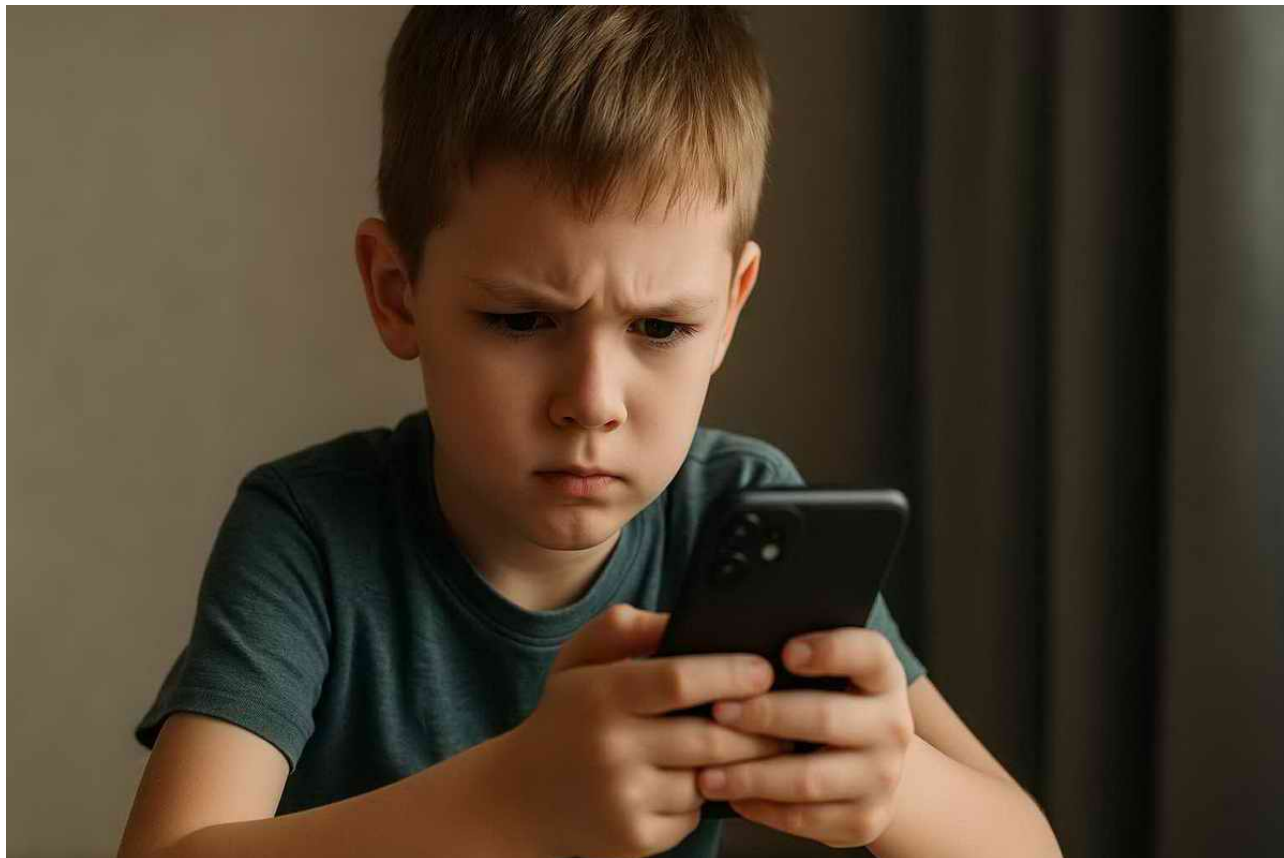


Ранний доступ к смартфонам может нарушить психическое развитие подростков, предупреждают учёные



Дата публикации: 21.07.2025

В современном мире смартфоны стали неотъемлемой частью повседневной жизни, включая жизнь детей. Однако данные нового международного исследования вызывают серьёзную обеспокоенность. Результаты анализа, охватившего более 100 000 молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет, показали: владение первым смартфоном до 13 лет существенно связано с ухудшением психического здоровья в раннем взрослом возрасте. Такие пользователи значительно чаще сталкиваются с суицидальными мыслями, социальной оторванностью, нарушениями эмоциональной регуляции и снижением самооценки.

Исследование, опубликованное в Journal of Human Development and Capabilities, опиралось на данные Global Mind Project и использовало многофакторный подход. Он показал, что ключевыми посредниками между ранним доступом к смартфону и ухудшением состояния психики являются: постоянный контакт с социальными сетями, кибербуллинг, хронические

нарушения сна и ухудшение семейной атмосферы. Эти факторы действуют в комплексе и формируют устойчивые изменения в восприятии, эмоциональном фоне и поведении, особенно у подростков, чей мозг находится на этапе активного формирования.

Чем раньше дети получают смартфоны, тем выше риск проявления тревожных симптомов. Участники, начавшие пользоваться устройствами в возрасте 5–8 лет, демонстрировали практически критические уровни нарушений — от агрессии и галлюцинаций до серьёзных эмоциональных расстройств. Общий индекс ментального здоровья (МНҚ) у таких респондентов снижался почти до нуля. Девочки в большей степени страдали от снижения уверенности, эмоциональной устойчивости и самоуважения, тогда как мальчики чаще демонстрировали снижение эмпатии и эмоционального контроля.

Анализ позволил количественно оценить вклад каждого из факторов. Наиболее выраженное влияние оказывает ранний доступ к социальным сетям — до 40% общей связи. Дополнительные факторы — семейные конфликты (13%), кибербуллинг (10%) и бессонница (12%). Все они усиливают воздействие цифровой среды, в которой подростки проводят всё больше времени.

Несмотря на сложность установления прямой причинности, данные подтверждают наличие глобального паттерна, наблюдаемого во всех регионах и культурах. Исследование акцентирует внимание на необходимости срочного переосмысления политики цифрового взаимодействия с детьми. Авторы призывают к четырём основным мерам: внедрение обязательного цифрового образования и психопросвещения; строгое соблюдение возрастных ограничений в социальных сетях; разработка чётких механизмов корпоративной ответственности для IT-компаний; введение поэтапных ограничений по возрасту на использование смартфонов.

Отмечается, что аналогичные стратегии уже доказали эффективность в контроле доступа подростков к алкоголю и табаку — путём сочетания социальной, коммерческой и законодательной ответственности. Этот опыт можно адаптировать для цифровой среды.

Исследование поднимает вопрос о том, как защитить развивающийся мозг от перегрузки внешними стимулами. Подростки особенно уязвимы к постоянному цифровому шуму, поскольку ещё не обладают зрелыми механизмами фильтрации информации и защиты от манипулятивного контента. Ожидание неопровержимых доказательств может привести к упущенным возможностям, в то время как масштаб потенциального ущерба уже очевиден.

Новые технологии должны развиваться с учётом биологических и социальных

особенностей человека. Смартфон — это не просто инструмент, а фактор среды, способный трансформировать мышление, поведение и восприятие самого себя. Поэтому регулирование цифрового взаимодействия с детьми становится не вопросом выбора, а необходимостью.

Ссылка: «Защита развивающегося разума в цифровую эпоху: глобальный политический императив» DOI: [10.1080/19452829.2025.2518313](https://doi.org/10.1080/19452829.2025.2518313).