

# НЭП

новости экономического поведения



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; ТЕРАКОПОВ 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 телефон<sup>1</sup>. В России уровень цифровизации ожидаемо значительно выше: 85%

---

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

россиян имеют доступ в интернет<sup>2</sup>, 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%).

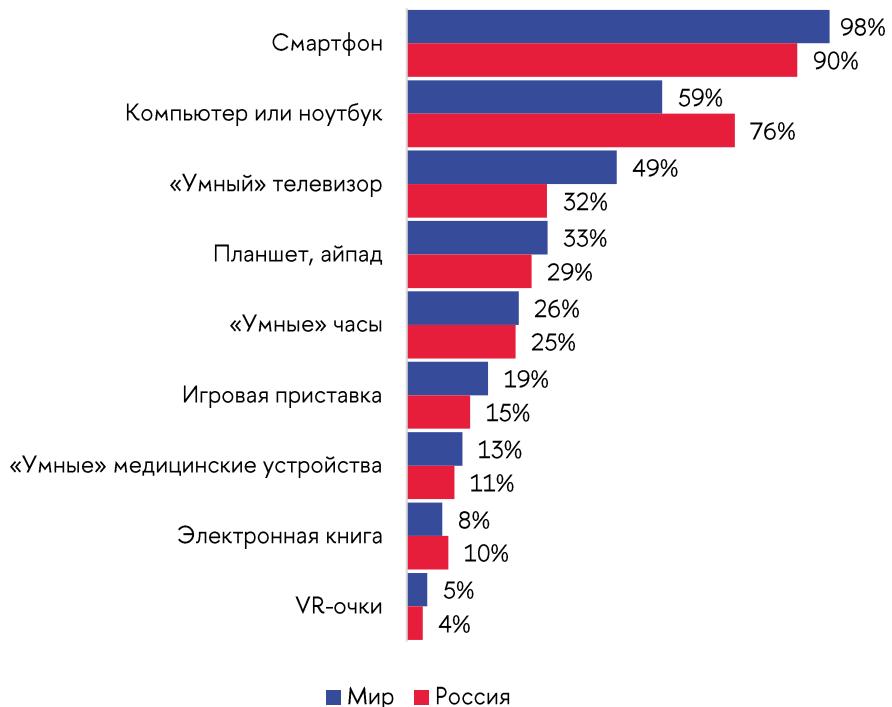


Рисунок 1 — Распространенность гаджетов в России и мире среди интернет-пользователей

Источник: Мир — *Digital 2024 Global Overview Report*<sup>3</sup>,  
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 стран<sup>4</sup>. 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.

<sup>2</sup> 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](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).

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

<sup>4</sup> 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.

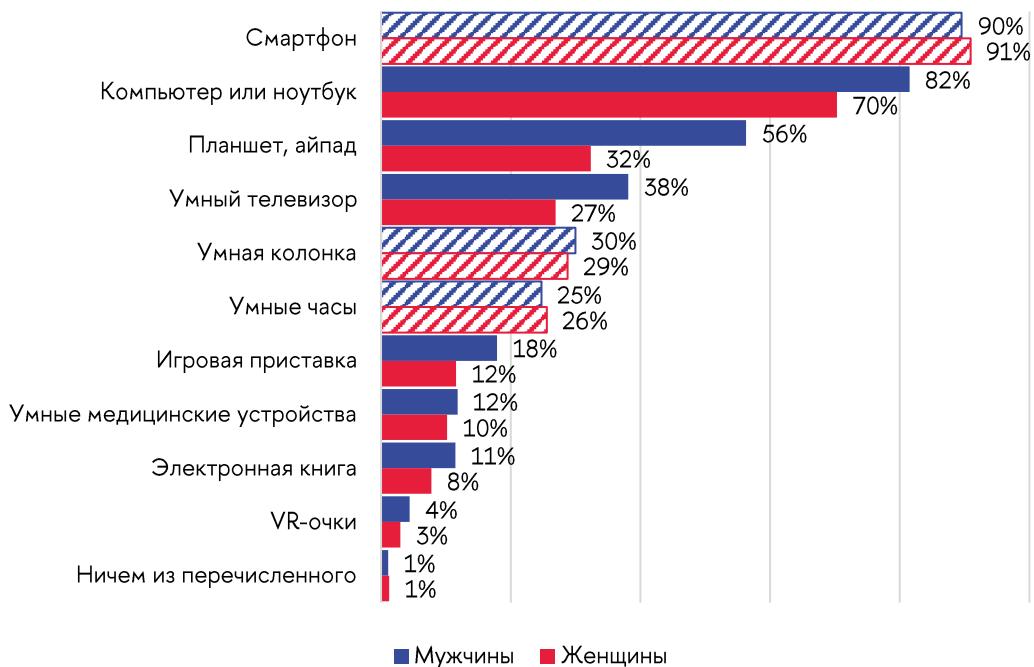


Рисунок 2 — Использование гаджетов мужчинами и женщинами

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 группе<sup>5</sup>. 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 возрастами. 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)

