

ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПОДРОСТКА

Предмет: обществознание

Автор: Семёнова Софья Ивановна, 6 класс,

МАОУ «Лицей №81» города Тюмени Тюменской области,

научный руководитель: Митрохина Елена Валерьевна, учитель обществознания
и истории МАОУ «Лицей №81» города Тюмени

Введение

Актуальность и обоснование темы проекта: действительность современного подростка наполнена информацией из сети, свободное время дети проводят с планшетами, телефонами и другими гаджетами, что влияет на внимательность и здоровье, на когнитивные функции и коммуникабельность.

Цель проекта: выяснить влияние гаджетов на современных подростков и дать рекомендации по уменьшению отрицательных факторов данного явления.

Задачи проекта:

1. Исследовать понятие «гаджет», их применение и использование подростками
2. Провести опрос среди учащихся;
3. Провести интервью с психологом и детским писателем;
4. Рассказать о собственном опыте взаимодействия с электронными устройствами;
5. Рассказать о выводах проектной работы и дать рекомендации.

Объект исследования: гаджеты и их влияние на подростка.

Предмет исследования: взаимодействие подростков с гаджетами.

Гипотеза: большинство современных подростков пользуются гаджетами, однако избыточное взаимодействие с данными устройствами отрицательно влияет на когнитивные функции организма подростка, на его внимательность и коммуникабельность.

Методы исследования: изучение открытых источников информации, проведение опроса, экспертное интервью, эксперимент, сравнение.

Теоретическая часть

Гаджет – это компактные и мобильные устройства, предназначенные для индивидуального пользования. Рейнер Банхам дал такое определение гаджету: «автономная единица высокой производительности, обеспечивающая преобразование некоего набора обстоятельств в соответствии с человеческими желаниями. Чтобы настроить и пользоваться им, нужен минимальный навык» [1].

Таким образом, все технические устройства личного использования с середины прошлого века стали именоваться гаджетами – игровые приставки, планшеты, смартфоны, умные устройства – гаджеты.

Википедия дает следующее определение: гаджет (англ. *gadget* — приспособление, устройство) — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни. Гаджеты широко распространены в самых разных сферах [2].

Интернет-сайт «Умназия» дает следующие рекомендации по использованию гаджетов детьми: в возрасте 7-9 лет - не более 1,5 часов в день, 10-13 лет – до 2 часов, 14-16 лет – до 3 часов в день [3].

Согласно исследованию НИМУ им. Пирогова и Северного государственного медицинского университета молодым людям не стоит проводить более трех часов в сутки с компьютером или планшетом. В противном случае у них могут возникнуть физические отклонения. Среди основных проблем, к которым приводит частое использование гаджетов, специалисты называют: близорукость; неврологические и психологические отклонения; нарушения в работе опорно-двигательного аппарата [4].

В США также проводили исследование, в котором приняли участие 2000 подростков в возрасте от 10 до 15 лет. Специалисты выяснили, сколько времени дети проводят перед смартфоном, затем 400 из них обследовали более подробно. В течение двух недель испытуемые каждый вечер отчитывались о времени, потраченном на гаджеты, а также о своем психическом состоянии.

Было выявлено, что увлечение смартфоном не наносит вред психике детей, а некоторые подростки чувствовали себя даже лучше, когда проводили больше времени в социальных сетях и получали больше сообщений, однако они заметили, что подростки не отдают себе отчет в количестве проведенного времени со смартфонами, а также не могут точно сказать, который час, что позволило сделать вывод о том, что связь с реальностью может быть потеряна [5].

По данным опроса, проведенного ВЦИОМ, большая часть россиян поддерживает инициативу запрета использования смартфонов и иных гаджетов детьми во время учебных занятий. Большинство россиян (83%) считают, что личные телефоны и смартфоны мешают школьникам учиться. Три четверти опрошенных (73%) поддерживают идею о запрете использования смартфонов и других гаджетов во время занятий. Это связано в первую очередь с тем, что чрезмерное увлечение гаджетами рассеивает внимание школьника и отвлекает его от усвоения учебной программы [6].

