

Гаджетам все возрасты покорны:
как россияне используют смартфоны
и другую «умную» технику и какие риски
видят в ней



Авторы: ВОРОНИНА Наталья Дмитриевна, Центр исследований благополучия и бюджетов времени населения ИСП НИУ ВШЭ; МИХАЙЛОВА Наталья Сергеевна, Центр исследований благополучия и бюджетов времени населения ИСП НИУ ВШЭ; КАРЕВА Дарья Евгеньевна, Центр комплексных исследований социальной политики ИСП НИУ ВШЭ; НАГЕРНЯК Мария Александровна, Центр исследований благополучия и бюджетов времени населения ИСП НИУ ВШЭ; СИНЯВСКАЯ Оксана Вячеславовна, Центр комплексных исследований социальной политики ИСП НИУ ВШЭ; ТЕР-АКОПОВ Сергей Александрович, Центр исследований благополучия и бюджетов времени населения ИСП НИУ ВШЭ.

Работа выполнена в рамках реализации Большого проекта «Потребление и экономическое поведение домашних хозяйств в России, 2025-2027» (руководитель — заместитель директора Института социальной политики НИУ ВШЭ, к.э.н. О.В. Синявская; со-руководители — директор по внутренним исследованиям и академическому развитию студентов И.А. Груздев; директор по обеспечению деятельности научного руководителя Е.В. Кручинская), направленного на разработку и развитие инструментария, проведение анализа и мониторинг экономического поведения российских домашних хозяйств в новых экономических условиях.

Научные руководители проекта: Я.И. Кузьминов, В.В. Радаев, Л.Н. Овчарова.

Воронина Н.Д., Михайлова Н.С., Карева Д.Е., Нагерняк М.А., Синявская О.В., Тер-Акопов С.А. Гаджетам все возрасты покорны: как россияне используют смартфоны и другую «умную» технику и какие риски видят в ней // НЭП: Новости экономического поведения. — М.: НИУ ВШЭ, 2025. — Вып. 11.

Информационный листок «НЭП: Новости экономического поведения» выходит под научной редакцией к.э.н. О.В. Синявской.

Об исследовании

Современную жизнь невозможно представить без смартфонов, компьютеров и других гаджетов, в том числе «умных» устройств, которые плотно вошли в нашу повседневность. Однако действительно ли они так широко распространены, как об этом говорят? Насколько активно ими пользуются люди, находящиеся на различных этапах жизненного цикла? Сколько времени россияне проводят с гаджетами? Контролирует ли взрослое население то, как пользуются смартфонами и другими гаджетами их дети и пожилые родственники? Видят ли они в гаджетах больше пользы или больше вреда?

С одной стороны, быстрое развитие цифровых технологий актуализирует вопросы использования гаджетов детьми дошкольного возраста, игровой зависимости и зависимости от социальных сетей, проявляющихся во всех возрастах. С другой стороны, распространение телефонного и кибермошенничества обостряет проблемы цифровой безопасности населения в целом, но особенно — представителей старших поколений.

Для ответа на эти вопросы использовались данные онлайн-опроса, проведенного в декабре 2024 г. В опросе принимали участие люди из разных регионов России в возрасте 18-59 лет, проживающие в городах с населением свыше 100 тыс. человек. Опрос реализован в формате самозаполнения онлайн-анкеты (CAWI). В нем приняли участие 3004 человека.

Особенность опроса состояла в том, что респонденты отвечали не только о своем опыте использования гаджетов и восприятии связанных с ними возможностей и угроз, но также говорили о несовершеннолетних детях (если есть) и пожилых (70 лет и старше) родственниках. В ситуации нескольких детей информация собиралась о старшем ребенке, нескольких пожилых — о том, с кем у респондента были наиболее близкие отношения.

Ключевые выводы

- Самый распространенный гаджет среди россиян — смартфон. Им пользуется 90% взрослого городского населения; из них 88% используют его практически ежедневно. Два ребенка из трех в возрасте до 6 лет пользуются хотя бы одним гаджетом, почти половина детей дошкольного возраста пользуется смартфоном. 70% пожилых людей (70 лет и старше) пользуются смартфоном, а среди представителей самых старших возрастов (85 лет и старше) — почти каждый второй.

- По мнению опрошенных, для взрослых людей польза от использования гаджетов превышает их риски; смартфоны и аналогичные им гаджеты позволяют оставаться на связи с родными и близкими (75%), упрощают получение информации (69%) и обеспечивают доступ к государственным услугам (65%). Для детей в использовании гаджетов опрошенные видят больше угроз, чем пользы. Основные угрозы от гаджетов для детей, по мнению взрослого населения, — игровая зависимость (68%), угроза здоровью (62%) и зависимость от социальных сетей (52%).
- 80% родителей утверждают, что контролируют использование гаджетов детьми. Чаще всего ограничивают время их использования (72% родителей).
- Оценка населением того, как много времени дети могут проводить со смартфонами и другими гаджетами, а также реальные ограничения, устанавливаемые родителями на время использования устройств, в среднем превышает рекомендации ВОЗ и нормы Роспотребнадзора.
- Три семьи из четырех сталкивались с телефонными или онлайн-мошенниками, а каждая пятая семья в России понесла материальный ущерб от мошенников. В большей степени рискам мошенничества подвержены женщины и люди старшего возраста. При этом люди со средним образованием и ниже сталкиваются с мошенниками реже, но вероятность понести ущерб у них в 1,4 раза выше, чем у населения с высшим образованием и выше.
- Осознавая важность защиты от мошенников, 90% родителей обсуждают с детьми правила безопасного пользования гаджетами; 87% городского населения регулярно или время от времени объясняют пожилым родственникам (70 лет и старше) правила безопасности при пользовании гаджетами. Кроме того, 26% населения устанавливают пожилым родственникам защиту от финансового мошенничества (лимит на перевод, проверку переводов близким, самозапрет на выдачу кредитов).

Охват гаджетами российского городского населения

Современное общество достигло высокого уровня цифровизации: 66% населения мира имеют доступ в интернет, а у 69% населения есть мобильный телефон¹. В России уровень цифровизации ожидаемо значительно выше: 85%

¹ По данным Digital 2024 Global Overview Report. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>.

россиян имеют доступ в интернет², а среди интернет-пользователей 90% владеют смартфоном. Смартфон — самый распространенный гаджет в мире (Рис. 1). Более того, в большинстве стран мира население выходит в интернет именно со смартфона (57%).