<sup>5</sup> Рассматривались группы по полу, возрасту, уровню образования, типу населенного пункта, типу занятости.

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

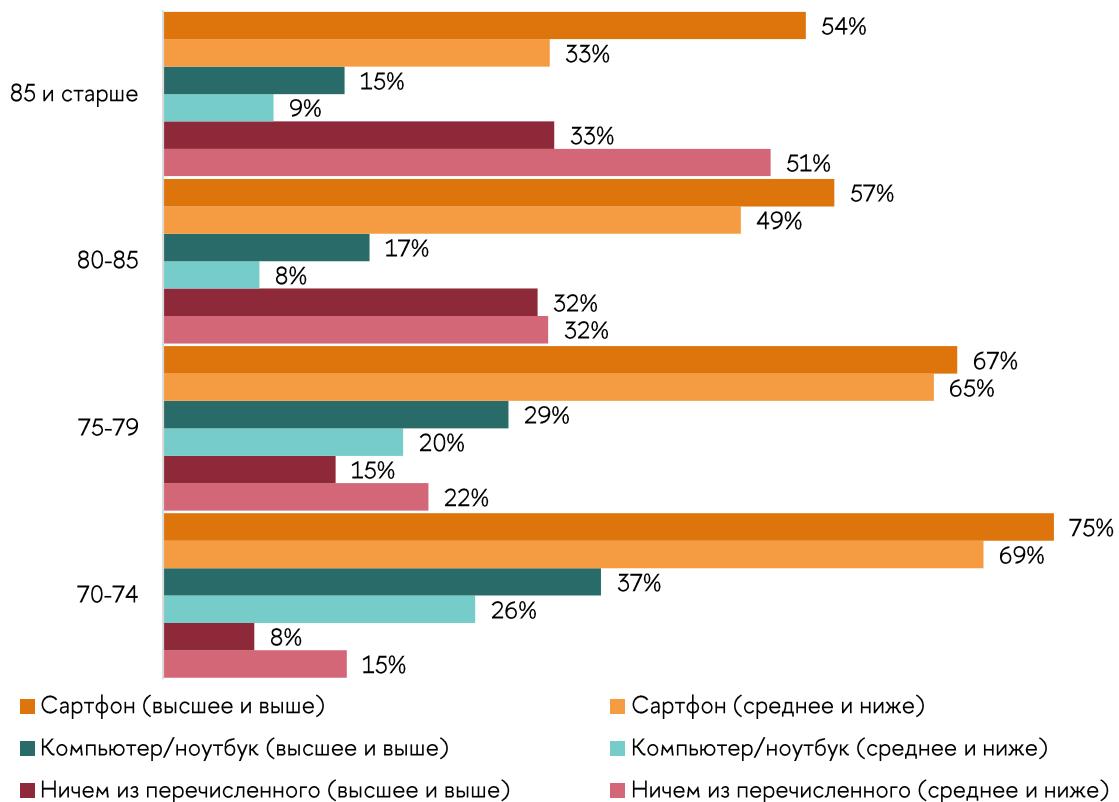


Рисунок 3 — Использование гаджетов представителями старшего поколения по уровню образования респондента

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

Более того, по данным Национального исследования старшего поколения (НИСП)<sup>6</sup>, за последние годы самооценка компьютерных навыков у населения старшего возраста<sup>7</sup> 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,

<sup>6</sup> 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.

<sup>7</sup> 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 дигитовую эпоху.