Ученые утверждают о том, что когда человек много времени проводит с телефоном или планшетом, может возникнуть номофобия. Это ситуация, когда человек боится оказаться без интернета или без мобильной связи и испытывает раздражительность, страх и тревогу [7].

Также у зависимых от гаджетов людей может возникнуть синдром дефицита внимания и гиперактивности. Среди большого потока информации из сети, человек не может выделить главное, а полученную информацию он усваивает частями. Последствием этого может стать невнимательность, рассеянность, неумение переключаться с одной задачи на другую.

Кроме того, зависимость от гаджетов имеет еще одну характерную особенность - это снижение социальных контактов. Ученые подметили, что при регулярном использовании интернета, у человека возникает потребность в постоянном уточнении любой информации, свои знания и память подменяются на компьютерные. Главная опасность заключается в том, что человек прочитывает много, но практически ничего не запоминает. Ученики,

ищущие ответ на каждый вопрос в поисковых системах, снижают свою способность к обучению [8].

Практическая часть

Для подтверждения выдвинутой гипотезы в практической части проекта в 2022 году был проведен опрос среди учеников 5 класса лицея №81, кроме этого был проведен повторный опрос спустя год для учащихся 6 классов (в 2023 году), результаты опроса приведены в таблицах 1 и 2. Вопросы анкеты представлены ниже.

Анкета для учащихся

1. У вас есть гаджеты (телефон/планшет/умные часы)?
 - а) да
 - б) нет
2. Как чаще всего вы используете гаджеты?
 - а) читаю/ищу информацию для учебы
 - б) смотрю видео (ТикТок, Рутуб)
 - в) общаюсь с друзьями, одноклассниками, семьей
 - г) слушаю музыку и аудиокниги
 - д) снимаю видео, делаю фотографии, веду блог
3. Чтобы сообщить что-то однокласснику Вы?
 - а) скажете словами
 - б) напишите сообщение
4. Если Вы забыли телефон дома, вы испытываете дискомфорт?
 - а) да
 - б) нет
5. Сколько времени вы проводите с телефоном/планшетом в день?
 - а) 1 час
 - б) 2 часа
 - в) более 3-4 часов
 - г) все время
6. Что вы чаще всего используете в телефоне/планшете?
 - а) мобильную связь (звоню)
 - б) интернет (соцсети, поисковые запросы, видео)
 - в) камера (делаю фото/видео)
 - г) игры
7. Есть ли у вас в социальные сети?
 - а) да
 - б) нет

Таблица 1

Сводная таблица с ответами учащихся на вопросы анкеты за 2022 год

	1 вопрос У вас есть гаджеты ?	2 вопрос Как чаще всего вы используете гаджеты?	3 вопрос Чтобы сообщить что-то одноклассни ку Вы?	4 вопрос Если Вы забыли телефон дома, вы испытываете дискомфорт?	5 вопрос Сколько времени вы проводите с телефоном/пла ншетом в день?	6 вопрос Что вы чаще всего использует е в телефоне/ планшете?	7 вопрос Есть ли у вас в социальны е сети?
А	100% да	9% читаю	64% скажете словами	45% да	21% 1 час	6% мобильную связь (звоню)	91% да
Б	0% нет	52% смотрю видео (ТикТок, Рутуб)	36% напишите сообщение	55% нет	21% 2 часа	55% интернет	9% нет
В		15% общаюсь			49% Более 3-4 часов	15% камера	
Г		12% слушаю			9% все время	9% игры	
Д		12% снимаю					