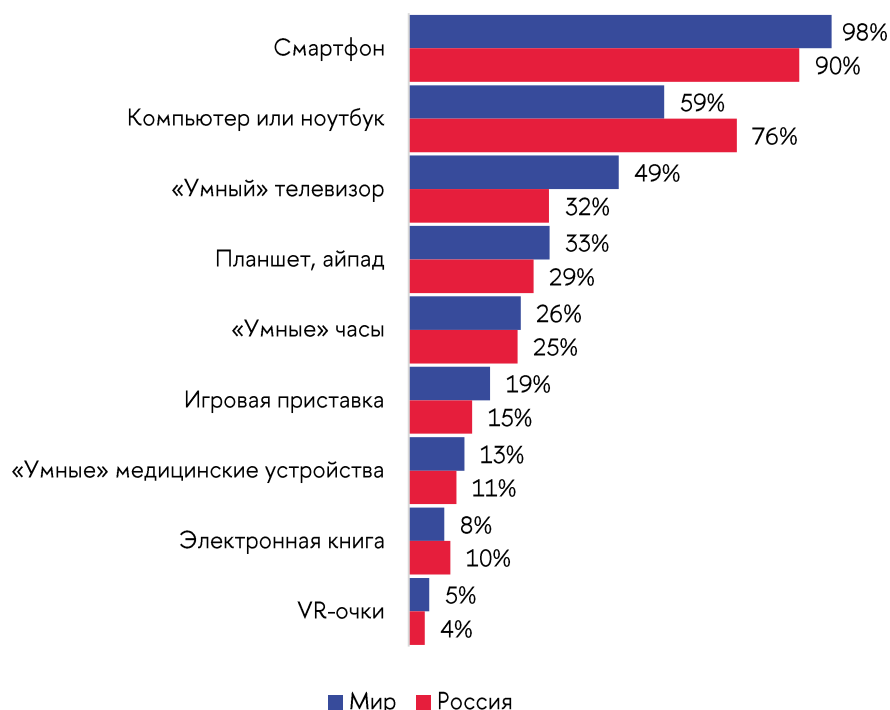


Рисунок 1 — Распространенность гаджетов в России и мире среди интернет-пользователей

Источник: Мир — Digital 2024 Global Overview Report³,
Россия — онлайн-опрос в рамках обследования
«Экономическое поведение домашних хозяйств»

Доля городских жителей России, пользующихся стационарными компьютерами или ноутбуками, выше, чем в среднем в мире (на 28%), что более характерно для развитых стран⁴. С другой стороны, всего треть россиян смотрит умный телевизор, что в 1,5 раза меньше, чем в среднем в мире. Это говорит о большом потенциале распространения умных телевизоров в России.

² По данным Mediascope. URL:

https://mediascope.net/upload/iblock/438/37qf2vk4di1n4ncguevk3mufyzb11qfx/%D0%90%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D0%B0_Mediascope.pdf.

³ По данным Digital 2024 Global Overview Report. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>.

⁴ По данным Digital 2024 Global Overview Report. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>.

В среднем у мужчин в арсенале на 18% больше гаджетов, чем у женщин (Рис. 2). Наибольшие гендерные различия наблюдаются в распространенности планшетов и игровых приставок среди мужчин и женщин. Доля мужчин, пользующихся планшетами, в 1,7 раза выше, чем доля женщин. Игровыми приставками тоже чаще владеют мужчины — их доля превышает женскую в 1,6 раза.

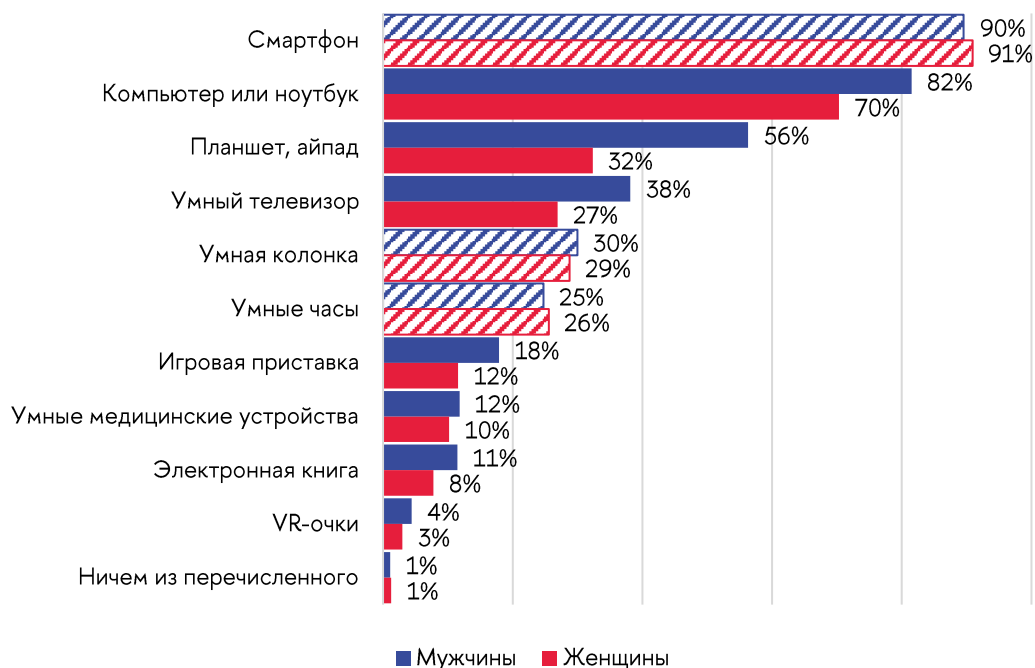


Рисунок 2 — Использование гаджетов мужчинами и женщинами

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования
«Экономическое поведение домашних хозяйств»

Не обнаружено значимых различий в доле мужчин и женщин, которые пользуются смартфонами, умными колонками и умными часами. Смартфоны настолько плотно вошли в повседневную жизнь россиян, что доля населения, использующая их, значимо не различается у взрослого населения ни в одной группе⁵. Только среди детей самых младших возрастов и среди пожилого населения (70 лет и старше) доля лиц, пользующихся смартфонами, сокращается.

Пожилое население меньше пользуется гаджетами по сравнению с другими возрастными группами. Чем старше респондент, тем больше различия (Рис. 3). Тем не менее, несмотря на сложности, с которыми сталкиваются пожилые при использовании гаджетов, даже в самых старших возрастах (85 лет и старше)

⁵ Рассматривались группы по полу, возрасту, уровню образования, типу населенного пункта, типу занятости.

почти каждый второй пользуется смартфоном, а один из восьми — компьютером или ноутбуком.