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

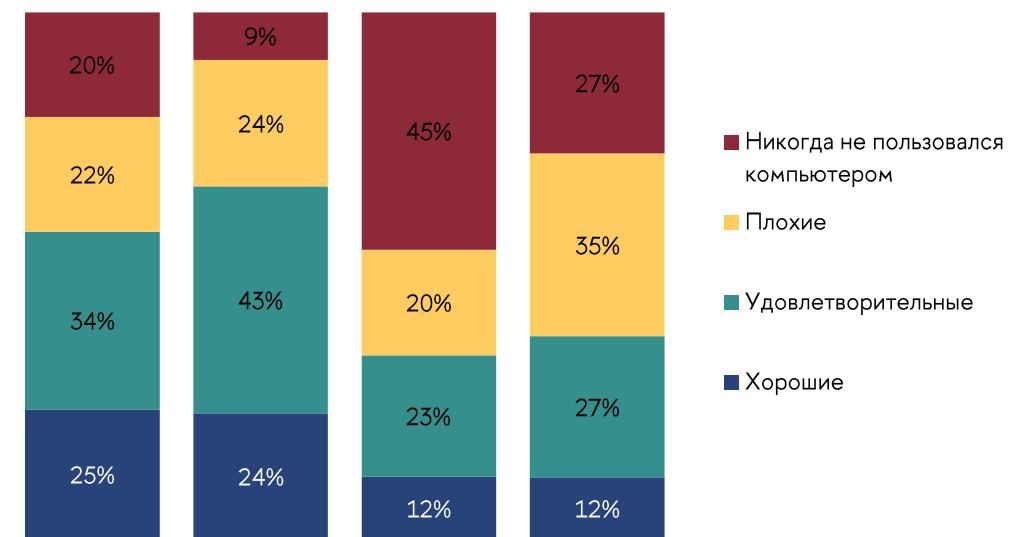


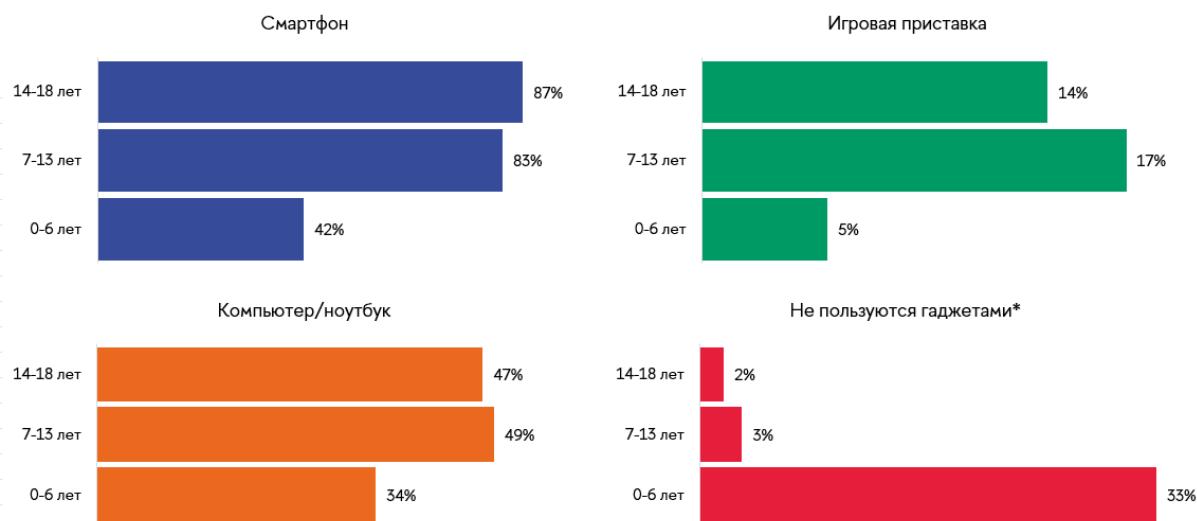
Рисунок 4 — Самооценка компьютерных навыков по возрастным группам пожилого населения

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 возраста<sup>8</sup> (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).

<sup>8</sup> 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 устройств<sup>9</sup>: 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.

<sup>9</sup> Фитнес-браслеты, медицинские датчики, мониторы, глюкометры и пр., подключенные к интернету.