Таблица 2

Сводная таблица с ответами учащихся на вопросы анкеты за 2023 год

	1 вопрос У вас есть гаджеты?	2 вопрос Как чаще всего вы используете гаджеты?	3 вопрос Чтобы сообщить что-то одноклассник у Вы?	4 вопрос Если Вы забыли телефон дома, вы испытываете дискомфорт?	5 вопрос Сколько времени вы проводите с телефоном?	6 вопрос Что вы чаще всего используете в телефоне/ планшете?	7 вопрос Есть ли у вас в социальные сети?
А	100% да	14,7% читаю	55% скажете словами	51,4% да	13% 1 час	14,7% звоню	89,9% да
Б	0% нет	26,6% смотрю	45 % напишите сообщение	48,6% нет	19% 2 часа	67,9% интернет	10,1% нет
В		43,1% общаюсь			47% более 3-4 часов	3,7% камера	
Г		6,4% слушаю			21% все время	13,8% игры	
Д		9,2% снимаю					

В опросе 2022 года приняло участие 32 человека, он проводился в бумажном варианте. Были получены следующие данные: 100% опрошенных имеют какие-либо гаджеты (телефоны/ планшеты и прочие устройства), больше половины подростков смотрят видео на смартфонах, а 15% опрошенных с их помощью общаются с одноклассниками, большая часть пятиклассников (64%) предпочитает разговор онлайн-общению, а больше половины опрошенных (55%) не испытывают дискомфорт, если забыли телефон дома. Почти половина класса проводит больше 3-4 часов с гаджетами, что превышает рекомендации специалистов и может негативно влиять на физическое и эмоциональное здоровье ребят. Чаще всего (55%) подростки пользуются интернетом, еще 15% делают фотографии и видеоролики, играют только 6% опрошенных. Зарегистрированы в социальных сетях – 91% школьников, 9% не имеют страниц и не используют социальные сети.

В опросе 2023 года приняло участие 109 человек из параллели 6 классов лица №81, анкетирование проходило онлайн с помощью платформы Яндекс.Формы. Были получены следующие данные: все подростки имеют гаджеты, большинство из них использует устройства для общения (43,7%), часть смотрит видео (26,6%), для учебы гаджеты используют 14,7% из числа опрошенных, остальные снимают видео и слушают аудио – более 15%. Большинство учащихся 6 классов для того, чтобы передать сообщение сверстнику, скажет его устно (55%), другие предпочитают написать (45%). Более половины ребят испытывают дискомфорт, если забыли смартфон дома, скорее всего это связано с тем, что 2/3 ребят используют интернет повседневно, играют в игры 13,8% из общего числа, звонки предпочитают 14,7% учащихся. Только 10% подростков не имеет страниц в соцсетях, большинство (около 90%) – имеет.

Если сравнивать результаты опроса 2022 и 2023 года, то можно сказать о том, что все подростки имеют гаджеты и пользуются ими, есть изменения в структуре ответов – почти втрое увеличилось количество детей, которые предпочитают общение с помощью гаджетов, при этом просмотр видео как

основное времяпрепровождение с телефоном – снизилось вдвое. Кроме этого, возросло количество подростков, которые предпочитают текстовые сообщения устному общению, сейчас количество ребят по способу коммуникации примерно одинаковое, однако еще год назад тех, кто коммуницировал со сверстниками в устной форме – было 64%. Еще один тревожный факт – с 9 до 21% увеличилось количество ребят, которые проводят с гаджетами все свободное время. Однако есть один и позитивный фактор – в целях обучения ребята стали чаще использовать умные устройства – почти 15% в 2023 году против 6% в 2022. Здесь, однако, следует учесть и тот факт, что возросла умственная нагрузка на подростков и потребность в образовательной деятельности использовать гаджеты также возросла, поэтому необходимо иметь в виду эту погрешность. Полная таблица с ответами учащихся за 2 года приведена в таблицах 1 и 2.

Также был проведен эксперимент «Один день без гаджетов», во время которого я вела дневник наблюдения, а после ответила на некоторые вопросы. Данные эксперименты привожу ниже.

