подростков, наиболее частой симптоматикой, в соответствии с классификацией психических расстройств (DSM-5), были нарушения внимания, СДВГ (синдром дефицита внимания с гиперактивностью), обсессивно-фобические расстройства, сниженный фон настроения и тревожно-депрессивные расстройства, которые коррелировали с количеством аккаунтов подростков в социальных сетях [18].

Цифровые технологии обладают большим потенциалом для повышения образования и повышения его качества [7], влияют на различные стороны жизни как взрослых, так и детей, и подростков, в частности, на их эмоциональные переживания, коммуникативные взаимодействия со своим социальным окружением и пр. Чрезмерное увлечение подростков виртуальным общением без реального взаимодействия может снижать самооценку, повышать тревожно-депрессивные переживания, усиливать чувство одиночества [19].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ данных научной литературы свидетельствует о том, что влияние новых технологий на жизнь детей и подростков во многом разнообразнее и глубже, чем это может показаться на первый взгляд.

Чрезмерное и продолжительное использование детьми и подростками современных цифровых средств может приводить к формированию нервно-психических расстройств, таких как депрессивные проявления, суицидальное поведение, нарушения сна, обсессивно-фобические и эмоциональные расстройства, употребление психоактивных веществ, развитие вредных привычек и зависимостей, психосоматические заболевания.

Важнейшей исследовательской задачей является изучение эффектов цифровизации на различные стороны психического здоровья и психологического благополучия молодых пользователей, включая медицинские, психологические, образовательные, социальные и другие аспекты жизни детей и подростков.

## Литература

- Children in the digital age [Электронный ресурс]. 2017. URL: <https://adolescents ourfuture.com/2017/12/children-in-a-digital-age/> (дата обращения: 23.04.2020).
- Губанова А. Ю. Электронный контент для детей: риски или новые возможности. Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2016; 4(2): 92–8.
- Положение детей в мире, 2017 год: дети в цифровом мире [Электронный ресурс]. Доклад ЮНИСЕФ. URL: <http://www.unicef.org/eca/media/4926/file> (дата обращения: 29.04.2020)
- Александрова И. Э. Гигиенические основы оптимизации учебного процесса в условиях цифровой среды [диссертация]. Москва, 2018; 45 с.
- Growing up in a digital world: benefits and risks. The Lancet Child & Adolescent Health. 2018; 2 (2): 79.
- Белинская Е. П. Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие. Психологические исследования. 2013; 30 (6): 5.
- Милушкина О. Ю., Попов В. И., Скоблина Н. А., Маржелова С. В., Федотов Д. М., Иевлева О. В. Готовность обучающихся медицинского ВУЗа к использованию дистанционных образовательных технологий. Российский Вестник гигиены. 2021; (1): 6–10.
- Лаборатория Касперского (2016). Растим детей в эпоху Интернета. <[https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2016\\_news-12-05-16](https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2016_news-12-05-16)>.
- Бочавер А. А., Докука С. В., Новикова М. А. и др. Благополучие детей в цифровую эпоху: докл. к XX апр. междун. науч. конференции по проблемам развития экономики и общества, Москва, 9–12 апреля 2019 г.; Нац. исслед. Ун-т «Высшая школа экономики». Москва, Изд. Дом Высшей школы экономики. 2019;34 с.
- Бочавер А. А., Докука С. В., Сивак Е. В., Смирнов И. Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков [Электронный ресурс]. Клиническая и специальная психология 2019; 8 (3): 1–18. DOI: 10.17759/psyclin.2019080301
- Солдатова Г. В. Цифровое детство: социализация и безопасность. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.niro.pnov.ru/?id=21961> (дата обращения: 24.04.2020).
- Hoof Graafland JH. New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. OECD Education Working Papers, 179. Paris: OECD Publishing, 2018; 60p.
- Lu W. Adolescent Depression: National Trends, Risk Factors and Healthcare Disparities. American journal of health behavior. 2019; 43 (1): 181–194.
- Холмогорова А. Б., Воликова С. В. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра [Электронный ресурс]. Медицинская психология в России: электрон. науч.