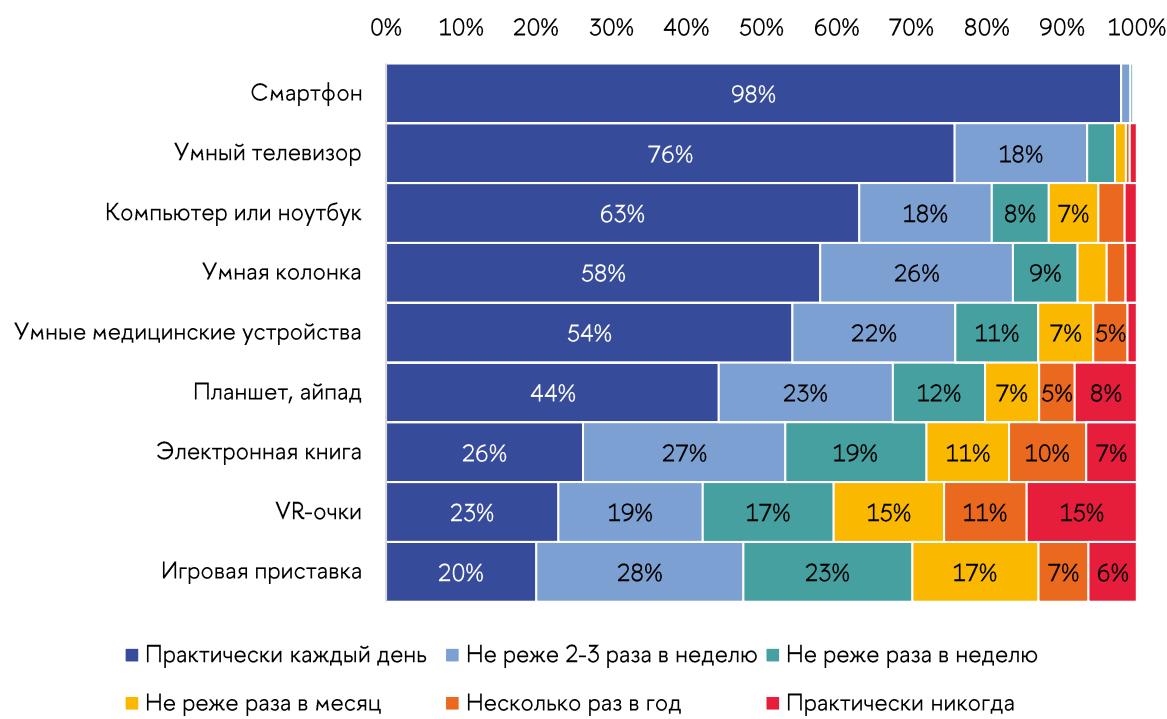


Рисунок 6 — Частота использования гаджетов  
городским населением России

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.

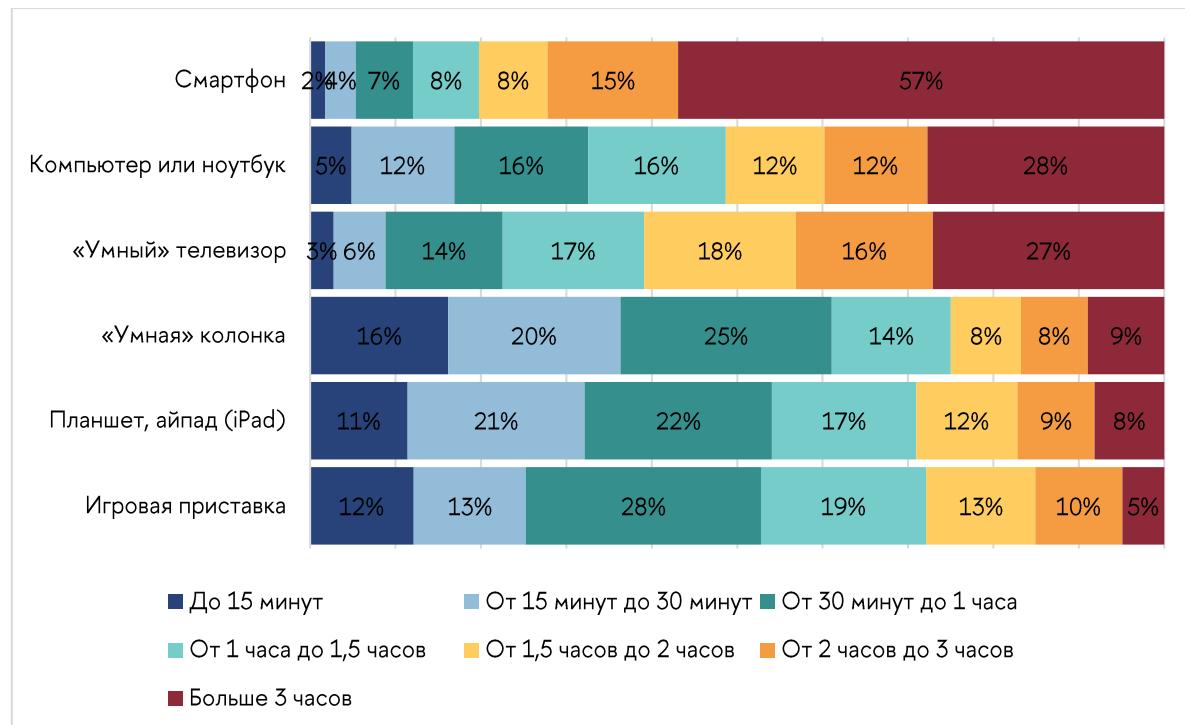


Рисунок 7 — Распределение населения по количеству времени, которое они проводят в гаджетах, будние дни

