

*Ивонин Роман Дмитриевич*

студент

*Вилисова Варвара Андреевна*

студентка

*Научный руководитель*

*Жданова Ольга Сергеевна*

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»

г. Киров, Кировская область

**ГАДЖЕТЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА:  
ПРОБЛЕМЫ, ПРОТИВОРЕЧИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РЕШЕНИЯ  
В УСЛОВИЯХ СТАНОВЛЕНИЯ ИНДУСТРИИ 5.0**

*Аннотация:* в настоящее время гаджеты прочно вошли в повседневную жизнь студентов, оказывая при этом как положительное, так и отрицательные влияние на их деятельность. Одним из наиболее значимых последствий чрезмерного их использования является ухудшение здоровья, в частности, ухудшение качества сна. В статье проведён анализ влияния гаджетов на здоровье студентов. Авторами было проведено анкетирование студентов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» с целью проверки гипотезы о зависимости между длительностью использования гаджетов и качеством сна. В ходе исследования были собраны данные об экранном времени, использовании гаджетов перед и после сна и субъективной оценкой качества сна. В связи с существующим противоречием в исследованиях касательно влияния гаджетов на качество сна была предложена идея, которая может получить развитие с наступлением Индустрии 5.0, ориентированной на гармоничное сочетания человека и технологий.

*Ключевые слова:* здоровье, гаджеты, качество сна, экранное время, индустрия 5, мышление, человекоцентричность.

Молодёжь, в том числе студенты, – одна из наиболее уязвимых групп, подверженных влиянию цифровых технологий. И в условиях активного их внедрения в нашу жизнь [8] и, в частности, в образовательный процесс [1], важно понимать, как именно эти цифровые технологии влияют на молодое поколение.

Актуальность данной проблемы обусловлена, во-первых, распространённостью цифровой зависимости [10], которая оказывает отрицательное влияние на когнитивные способности, здоровье, качество сна, личностный рост молодёжи [9; 6]; и, во-вторых, недостаточностью понимания, какими факторами определяется соотношение пользы и вреда от их регулярного использования: с одной стороны, результаты анкетирования студентов и опыт преподавателей позволяет утверждать, что гаджеты в большей степени положительно влияют на образовательный процесс и развитие современной молодежи [2]; а с другой – нарушение когнитивных функций, рассеянное внимание, психологическая нестабильность, раздражительность, эмоциональная подавленность, снижение социального интеллекта, нарушение циркадных ритмов, ухудшение качества сна, снижение зрения [12].

Для написания данной статьи было проведено собственное исследование, где предполагалось выявить корреляцию между экранным временем студентов и такой характеристикой здоровья как качество сна.

Гаджетом в данном исследовании будем называть сенсорные мобильные телефоны, планшеты, ноутбуки и компьютеры.

Исследование проводилось в городе Кирове в Вятском государственном университете методом опроса (онлайн-анкетированием) среди студентов.

Объём выборочной совокупности составил 167 человек (ошибка выборки 7,5%, доверительная вероятность 95%, генеральная совокупность ~16132 человека).

Выборка является гетерогенной по полу и возрасту (45% муж. и 55% жен.). Выборка исследования строилась по правилам неслучайного целевого отбора, сущность которого заключается в том, что в выборку попадают только представители выделенных исследователем целевых групп.

Данные параметры выборки позволяют распространять выводы исследования на всех студентов ВятГУ.

Опрос проводился в период с 23 ноября 2024 года по 6 декабря 2024 года и включал следующие вопросы.

1. Открываете ли вы мессенджеры в первый час после пробуждения?
2. Проснувшись, вы чувствуете себя выспавшимся?
3. Сколько часов в день вы используете гаджеты?

Результаты опроса наглядно представлены в виде диаграмм: взаимосвязь между ответами на вопросы 1-ый и 2-ой (рисунок 1); между ответами на вопросы 2-ый и 3-ий (рисунок 2).