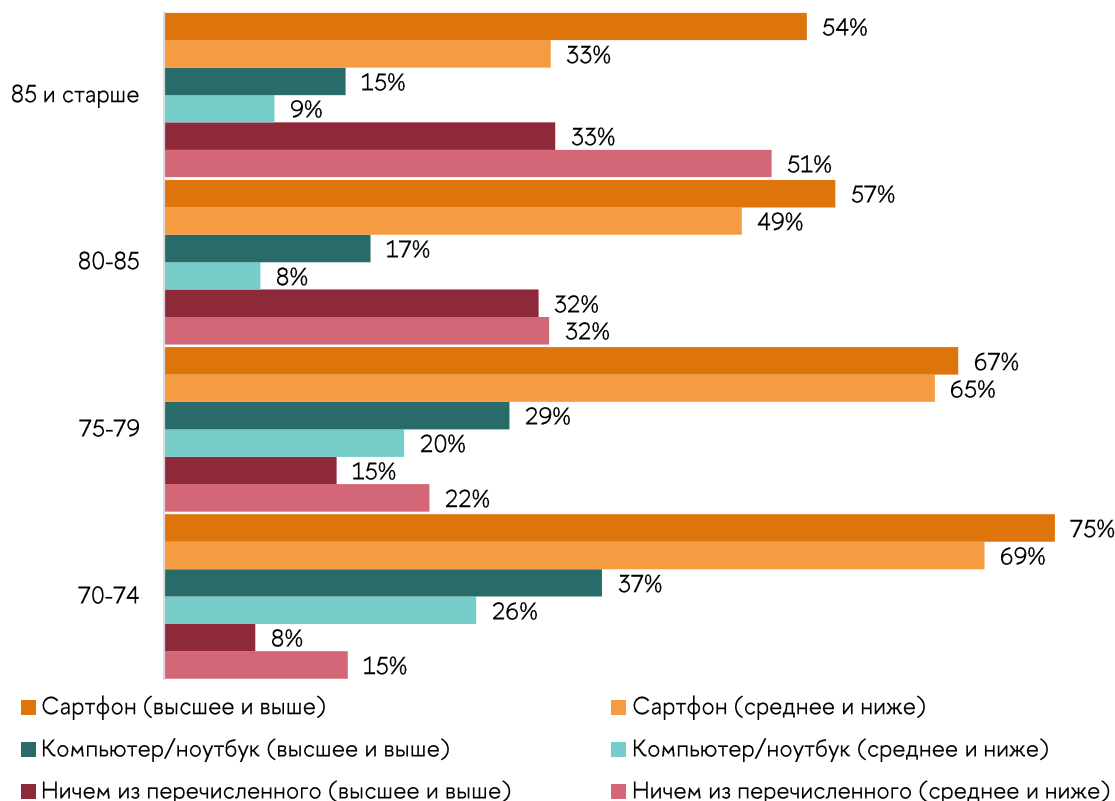


Рисунок 3 — Использование гаджетов представителями старшего поколения по уровню образования респондента

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования «Экономическое поведение домашних хозяйств»

Более того, по данным Национального исследования старшего поколения (НИСП)⁶, за последние годы самооценка компьютерных навыков у населения старшего возраста⁷ значительно улучшилась. С 2021 по 2023 г. доля тех, кто никогда не пользовался компьютером, сократилась в 2,2 раза среди 60-69-летних и на 67% среди лиц 70 лет и старше (Рис. 4). Вместе с тем доля пожилых,

⁶ Данные первой и второй волн обследования «Национальное исследование старшего поколения (НИСП)», проведенных в октябре-ноябре 2021 г. и в августе-ноябре 2023 г. В опросе принимали участие россияне в возрасте 50 лет и старше. Опрос проводился методом личного интервью компьютеризированного типа по месту жительства с использованием планшетов (CAPI), объем выборки составил для первой волны — 3062 человека, для второй — 3018 человек.

⁷ Здесь под населением старшего возраста понимаются люди в возрасте 60 лет и старше, что соответствует определению, предложенному в Стратегии действий в интересах старшего поколения в Российской Федерации до 2030 г. Население пожилого возраста в настоящем информационном листке включает людей в возрасте 70 лет и старше, что обусловлено подходом, принятым в анкете онлайн-опроса и направленным на выделение людей, уже, как правило, не работающих и значительную часть своей жизни проживших в доцифровую эпоху.

оценивающих свои компьютерные навыки как хорошие, за этот период почти не изменилась.

