

Боченкова Кристина Андреевна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжелика Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЕ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: статья посвящена проблеме ухудшения здоровья молодежи, связанной с влиянием современных технологий. Данной проблеме уделяли особое внимание исследователи из сфер психологии, социологии, педагогики и др. В статье рассматриваются факторы риска, вызванные неправильным образом жизни. Приведена статистика о росте заболеваний органов зрения, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в период с 2013 г. по 2023 г.

Ключевые слова: здоровье молодежи, гаджеты, физическая активность, личностное развитие, мотивация.

По данным здравоохранения РФ в 2023 году состояние здоровья у молодежи в частности у студенческой имеет ухудшения, в отличие от 2013 года. Данные представлены в таблице.

Таблица

	2013 год Чел/100тыс.чел	2023 год Чел/100тыс.чел
Проблемы со зрением	685	812
Нарушения опорно-двигательного аппарата	412	523
Сердечно-сосудистые заболевания	190	275
Хроническая бессонница	230	320

За период с 2013 по 2023 год наблюдался значительный рост заболеваемости, так количество человек имеющих проблемы со зрением увеличилось на 18%,

нарушения опорно-двигательной системы на 27%, сердечно-сосудистые заболевания на 45%, количество человек страдающих хронической бессонницей выросло на 39%

Среди факторов негативно влияющих на отклонения в состоянии здоровья специалисты выделяют образ жизни. А именно вредные привычки, несоблюдение режима дня, неправильное питание и др. Также среди причин специалисты подчеркивают активное использование современных технологий и гаджетов.

Современные электронные устройства давно вошли в повседневную жизнь большинства молодых людей. Сегодня смартфоны, ноутбуки и планшеты являются важнейшими инструментами коммуникации, обучения и развлечения. Однако многочисленные научные исследования указывают на наличие серьезных рисков, связанных с постоянным использованием этих устройств, особенно в юношеском возрасте. Именно эта группа подвергается наибольшему риску ввиду физиологических особенностей развивающегося организма и недостаточной осведомленности о возможных последствиях длительного контакта с цифровыми технологиями. Шестаков Д.А. в своих исследованиях подчеркивал, что гаджеты предоставляют доступ к знаниям, коммуникации и развлечениям, однако чрезмерное использование технологий негативно сказывается на здоровье и развитии молодежи. Вопросы здоровья глаз, нарушения сна, гиподинамии и социальной изоляции приобретают особую актуальность среди исследователей и педагогов [2].

Исследователи выделяют положительное и отрицательное воздействие современных технологий на физическое и психологическое состояние молодежи.

Среди положительных аспектов влияния ученые отмечают, развитие когнитивных функций, так как электронные устройства предоставляют различные возможности для тренировки мыслительных процессов и улучшения познавательной активности. Отдельные категории приложений на память, внимание, восприятие и способность быстро анализировать ситуацию так же оказывают положительное влияние[1]. Возможность освоения новых знаний и навыков, сегодня

большинство образовательных учреждений активно внедряют электронное обучение и используют мультимедийные средства в учебном процессе. Интернет предоставляет доступ к огромному количеству ресурсов образовательного характера: онлайн-курсам, лекциям, мастер-классам и различным пособиям, активное освоение компьютерной техники формирует важные технологические навыки, востребованные в современном обществе. Умение пользоваться офисными пакетами, базовыми инструментами программирования и редактирования изображений повышает шансы успешной интеграции молодежи в рынок труда будущего [3].

Развитие коммуникаций посредством социальных сетей и спец. платформ играет важную роль в построении социальных связей. Благодаря современным технологиям молодежь имеет возможность общаться со знакомыми и близкими, живущими вдали, поддерживая тесные контакты даже на расстоянии. Активное участие в сетевых сообществах развивает умение вести диалог, выражать свое мнение, понимать точку зрения другого человека и строить отношения в коллективе. Более того, некоторые социологи считают, что цифровая среда способна стать своеобразной площадкой для самовыражения, позволяя молодым людям находить единомышленников, объединяться вокруг общих интересов и формировать свою собственную субкультуру [4].

Среди негативных воздействий гаджетов на физическое здоровье специалисты отмечают, проблемы со зрением, продолжительное пребывание перед экраном смартфона или компьютера является причиной появления зрительных расстройств, известных как синдром компьютерного зрения. Наиболее распространенными симптомами являются усталость глаз, сухость роговицы, головные боли и снижение остроты зрения [8]. Длительные часы, проведенные перед цифровым экраном, вызывают хроническое перенапряжение мышц глаз, приводящее к ухудшению аккомодационной способности хрусталика.

Яшин С.А. В своей статье говорил про нарушения опорно-двигательного аппарата, постоянный наклон головы вперед при просмотре сообщений или играх увеличивает нагрузку на шейный отдел позвоночника, вызывая боль в шее и

спине. Неправильная поза при использовании устройством повышает риск формирования сколиоза и сутулости, что впоследствии приводит к проблемам с позвоночником и суставами [6].