1. Удалось ли вам завершить эксперимент? *Эксперимент удалось завершить и не брать гаджеты в течение всего дня.*

2. Что вы ощущали во время проведения эксперимента? *Было ощущение, что мне чего-то не хватает, некий дискомфорт. Связываю это с тем, что все-таки много времени провожу в гаджетах, мне было тяжело.*

3. Чем вы занимали себя в этот день (вместо использования гаджетов)? *В этот день я играла со своей сестрой на улице, занималась своими личными делами, ходила в школу и на дополнительные занятия.*

4. Было ли у вас желание остановить эксперимент? Почему? Что вы предпринимали в этой ситуации? *Было желание остановить эксперимент, потому как я часто общаюсь с друзьями в мессенджерах, мне не хватало подобного общения. Когда мне хотелось оставить эксперимент, я разговаривала с родителями и с сестрой, отвлекала себя повседневными делами.*

5. Стали ли вы после эксперимента уделять меньше времени гаджетам? *Время покажет, но я задумалась об этом. Часто фоном включаю музыку или мультфильм, а раньше я была вовлечена в просмотр видео или слушание музыки. Думаю, что это полезный опыт, теперь я буду следить за временем, проведенным с гаджетами.*

Для обобщения полученных выводов также мною было проведено **интервью** с экспертами. Первый мой собеседник – это член Союза писателей России Наталья Сергеевна Корсак. Ниже привожу вопросы и ответы на них.

С.С. Как вы считаете, гаджеты влияют на современных детей?

Н.К. Безусловно, гаджеты влияют на современных детей, потому как в первую очередь они влияют на современных родителей. Для многих родителей гаджеты - неотъемлемая часть работы, однако, глядя на родителей, занятых такой работой, дети вольно или невольно проявляют интерес к мобильным телефонам, планшетам. И им хочется быть взрослыми сегодня и сейчас.

С.С. Какие позитивные и негативные факторы вы в этом видите?

Н.К. Наблюдая за дочерью могу сказать, что для нее гаджеты – это игрушка, но многие из них развивают внимание, смекалку, цветовое восприятие. Однако во время игры или просмотра мультфильмов на Ютубе, ребенок вовлечен в процесс. С одной стороны, это как развивает его внимание и интерес к чему-либо новому, с другой стороны, это все-таки создает клиповость мышления, быстрой смены картинки. Ребенок уходит от реальности, попадая в мир гаджетов, уходит настолько иногда, что не слышит элементарных просьб родителей, не слышит, что происходит вокруг. А это уже очень страшно - если ребенок с гаджетом находится на улице и переходит дорогу или просто идет в парке и не ожидает никаких опасностей, потому что он вовлечен в некую игру и не замечает того, что происходит вокруг.

С.С. Вы сами пользуетесь гаджетами? Сколько часов в день?

Н.К. Я пользуюсь гаджетами довольно часто, это напрямую связано с моей работой. Однако взрослый человек психически более устойчив, он может себя контролировать. В ситуации, когда я понимаю, что достаточно много времени провожу с мобильным телефоном, я устраиваю детокс от умных устройств, не пользуюсь ими на протяжении определенного времени. Это помогает избежать негативных последствий. В свою очередь считаю важным ограничивать время, проведенное с телефонами, для детей, т.к. их психо-эмоциональные свойства организма еще не полностью сформированы и они могут не заметить, как чрезмерное увлечение играми, например, может обернуться зависимостью.

С.С. Давайте сделаем небольшой прогноз – прогресс не остановить, гаджетов будет становиться все больше. Как вы думаете, как в перспективе обилие гаджетов повлияет на подростков, их внимание и успеваемость, к примеру, через 20 лет?

Я «за» прогресс, поэтому полагаю, что современные дети через 20 лет как раз будут моего возраста, а это значит, что работающее население будет достаточно грамотное в техническом плане, они практически «родились» с телефоном в руке, поэтому и сами, возможно, будут создавать новые гаджеты, которые улучшают жизнь людей. Что касается вреда от гаджетов – здесь сложно делать прогноз – конечно, может пострадать зрение или слух, если «слишком» много времени пользоваться умными устройствами. Но я верю, что новое поколение ребят также будет заботиться о своем здоровье и не допустит подобного.