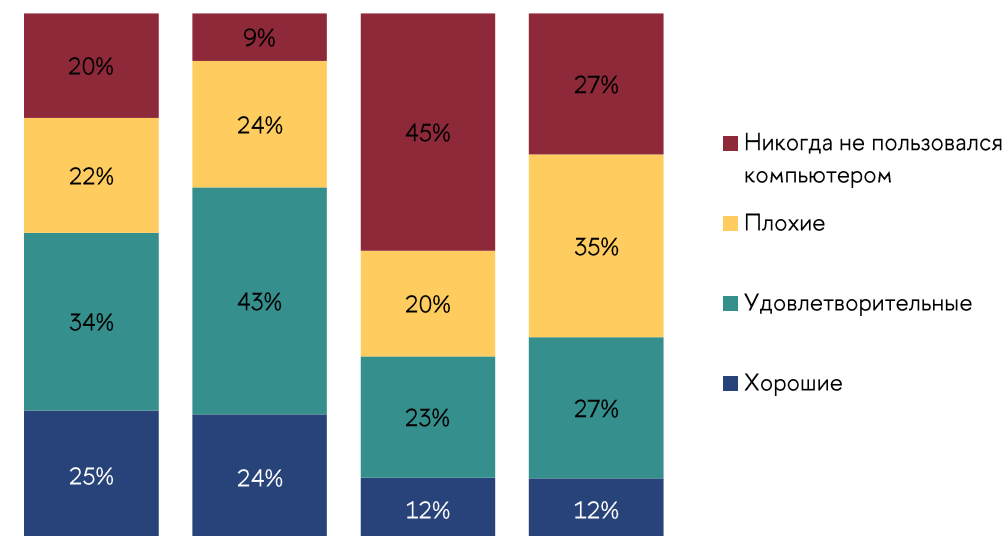


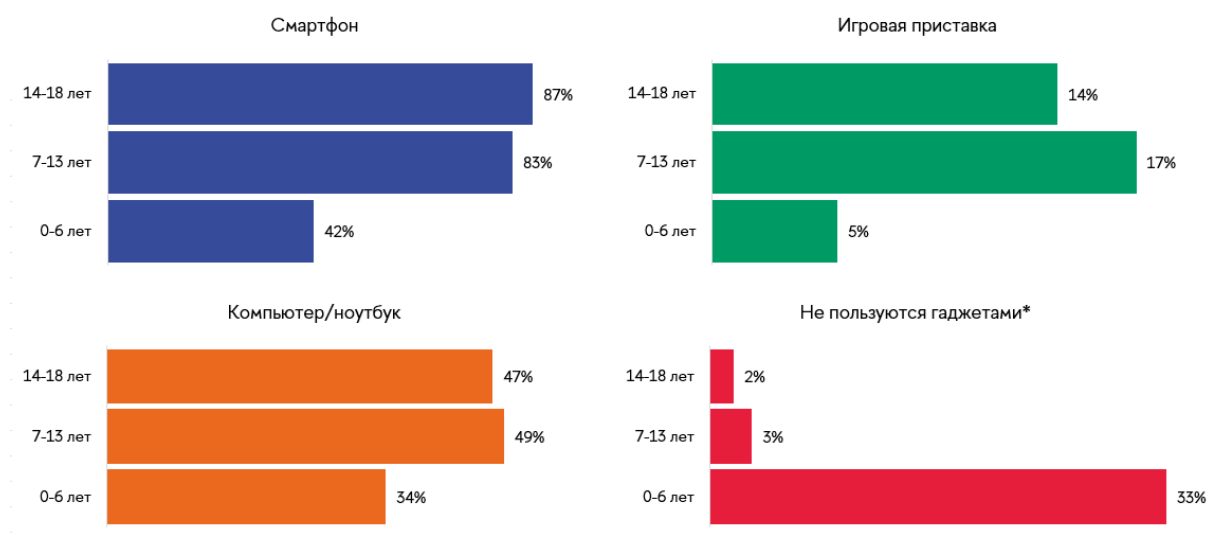
Рисунок 4 — Самооценка компьютерных навыков по возрастным группам пожилого населения

Источник: данные Национального исследования старшего поколения (НИСП) НИУ ВШЭ, 2021 и 2023 гг.

Чем выше уровень образования респондентов, тем выше включенность их пожилых родственников в использование гаджетов. Например, у лиц с высшим образованием каждый второй родственник в возрасте 85 лет и старше пользуется смартфоном, и лишь каждый третий не пользуется никакими гаджетами, тогда как у опрошенных со средним образованием и ниже, напротив, смартфон есть у одного из трех, а никаких гаджетов — у каждого второго родственника 85 лет и старше (Рис. 3).

Со слов взрослого населения, 42% детей дошкольного возраста⁸ (0-6 лет) пользуются смартфоном, а двое из трех детей дошкольного возраста пользуются хотя бы одним гаджетом (Рис. 5). В школьных возрастах (7-13 лет и 14-18 лет) уже почти все дети пользуются какими-либо гаджетами (97% и 98% соответственно).

⁸ Вопрос об использовании гаджетов задавался респонденту про его старшего ребенка.



* Не пользуются смартфонами, планшетами, компьютерами, ноутбуками, умными телевизорами, игровыми приставками, VR-очками, умными часами, умными колонками, электронными книгами и пр.

Рисунок 5 — Использование гаджетов детьми разных возрастов

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования
«Экономическое поведение домашних хозяйств»

Примечательно, что наибольшая доля пользователей игровых приставок наблюдается не среди детей, а в молодежной группе 18-24 лет. То же самое касается и умных медицинских устройств⁹: ими чаще пользуются молодые, хотя объективная необходимость их использования обычно возникает в более старших возрастах.

Время в гаджетах

Большая часть городского населения использует смартфоны, компьютеры и ноутбуки, умные телевизоры и колонки почти ежедневно (Рис. 6). Смартфонами почти все россияне пользуются практически каждый день, другие гаджеты используются немного реже. Так, три четверти (76%) опрошенных, пользующихся умным телевизором, смотрят его практически каждый день, и почти каждый пятый (18%) — не реже двух-трех раз в неделю.

⁹ Фитнес-браслеты, медицинские датчики, мониторы, глюкометры и пр., подключенные к интернету.

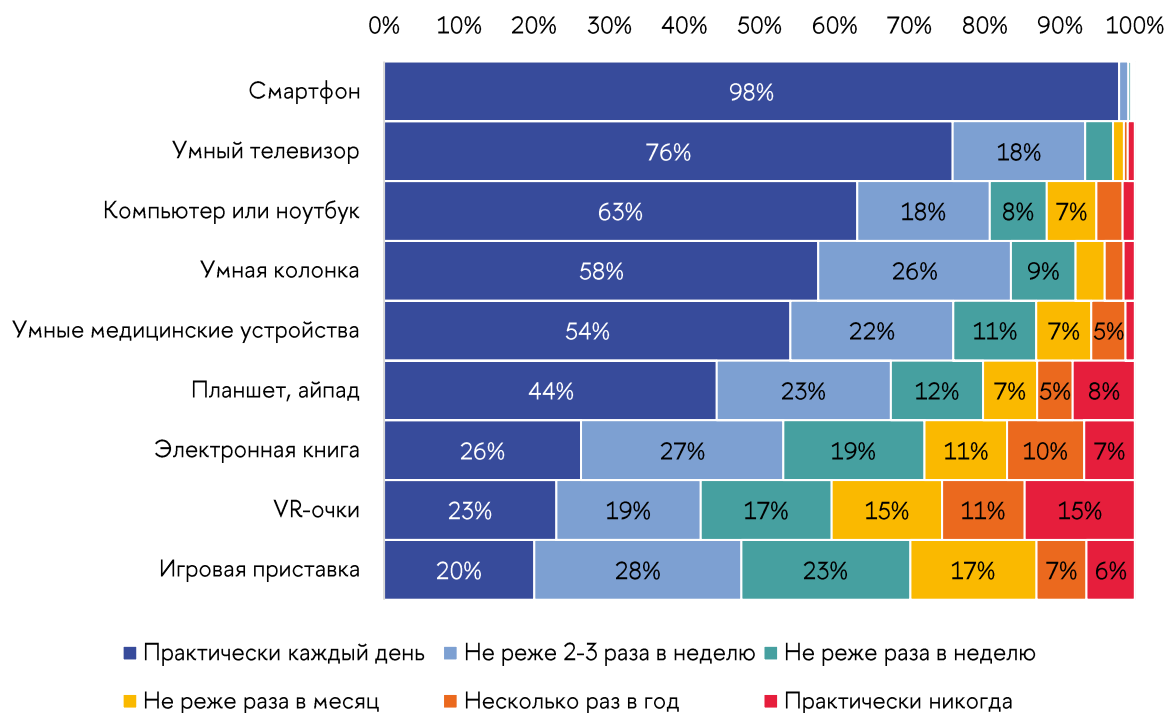


Рисунок 6 — Частота использования гаджетов
городским населением России

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования
«Экономическое поведение домашних хозяйств»

Больше половины опрошенных горожан проводят в смартфонах свыше 3 часов в день и в будние, и в выходные дни (Рис. 7, 8). Молодежь проводит в гаджетах в среднем по 6 часов в день, а каждый третий — более 8 часов в день. В отличие от смартфонов и компьютеров, продолжительность использования которых слабо различается в будни и выходные, умные телевизоры, игровые приставки, а также (хотя и в меньшей степени) умные колонки и планшеты — это скорее гаджеты выходного дня, помогающие провести досуг.