Так, молодые люди проводящие много времени сидя за компьютерами, или играющими в мобильные игры, сталкиваются с повышенным риском сердечно-сосудистых проблем, включая гипертонию и болезни сердца. Недостаток физической активности ведет к накоплению лишнего веса, нарушению обменных процессов и росту заболеваемости диабетом второго типа. Хроническая бессонница и нарушение циркадных ритмов. Яркий свет экрана нарушает выработку мелатонина – гормона, регулирующего сон. Из-за этого молодые люди испытывают трудности с засыпанием, что отрицательно отражается на качестве отдыха и восстановления организма. У молодежи наблюдается повышенная утомляемость днем, сниженная концентрация внимания и ухудшение успеваемости.

Также исследователи выделяют социальную изоляцию и тревогу как негативно влияющий фактор, так как зависимость от социальных сетей способна привести к потере реальных контактов, заменив живое общение виртуальным взаимодействием. Чувства неполноценности и тревожности возникают вследствие навязанных стандартов красоты и успешности, транслируемых сетевыми сообществами. Регуляторное обновление статуса и ожидание одобрения друзей формируют иллюзию собственной важности и ценности, создавая чувство пустоты и разочарования. Профессор Романова Людмила Ефремовна подчеркивала, что негативное влияние постоянных уведомлений, комментариев и лайков способно вызывать стрессовое состояние, способствующее депрессии и повышенной раздражительности. Молодые люди подвержены риску развития цифрового синдрома тревоги («FOMO» – страх пропустить важное событие). Этот феномен характеризуется постоянным чувством беспокойства относительно упущенных возможностей и заставляет регулярно проверять обновления социальных сетей [7].

Следует отметить, что исходя из многих исследований цифровые устройства формируют устойчивые привычки пользования ими. Пользователи начинают испытывать необходимость постоянно проверять почту, мессенджеры и социальные сети. Такой тип поведения становится подобием наркотической зависимости, выражаясь в физиологических симптомах абстинентного синдрома при отсутствии доступа к устройствам.

Ухудшение памяти и снижение внимания. Электронные устройства способствуют формированию поверхностного восприятия информации, быстрой смене действий и постоянной стимуляции мозга извне. Это снижает способность концентрироваться на сложных интеллектуальных задачах, замедляет процесс запоминания и уменьшает объем памяти. Обилие готовых решений и шаблонов, предоставляемых гаджетами, подавляет креативность и оригинальность мышления. Современная молодежь меньше стремится создавать что-то новое самостоятельно, поскольку привыкли получать готовые решения из приложений и сервисов[5].

Так в частности специалисты для минимизации негативного влияния рекомендуют, регулирование продолжительности сеансов.

Следует установить четкое ограничение на ежедневное количество часов, проведенных за компьютером или телефоном. Специалисты рекомендуют уделять работе с гаджетами не больше часа-двух в сутки, оставляя свободное время для творчества, спорта и живого общения. Старайтесь отвлекаться от виртуальной реальности, проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь любимым хобби и т.д. За два-три часа до отбоя отключайте всю технику, создавая комфортные условия для быстрого засыпания и качественного восстановления сил.

Следуя указанным рекомендациям от специалистов, молодые люди смогут минимизировать неблагоприятные последствия злоупотребления гаджетами.

Современная эпоха цифровизации ставит новые задачи перед обществом, одной из которых является защита здоровья и благополучия подрастающего по-

коления. Необходимо развивать комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию взаимодействия подростков с электронными устройствами, формирующих осознанное отношение к технологиям и предупреждающих возможные угрозы здоровью и благополучию молодых людей.

Список литературы

1. Арнольд К. Компьютерные игры и детская психология / К. Арнольд, Р. Мурри // Педагогика и образование. – 2017. – №12.
2. Белов Ю.А. Подростковая зависимость от компьютерных игр и смартфонов / Ю.А. Белов, Д.С. Шестаков // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. №3. – С. 123–131.
3. Васильев Я. Безопасность в образовании / Я. Васильев, М. Гордеев // Информационная безопасность детей и подростков. – 2022. – №1.
4. Иванов А. Субкультуры эпохи цифровых технологий / А. Иванов, А. Коробков // Мониторинг общественного мнения. – 2024. – №3.
5. Максимова Т.Н. Творческое мышление и его регрессия в условиях цифровизации / Т.Н. Максимова, С.А. Дмитриев // Философия науки и образования. – 2026. – №2. – С. 145–150.
6. Николаев Д.К. Последствия длительного нахождения в статичной позе у учащихся средней школы / Д.К. Николаев, С.А. Яшин // Вопросы медицинской реабилитации. – 2019. – №2. – С. 34–40.
7. Романова Л.Е. Социальные сети и формирование самооценки подростков / Л.Е. Романова, И.В. Алексеева // Журналы прикладной психологии. – 2022. – №2. – С. 78–85.
8. Рябых Н.В. Синдром компьютерного зрения / Н.В. Рябых, Е.Н. Юрасова // Вестник офтальмологии. – 2018. – №3. – С. 15–21.