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

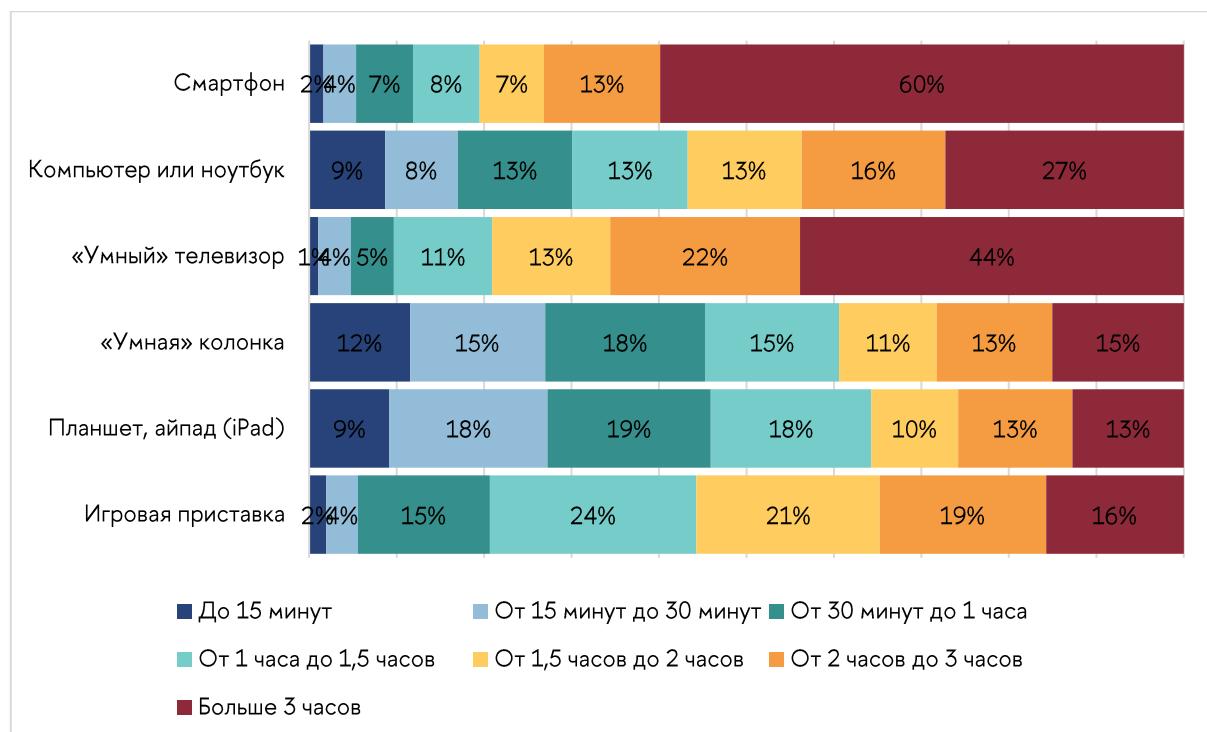


Рисунок 8 — Распределение населения по количеству времени, которое они проводят в гаджетах, выходные дни

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»)<sup>10</sup>: 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 привнеся 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.