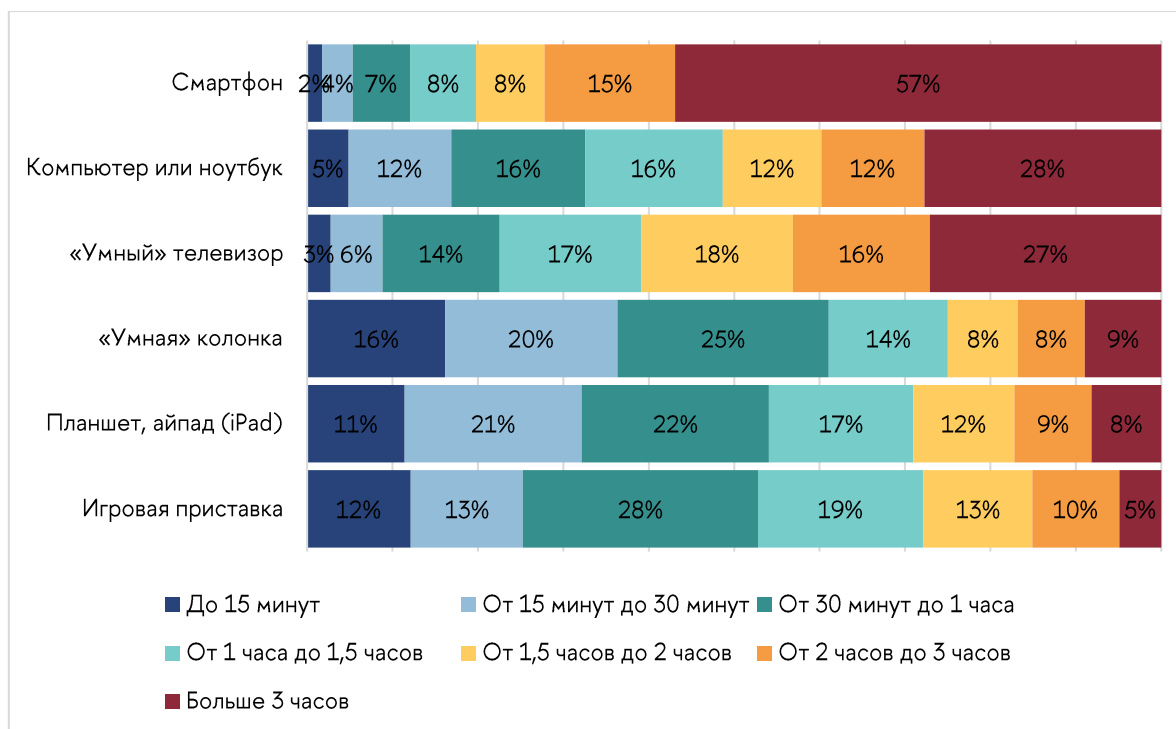


Рисунок 7 — Распределение населения по количеству времени, которое они проводят в гаджетах, будние дни

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования «Экономическое поведение домашних хозяйств»

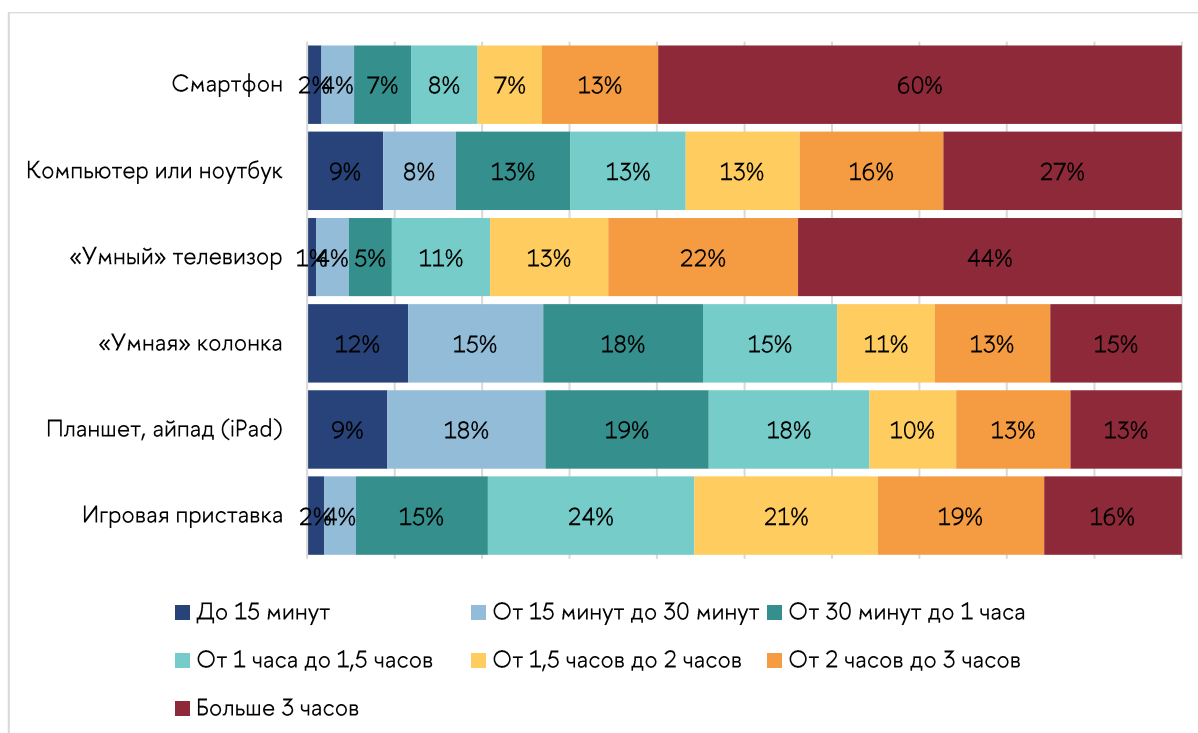


Рисунок 8 — Распределение населения по количеству времени, которое они проводят в гаджетах, выходные дни

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования «Экономическое поведение домашних хозяйств»

Тот, кто уделяет много времени одному из гаджетов, с высокой вероятностью будет проводить много времени и с другими гаджетами. Например, чем больше времени человек проводит за компьютером или ноутбуком, тем больше времени у него будет отнимать и любой другой гаджет, который у него есть. В первую очередь это происходит потому, что гаджеты не заменяют, а дополняют друг друга, выполняя разные функции. Смартфоны чаще используются для общения, совершения онлайн-покупок, заказа готовой еды и продуктов питания, а стационарные компьютеры и ноутбуки — для рабочих задач, учебы и просмотра кино и сериалов.