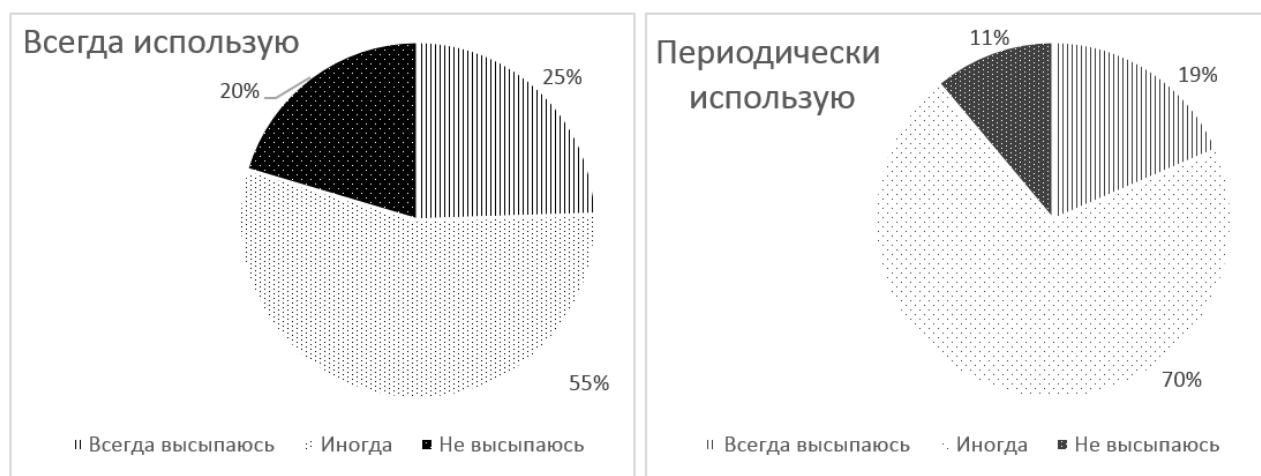


Рис. 1. Взаимное распределение ответов на вопросы об использовании гаджетов после пробуждения и качеством сна

*Примечание:* составлено авторами.

Вывод: между длительностью использования гаджетов и чувством, что человек выспался, отсутствует статистически значимая связь, что подтверждается следующими критериями: Хи-квадрат Пирсона = 3,984; df = 4; p = 0,408.

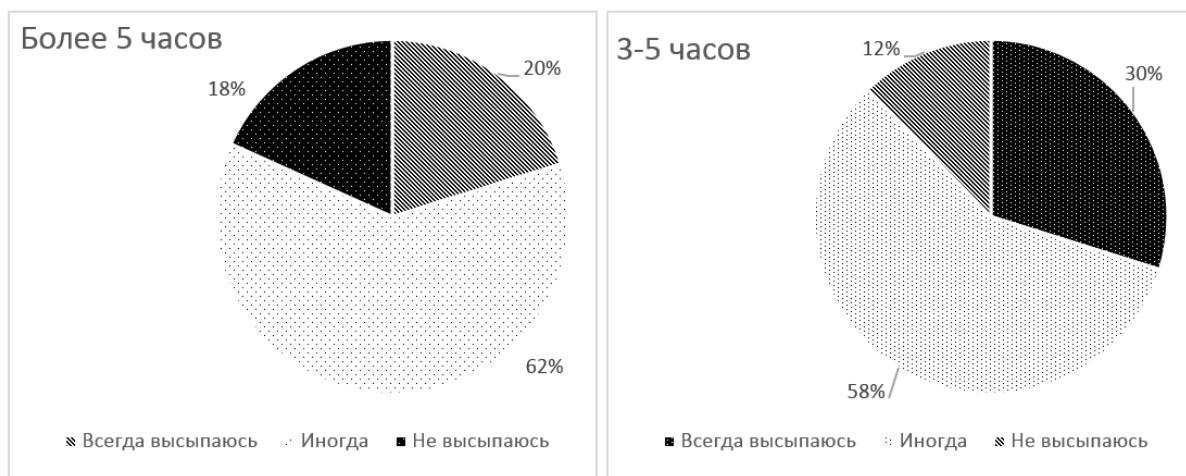


Рис. 2. Взаимное распределение ответов на вопросы  
об экранном времени и качеством сна

*Примечание:* составлено авторами.

Между использованием мессенджеров в первый час пробуждения и чувством, что человек выспался, отсутствует статистически значимая связь, что подтверждается следующими критериями: Хи-квадрат Пирсона = 7,146; df = 4; p = 0,128.

Таким образом, исследование показало, что при большом экранном времени (более 3 часов) использование гаджета как таковое статистически значимо не влияет на качество сна по оценкам самих студентов.

Исследования говорят о том, люди, которые проводят более 4 часов за экраном, подвержены более высокому риску развития депрессии [5], но в рамках текущего исследования опрашивались студенты, у которых экранное время менее трёх часов практически отсутствовало (2 человека в выборке). Поэтому рекомендация снизить экранное время является особенно актуальной, это значительно улучшит самочувствие, снизит депрессию и, как следствие, улучшить общее здоровье.

Следующему же вопросу: почему в одних случаях выявляется отрицательное воздействие на сон данных устройств: «Взаимосвязь между использованием гаджетов и качеством сна существует» [4], а в других – нет: «В целом, общее время, проведенное за экраном, не имеет прямой связи с количеством или качеством сна» [14]; и в чём именно заключается первопричина вреда длительного пользования гаджетами – может быть предложено такое объяснение.