---

<sup>10</sup> Портрет построен на основе логистической регрессии

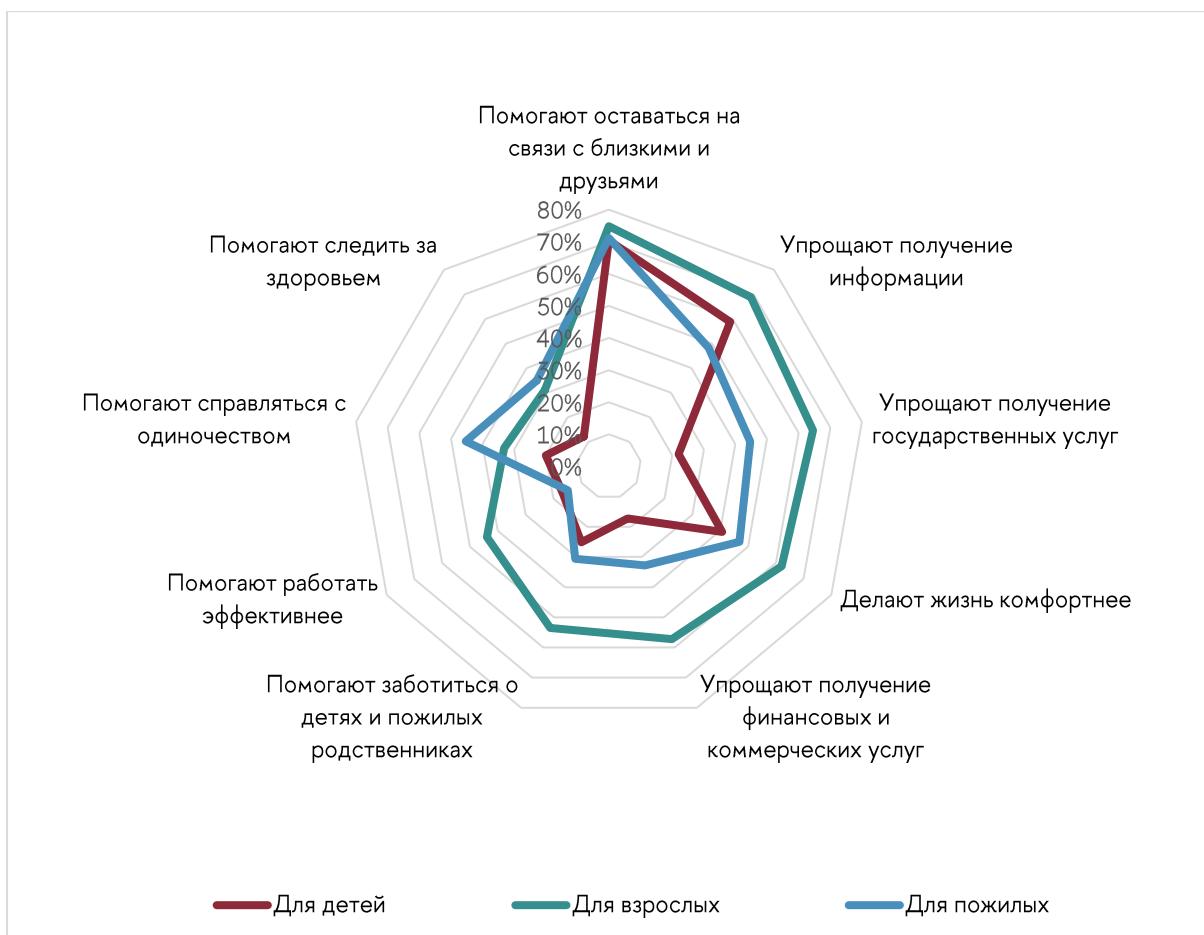


Рисунок 9 — Основные преимущества использования гаджетов по мнению взрослого населения (18-59 лет)

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. Чаще 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%).