В среднем городское население России использует около трех гаджетов не реже раза в неделю, а 16% россиян — пять и более. Портрет наиболее активного пользователя цифровых устройств выглядит следующим образом (см. изображение на обложке информационного листка, созданное с помощью нейросети «Шедеврум»)¹⁰: это молодой мужчина с высшим образованием, проживающий в крупном городе (с населением более 500 тыс. человек), который учится или работает, а свое материальное положение оценивает как среднее или выше.

Польза и вред от гаджетов

Появление цифровых устройств существенно изменило нашу повседневную жизнь, ускорив и облегчив многие действия, но одновременно привнес в нее новые риски. Городское население России видит больше пользы от использования гаджетов для себя, меньше — для пожилых родственников и детей. По мнению трех из четырех опрошенных, основная польза от гаджетов (прежде всего смартфонов, планшетов, компьютеров и ноутбуков) во всех возрастных группах заключается в возможности постоянно оставаться на связи с близкими и друзьями (Рис. 9). Взрослое население (18-59 лет) отмечает, что гаджеты упрощают получение информации, государственных, финансовых и коммерческих услуг и в целом делают их жизнь комфортнее. Вместе с тем они считают, что для детей гаджеты не несут особой пользы: лишь менее половины взрослого населения (41%) считают, что гаджеты делают жизнь детей комфортной. Людям старшего возраста (70+ лет), по мнению почти половины (45%) их более молодых близких, гаджеты помогают справляться с одиночеством.

¹⁰ Портрет построен на основе логистической регрессии

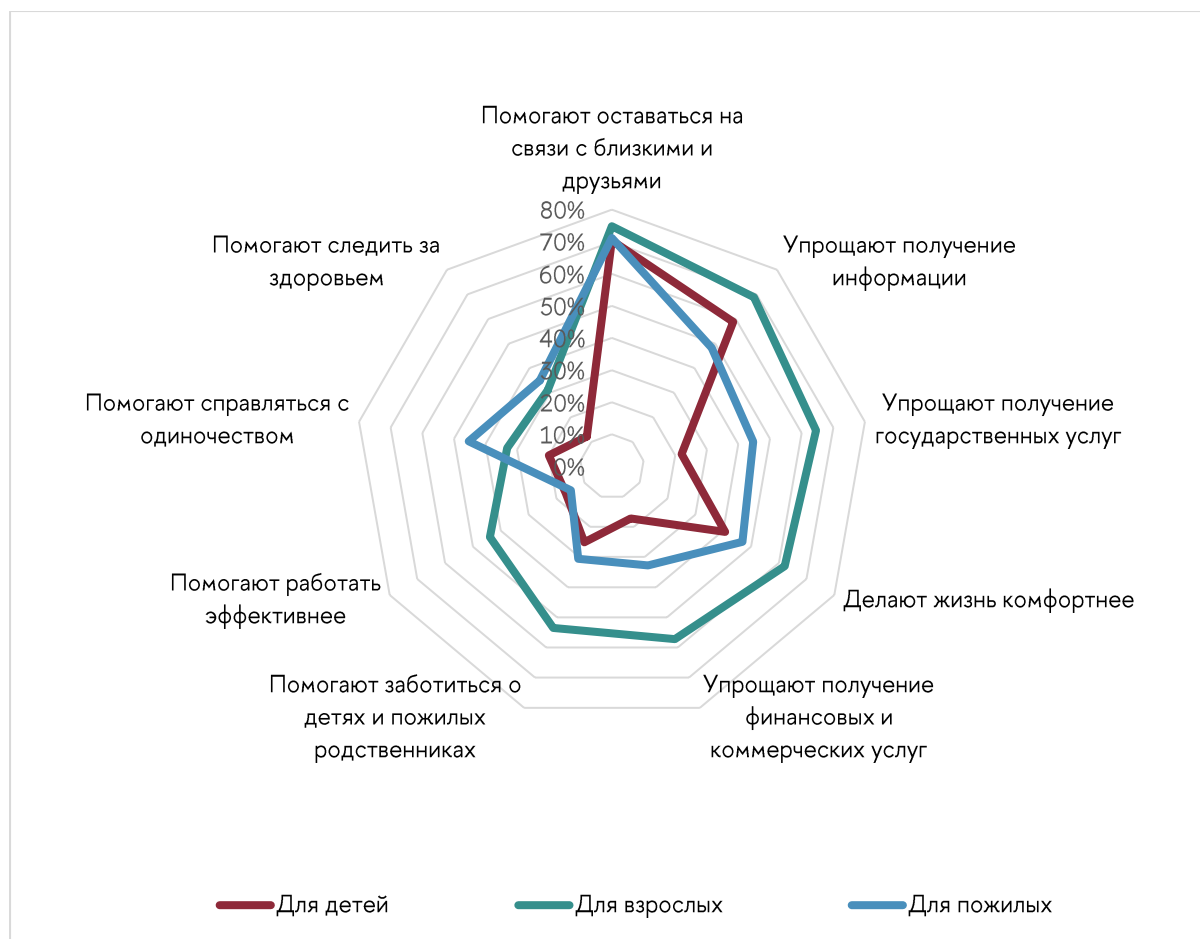


Рисунок 9 — Основные преимущества использования гаджетов по мнению взрослого населения (18-59 лет)

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования «Экономическое поведение домашних хозяйств»

Однако россияне видят в пользовании гаджетами не только пользу, но и риски, особенно это касается использования гаджетов детьми. Так, две трети (68%) взрослого населения считают, что основные угрозы для детей связаны с игровой зависимостью, а также зависимостью от социальных сетей (52%) и заменой живого общения электронным (49%) (Рис. 10). Не менее острой проблемой, связанной с гаджетами, считают угрозу здоровью детей (62% населения).

Для себя взрослое население видит меньше угроз, чем для детей. Чаше отмечают угрозу здоровью (45%), риски мошенничества (43%) и чрезмерного использования гаджетов (39%). В отношении населения старшего возраста их более молодые близкие опасаются, что использование гаджетов увеличивает риски мошенничества (60% опрошенных) и кражи личных данных (38%).