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

---

Зачастую исследуют время использования гаджета, но то, для чего именно он используется, как правило, игнорируется. Более того, даже если в попытках соблюсти *ceteris paribus* будет проведено исследование, где выборка людей будет использовать гаджеты выполняя одни и те же действия, но делая это лишь с разной продолжительностью, – реакция ума, или же психики каждого человека, всё равно останется индивидуальной. Иначе говоря, мысли мы под общий знаменатель подобрать не сможем хотя бы потому, что в каждый отдельный момент времени у человека существует множество мыслей в голове, большая часть которых бессознательна.

То, какова эта часть, определяет то, как человек думал до этого – повторение увеличивает вероятность повторения, что олицетворяет процесс образования связей и их укрепления между нейронами. Сознанием же можно в некоторой степени управлять этим процессом, чтобы «не закрепилось чего-нибудь не того», однако в условиях использования гаджета, особенно если мы используем его чтобы отдохнуть, процесс ментального контроля значительно снижается и вероятность возникновения «неправильных мыслей» возрастает.

Так, персеверативное мышление влияет на активность сердечно-сосудистой, вегетативной и эндокринной нервной системы, предполагая патогенный механизм, приводящий к долгосрочным последствиям для здоровья, и проясняя до сих пор необъяснимую взаимосвязь между хроническим стрессом и уязвимостью для заболеваний [13].

Таким образом, то, что делает гаджет – это помещает ум человека в неблагоприятные условия, а к каким результатам это приведёт, зависит от самого человека.

Ввиду обозначенной выше распространённости использования гаджетов, то есть продолжительного нахождения умов людей в неблагоприятных условиях, необходимо выявить, как правильно *использовать ум*, чтобы такие условия не только не наносили вреда, но и приносили пользу, подобно закаливанию; чтобы организм был сам способен определить верные для него действия. Однако, стоит

отметить, что если холодная температура помещает ум в такие условия, что человеку с «неправильными» мыслями будет некомфортно, то в случае с гаджетом в текущем интеллектуальном развитии человечества это значительно менее явно.

Настанет время апогея искусственного интеллекта, время невероятных возможностей и тогда человечеству для выживания придётся значительно более явно, чем понятия «совесть» и «нравственность», обозначить причины несосто- ятельности ультралиберализма.

Должно быть, это открытие будет отнесено к предсказываемой Индустрии 5.0: пятая промышленная революция будет сконцентрирована на возвращении человеческого участия [11], в итоге у человека начнут активизироваться паранормальные способности, которыми он потенциально обладает [7]. Должно быть, человекоцентричность [3], и означает открытие фундаментальных законов того самого прекрасного, что есть в человеке, что и должно стать одним из главных научных достижений грядущего времени, подобно тому, как были открыты и систематизированы факты квантового мира (которые, казалось бы, невозможно осмыслить), и на основе которых были спроектированы первые процессоры, определившие судьбу недавно минувшей Индустрии 3.0.

С развитием технологий и техники, возрастает время, проводимое человеком за гаджетами. Однако точка о влиянии их на здоровье, правилах пользования не поставлена. Было проведено исследование, которое не выявило статистической значимости использования гаджетов и качества сна на промежутке длительного экранного времени. Тем не менее, существуют исследования, такую связь обнаружившие.

Описание процесса пользования гаджетом от лица живого субъекта, а не от лица исследований, которые являются вторичным продуктом нашего ума по отношению к данному процессу, позволяет объяснить возникающие противоречия. Предполагается, что теоретические разработки с данным подходом решат проблему вреда гаджетов и будут относится к грядущей Индустрии 5.0, ориентированной на гармоничное сочетание человека и технологий – по оценкам специалистов, к 2040–2045 гг.

А пока рекомендации уменьшить экранное время согласно исследованиям, в которых был проведён эксперимент его сокращения до 30 минут и, как результат, улучшения здоровья, остаются актуальными.