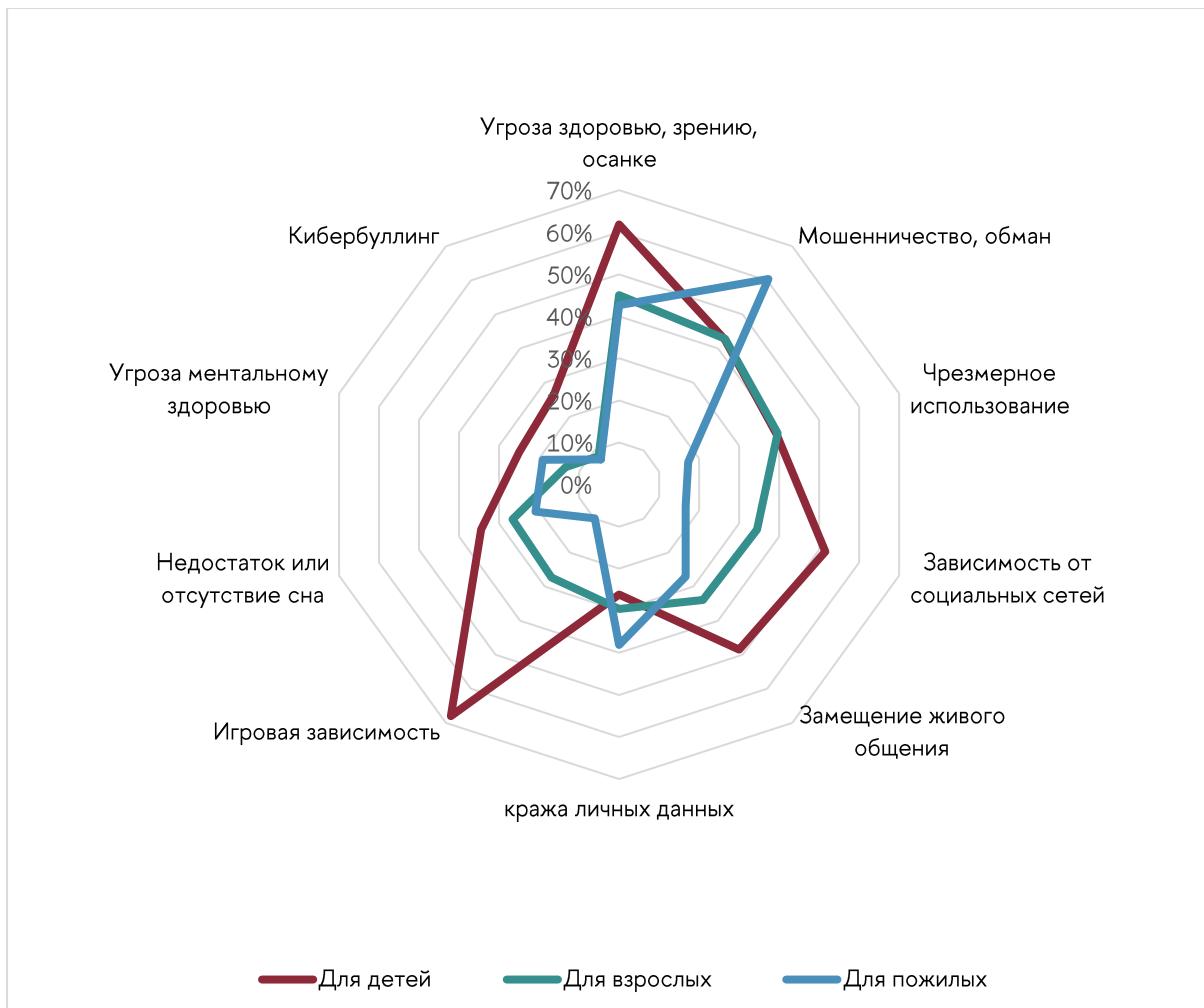


Рисунок 10 — Основные угрозы, исходящие от использования гаджетов, по мнению взрослого населения (18-59 лет)

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.