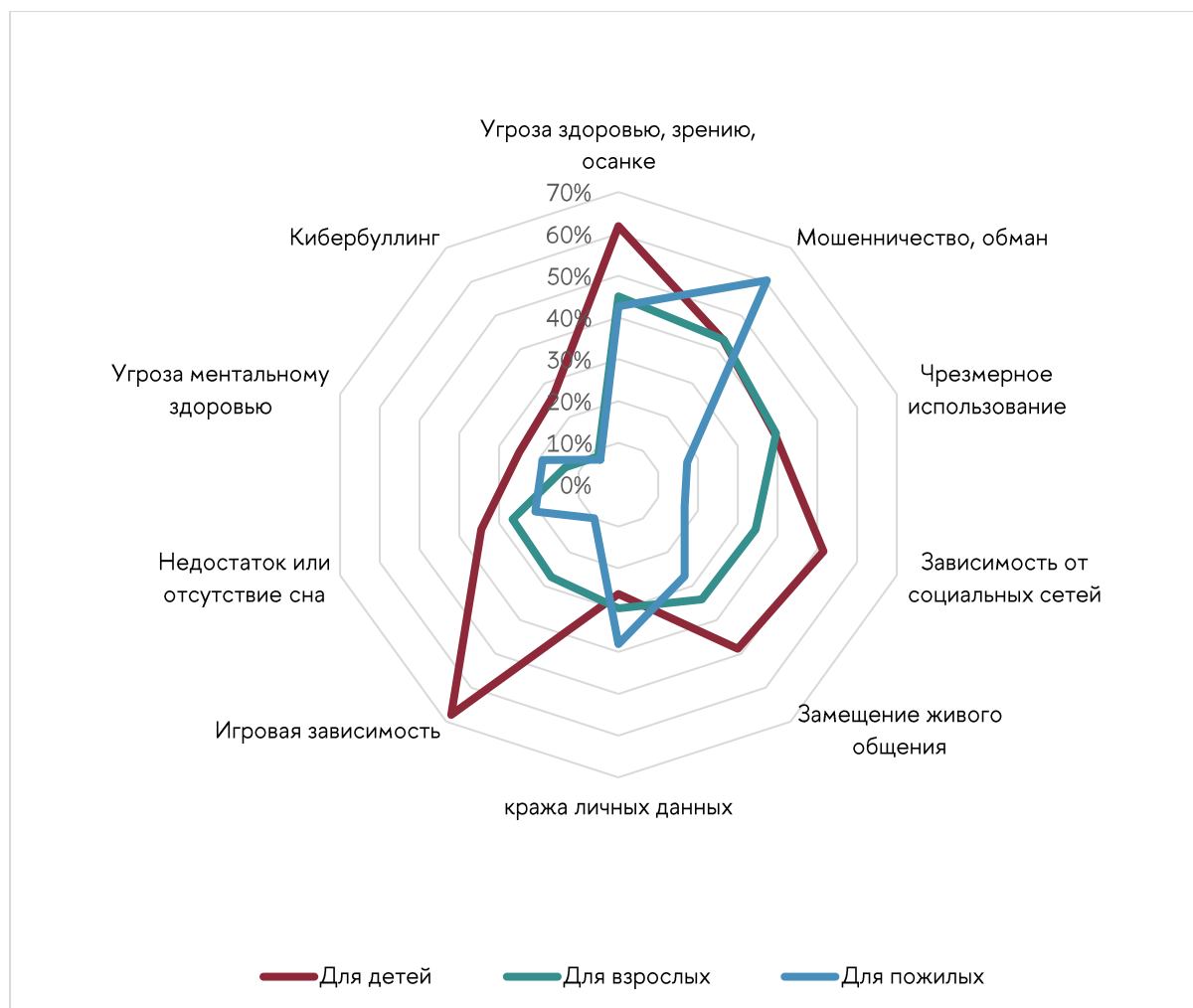


Рисунок 10 — Основные угрозы, исходящие от использования гаджетов, по мнению взрослого населения (18-59 лет)

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования «Экономическое поведение домашних хозяйств»

Мошенничество и цифровая гигиена

Вопрос мошенничества и кражи личных данных при пользовании гаджетами стоит очень остро: 69% опрошенных так или иначе лично сталкивались с телефонными или онлайн-мошенниками (Рис. 11). При этом мишенью мошенников становятся не только взрослые, но и дети: 27% респондентов 18-59 лет указали, что их дети сталкивались с мошенниками. В целом две семьи из трех имели дело с телефонными или онлайн-мошенниками, а каждая пятая семья понесла от них ущерб.

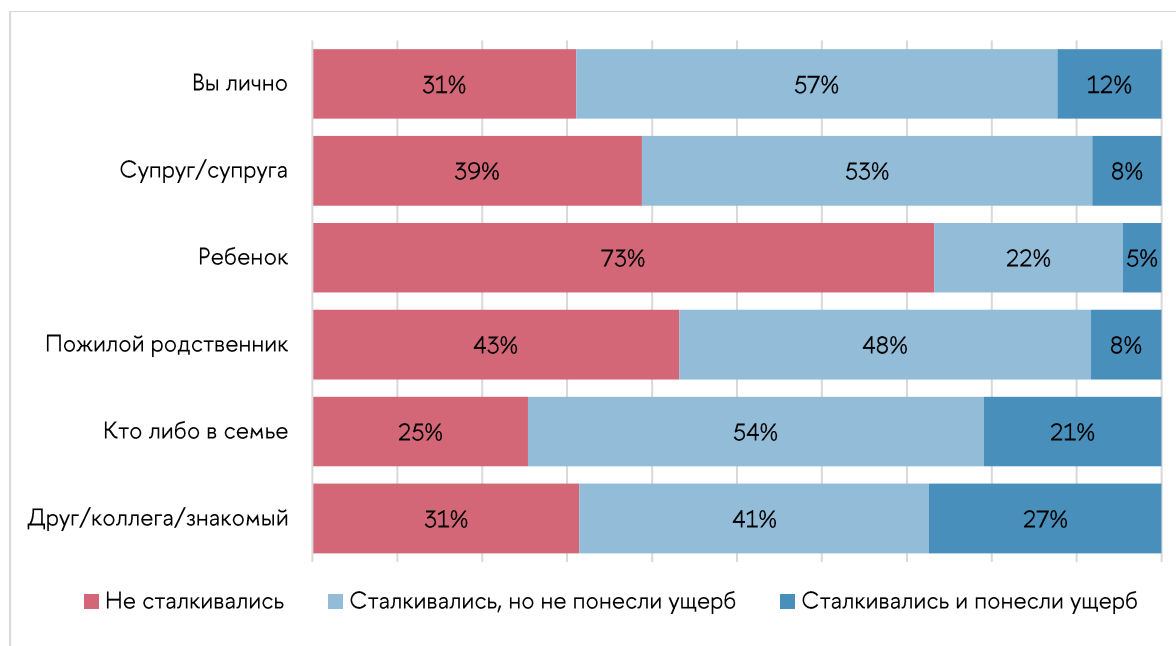


Рисунок 11 — Опыт столкновения с мошенниками в различных возрастах

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования
«Экономическое поведение домашних хозяйств»

Женщины чаще, чем мужчины (на 8%), говорят, что становились «мишенью» мошенников. Если женщины сталкиваются с мошенниками, вероятность того, что они понесут ущерб, составляет 20%, что на 33% выше, чем у мужчин (15%). Также играет роль возраст: с каждым годом шансы столкновения с мошенниками повышаются на 3,6%. Другой уязвимой группой в этом контексте являются люди со средним образованием и ниже, они сталкиваются с мошенниками реже (на 15%), но, если сталкиваются, вероятность понести ущерб у них в 1,4 раза выше, чем у населения с высшим образованием и выше.