- журн., 2012; (2). URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer11.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer11.php) (Дата обращения 24.04.2020).
15. Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. 2016; (51): 41–49. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008
  16. Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dream by Matthew Walker, Ph D.: Scriber, An Imprint of Simon&Schuster, Inc. New York, USA, 2017; 368 c.
  17. Barry CT, Sidoti CL, Briggs SM, et al. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*. 2017; (61): 1–11. DOI: 10.1016/j.adolescence.2017.08.005
  18. Smirnov I. Predicting PISA Scores from Students'ital Traces. Twelfth International AAAI Conference on Web and Social Media. Dig. 2018.
  19. Burke M, Kraut RE. The Relationship between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2016; 21 (4): 265–281. DOI: 10.1111/jcc4.12162

## References

1. Children in the digital age [Jelektronnyj resurs]. 2017. URL: <https://adolescents.ourfuture.com/2017/12/children-in-a-digital-age/> (data obrashhenija: 23.04.2020).
2. Gubanova AJu. Jelektronnyj kontent dlja detej: riski ili novye vozmozhnosti. *Vestnik RGGU. Serija «Filosofija. Sociologija. Iskusstvovedenie»*. 2016; 4(2): 92–8. Russian
3. Polozhenie detej v mire, 2017 god: deti v cifrovom mire [Jelektronnyj resurs]. *Doklad JuNISEF*. URL: <http://www.uncef.org/eca/media/4926/file> (data obrashhenija: 29.04.2020)
4. Aleksandrova IJe. Gigienicheskie osnovy optimizacii uchebnogo processa v uslovijah cifrovoj sredy [dissertacija]. Moskva. 2018; 45 s. Russian
5. Growing up in a digital world: benefits and risks. *The Lancet Child & Adolescent Health*. 2018; 2 (2): 79.
6. Belinskaja EP. Informacionnaja socializacija podrostkov: opyt pol'zovanija social'nymi setjami i psihologicheskoe blagopoluchie. *Psihologicheskie issledovanija*. 2013; 30 (6): 5. Russian
7. Milushkina OJu, Popov VI, Skoblina NA, Markelova SV, Fedotov DM, levleva OV. Gotovnost' obuchajushhihsja medicinskogo VUZa k ispol'zovaniju distancionnyh obrazovatel'nyh tehnologij. *Rossijskij Vestnik gigieny*. 2021; (1): 6–10. Russian
8. Laboratorija Kasperskogo (2016). Rastim detej v jepohu Interneta. <[https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2016\\_news-12-05-16](https://www.kaspersky.ru/about/press-releases/2016_news-12-05-16)>.
9. Bochaver AA, Dokuka SV, Novikova MA i dr.; Blagopoluchie detej v cifrovuju jepohu: dokl. k XX apr. mezhdun. nauch. konferencii po problemam razvitiya jekonomiki i obshhestva, Moskva, 9–12 aprelya 2019g. *Nac. issled. Un-t «Vysshaja shkola jekonomiki»*. Moskva. Izd. Dom Vysshaj shkoly jekonomiki, 2019; 34 s. Russian
10. Bochaver AA, Dokuka SV, Sivak EV, Smirnov IB. Ispol'zovanie social'nyh setej v internete i depressivnaja simptomatika u podrostkov [Jelektronnyj resurs]. *Klinicheskaja i special'naja psihologija*. 2019; 8 (3): 1–18. DOI: 10.17759/psyclin.2019080301 Russian
11. Soldatova GV. Cifrovoe detstvo: socializacija i bezopasnost'. [Jelektronnyj resurs]. URL: <http://www.niro.nnov.ru/?id=21961> (data obrashhenija: 24.04.2020). Russian
12. Hooft Graafland JH. New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes. *OECD Education Working Papers*, 179. Paris: OECD Publishing, 2018; 60p.
13. Lu W. Adolescent Depression: National Trends, Risk Factors and Healthcare Disparities. *American journal of health behavior*. 2019; 43 (1): 181–194.
14. Holmogorova AB, Volikova SV. Osnovnye itogi issledovanij faktorov suicidal'nogo riska u podrostkov na osnove psihosocial'noj mnogofaktornoj modeli rasstrojstv affektivnogo spektra [Jelektronnyj resurs]. *Medicinskaja psihologija v Rossii: jelektron. nauch. zhurn.*, 2012; (2). URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer11.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer11.php) (Data obrashhenija 24.04.2020). Russian
15. Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*. 2016; (51): 41–49. DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.05.008
16. Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dream by Matthew Walker, Ph D.: Scriber, An Imprint of Simon&Schuster, Inc. New York, USA, 2017; 368 p.
17. Barry CT, Sidoti CL, Briggs SM, et al. Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*. 2017; (61): 1–11. DOI: 10.1016/j.adolescence.2017.08.005
18. Smirnov I. Predicting PISA Scores from Students'ital Traces. Twelfth International AAAI Conference on Web and Social Media. Dig. 2018.
19. Burke M, Kraut RE The Relationship between Facebook Use and Well-Being Depends on Communication Type and Tie Strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2016; 21 (4): 265–281. DOI: 10.1111/jcc4.12162