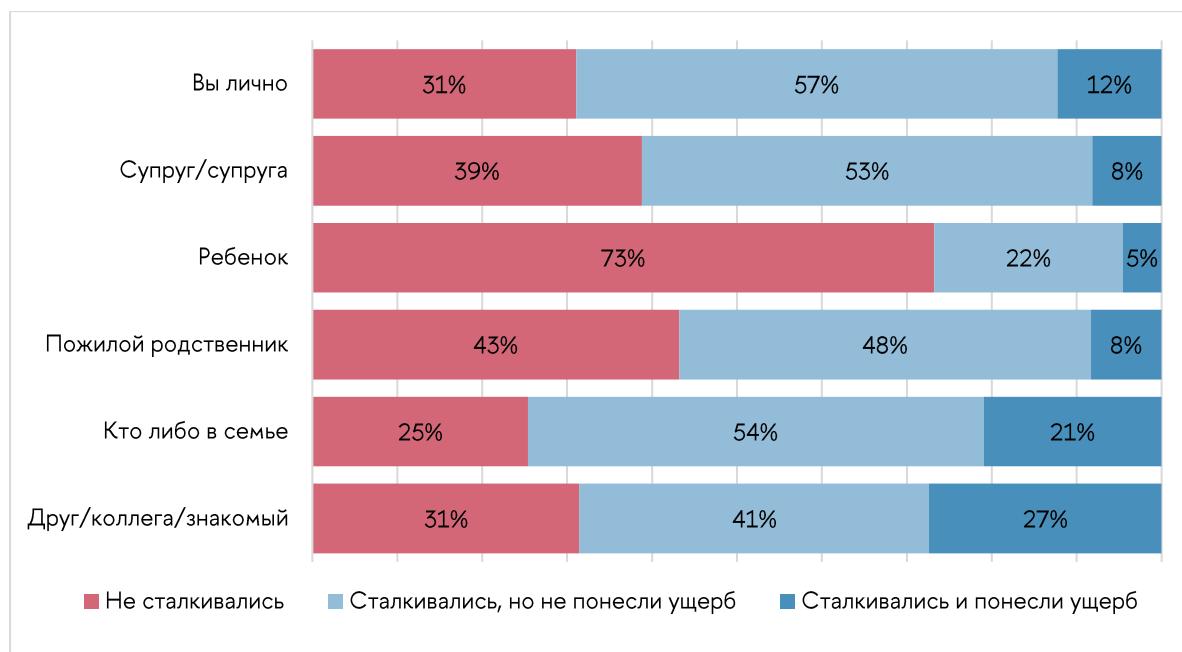


Рисунок 11 — Опыт столкновения с мошенниками в различных возрастах

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

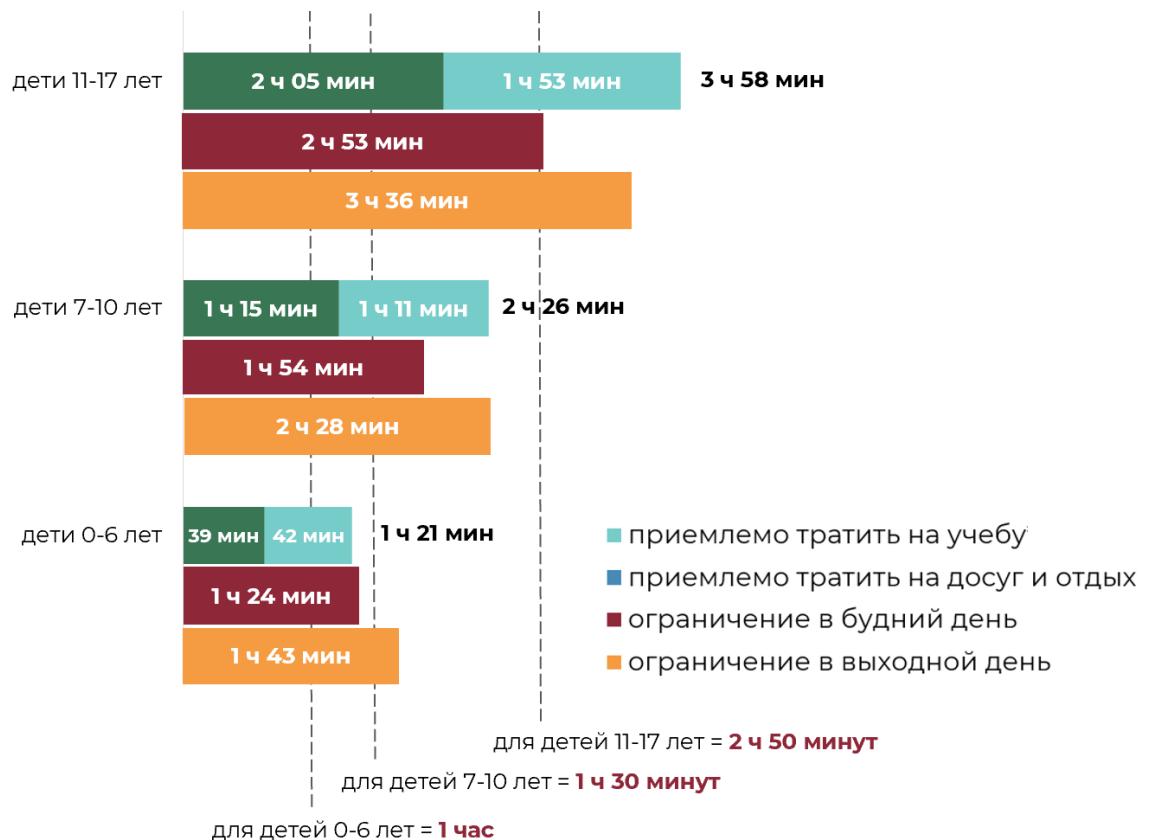
Четверо из пяти опрошенных родителей активно контролируют использование гаджетов своими детьми. Наиболее распространенная мера (72% родителей, так или иначе контролирующих использование гаджетов) — ограничение времени их использования. Реже применяются возрастные ограничения на контент (55%), запрет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