В целом население старается серьезно относиться к безопасности в интернете и при пользовании гаджетами. 90% родителей регулярно или время от времени обсуждают правила безопасного использования гаджетов с детьми, а 87% регулярно или время от времени объясняют такие правила безопасности своим пожилым родственникам. Более того, большая часть взрослого населения (86%) отмечает, что помогает своим пожилым родственникам с их гаджетами, а 26% устанавливают пожилым родственникам защиту от финансовых мошенников (лимит на перевод, проверку переводов близким, самозапрет на выдачу кредитов). При этом если пожилой человек уже пострадал от мошенников, то в 1,5 раза выше вероятность, что его родственники будут контролировать использование им гаджетов.

Контроль за использованием гаджетов детьми

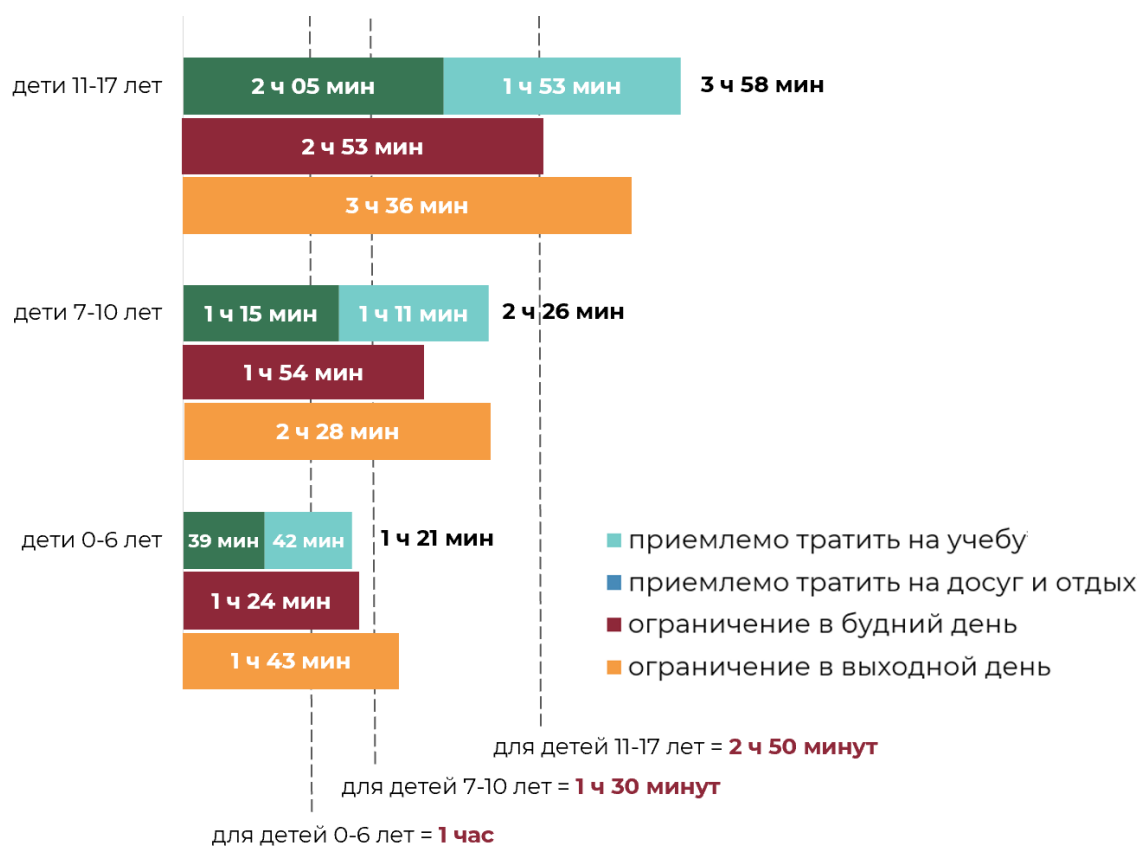
Четверо из пяти опрошенных родителей активно контролируют использование гаджетов своими детьми. Наиболее распространенная мера (72% родителей, так или иначе контролирующих использование гаджетов) — ограничение времени их использования. Реже применяются возрастные ограничения на контент (55%), запрет на скачивание приложений (49%) и на использование гаджетов в ночное время (45%).

Согласно рекомендациям ВОЗ и нормам Роспотребнадзора, детям дошкольного возраста рекомендуется использовать гаджеты не более одного часа в сутки. Для школьников нет рекомендаций ВОЗ по времени использования гаджетов, но разработаны нормы Роспотребнадзора: 1 час 30 минут для детей 7-10 лет и 2 часа 50 минут для детей 11-17 лет.

Чтобы сопоставить данные рекомендации с повседневными практиками населения, в рамках онлайн-опроса респондентам было предложено оценить приемлемое количество времени пользования гаджетами детьми, а также указать реальные ограничения, которые они устанавливают.

По мнению респондентов, приемлемое количество времени, которое дети могут проводить в гаджетах, выше, чем рекомендации ВОЗ и нормы Роспотребнадзора, и составляет: для детей дошкольного возраста — 1 час 21 минуту в сутки, для школьников 7-10 лет — 2 часа 26 минут, а для детей 11-17 лет — почти 4 часа в сутки (рис. 12).

Что касается реальных ограничений, которые родители устанавливают на пользование гаджетов детьми, то для дошкольников они почти совпадают с оценкой приемлемого количества времени, а для школьников строже, чем оценка приемлемого времени, и по-прежнему превышают рекомендации ВОЗ и нормы Роспотребнадзора. Так, для детей 7-10 лет родители в среднем устанавливают ограничения на уровне 1 часа 54 минут в будний день и 2 часов 28 минут в выходной день, а для 11-17 лет — 2 часа 53 минут в будний день и 3 часов 36 минут в выходной день.



Нормы Роспотребнадзора по времени использования гаджетов детьми разных возрастов

Рисунок 12 — Приемлемое, разрешенное и рекомендуемое время в гаджетах для детей различных возрастов

Источник: онлайн-опрос в рамках обследования «Экономическое поведение домашних хозяйств»