### ***Список литературы***

1. Верменникова Л.В. Lean-технологии как эффективный способ трансформации процессов и внедрения цифровых технологий в образовательной организации / Л.В. Верменникова, А.Н. Лупишко, Д.В. Веселова // Вестник Удмуртского университета. Серия Экономика и право. – 2020. – Т. 30. №3. – С. 325–332 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUNqX> (дата обращения: 17.02.2025). DOI 10.35634/2412-9593-2020-30-3-325-332. EDN FSCVMA
2. Головяшкина М.А. Педагогический потенциал гаджетов в образовательной среде университета / М.А. Головяшкина // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2018. – №1 (9) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUNs6> (дата обращения: 17.02.2025).
3. Замараева Ю.С. Индустрия 4.0 к Индустрии 5.0: концепция Гэри Меткалфа / Ю.С. Замараева, Н.П. Копцева // Цифровизация. – 2024. – Т. 5. №2. – С. 8–40 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUP7b> (дата обращения: 17.02.2025). EDN TSUIJN
4. Кондрахина Ю.Е. Влияние экранного времени на качество сна / Ю.Е. Кондрахина, Д.А. Оськина, Т.К. Малютина // Актуальные вопросы современной науки и практики: Сборник научных статей по материалам XVI Международной научно-практической конференции (Уфа, 20 декабря 2024 г.). – Уфа: Вестник науки, 2024. – С. 7–15. EDN NKEJEA

5. Мадхав К.С. Связь между временем, проводимым за экраном, и депрессией у взрослых в США / К.С. Мадхав, С.П. Шерчанд, С. Шерчан // Prev Med Rep. – 2017. – С. 67–71 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3MUPDD> (дата обращения: 02.06.2025).
6. Костюченко А.Е. Нарушение психологической устойчивости у подростков с зависимостью от смартфона, методы коррекции и профилактики / А.Е. Костюченко, Т.В. Потупчик, Ю.Р. Костюченко [и др.] // Врач. – 2024. – Т. 35. №3. – С. 70–76 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vrachjournal.ru/ru/25877305-2024-03-15> (дата обращения: 02.06.2025). DOI 10.29296/25877305-2024-03-15. EDN DAIRSH
7. Хоршикян С.В. Перспективы седьмого технологического уклада в российской экономике / С.В. Хоршикян, П.В. Душина, М.А. Трубина [и др.] // Расширенное воспроизведение инновационной экономики и интенсификация спроса на инновации в России: Сборник научных статей (Москва, 10 апреля 2016 г.). – М.: Спутник+, 2016. – С. 162–168 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=vzqgmt> (дата обращения: 02.06.2025). EDN VZQGMT
8. Путин анонсировал цифровую трансформацию в России // РИА Новости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/20201204/putin-1587672669.html> (дата обращения: 23.02.2025).
9. Семенов В.А. Современная российская молодёжь: личностные проблемы и возможные пути решения / В.А. Семенов, Д.А. Даева // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – №70–5. – С. 137–141 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.researchgate.net/publication/351752614\\_Sovremennaa\\_rossijskaa\\_molodez\\_licnostnye\\_problemy\\_i\\_vozmoznye\\_puti\\_resenia](https://www.researchgate.net/publication/351752614_Sovremennaa_rossijskaa_molodez_licnostnye_problemy_i_vozmoznye_puti_resenia) (дата обращения: 02.06.2025). DOI 10.18411/lj-02-2021-191. EDN YFKPUJ

- 
10. Суходолова Е.А. Актуальные тенденции исследования различных видов цифровой зависимости / Е.А. Суходолова // Скиф. – 2022. – №12 (76) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-tendentsii-issledovaniya-razlichnyh-vidov-tsifrovoy-zavisimosti> (дата обращения: 17.02.2025).
  11. Трофимова Н.Н. Индустрия 5.0: интеграция человеческого потенциала в Индустрию 4.0 / Н.Н. Трофимова // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2023. – Т. 4. №1 (133). – С. 34–39 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://s-lib.com/issues/eiu\\_2023\\_01\\_t4\\_a4](https://s-lib.com/issues/eiu_2023_01_t4_a4) (дата обращения: 02.06.2025). DOI 10.36871/ek.up.p.r.2023.01.04.004. EDN FDUHIS
  12. Шабанова В.И. Влияние гаджетов на системы организма студентов / В.И. Шабанова, О.А. Голубина // Актуальные вопросы психологии и формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи: Сборник научных трудов XV Международной студенческой научной конференции (Архангельск, 15 февраля – 15 2023 г.). – Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2023. – С. 289–292. EDN JDWYEC
  13. Ottaviani C., Thayer J., Verkuil B., Lonigro A., Medea B., Couyoumdjian A., Brosschot J. (2016). Physiological concomitants of perseverative cognition: A systematic review and meta-analysis // Psychological bulletin. 2016. Vol. 142. No. 3. P. 231–259. DOI: 10.1037/bul0000036. EDN WVMWDT
  14. Yeluri K., Hs K., H B., Bj S. Electronic Gadget Screen-time, Perceived Sleep Quality & Quantity and Academic Performance in Medical Students // The Journal of the Association of Physicians of India. 2021. Vol. 69. No. 11. P. 11–12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34781611> (дата обращения: 02.06.2025).