С.С. Что бы вы сказали своему ребенку, если бы видели, что он чрезмерно увлекся гаджетами? Как быть в этой ситуации родителям, учителям и семье?

Н.К. Здесь важно замечать, почему ребенок много времени проводит с телефоном. Он недостаточно занят, у него не хватает мотивации к учебе или ему просто скучно? Важно занять ребенка реальными делами – попросить помочь по дому, вместе погулять или заняться другими делами, а еще

договориться, что телефоном он может пользоваться в образовательных целях и не более полутора часов в день. Со стороны взрослых это надо контролировать, конечно. Я бы объяснила дочери, почему это необходимо сделать и рассказала, что вредного в гаджетах.

Второе интервью состоялось с дипломированным психологом Светланой Павловной Кичигиной. Ниже привожу вопросы и ответы на них.

С.С. Как вы считаете, гаджеты влияют на подростков?

С.П.К. Да, в настоящее время, да и вообще в любое время они влияют на детей.

С.С. Какие позитивные и негативные факторы вы в этом видите?

С.П.К. Позитивные: подростки и гаджеты – это будущее, в наше время без них никуда, поэтому в скором времени вся жизнь будет построена на гаджетах – отношение, общение и другие сферы. Уже сейчас существуют умные дома, где все автоматизировано. Негативные – все хорошо, что в меру. Если ребенок постоянно с гаджетами – то родителям стоит задуматься, от чего он убегает в реальности – от каких-то проблем, от переживаний. Происходит подмена понятий, подросток таким образом замещает эту из сфер своей жизни. Я опасаясь слова «зависимость», но происходит такое замещение реальной жизни, это уже негативно сказывается на жизни ребенка, на его психике.

С.С. Вы сами пользуетесь гаджетами? Сколько часов в день?

С.П.К. Пользуюсь, но не так много, в среднем 1-1,5 часа в день, если не учитывать рабочее время, проведенное за компьютером.

С.С. Давайте сделаем небольшой прогноз – прогресс не остановить, гаджетов будет становиться все больше. Как вы думаете, как в перспективе обилие гаджетов повлияет на подростков, их внимание и успеваемость, к примеру, через 20 лет?

С.П.К. Здесь важно проводить научные исследования, привлекая ученых, медиков, психиатров и родителей, при этом должно быть длительное исследование, чтобы отследить зависимость во времени. Могу привести

пример: было проведено исследование учеными, когда подростков разделили на 3 группы. Одна группа не имела доступа к гаджетам совсем, вторая могла пользоваться ими ограниченное время, а для третьей не было ограничений по времени. В результате, когда сравнили время, проведенное ребятами с гаджетами, выяснили, что они проводили одинаковое количество, те, кого ограничивали – добирали его, заимствуя телефоны у друзей и т.д, иногда делали это тайно. Любознательность их приводит к тому, что они пользуются гаджетами столько, сколько им необходимо.

С.С. Что бы вы сказали своему ребенку, если бы видели, что он чрезмерно увлекся гаджетами? Как быть в этой ситуации родителям, учителям и семье?

С.П.К. Я бы повела его к психологу, сама попробовала разобраться – спросить, спокойно поговорить. Самим психологам нельзя практиковать на ближайшем окружении, это этика работы определенная. Обычно, какие причины бывают – ребенок не может реализоваться или возникают проблемы в общении. Надо выявить причину и скорректировать.

С.С. Как на ваш взгляд, влияют ли гаджеты на восприятие подростками реальности – не слишком ли они увлечены онлайн-общением и играми? Не мешает ли это учебе или, например, безопасности? Когда мы видим ребенка в наушниках, который переходит дорогу, или подростка, который уткнулся в телефон и не видит, что происходит вокруг.

С.П.К. Это, действительно, опасные ситуации. Необходимо разговаривать с детьми дома и в школе и объяснять им правила безопасного поведения. Меня также волнует вопрос информационной безопасности, когда через гаджеты и соцсети на детей могут выйти опасные люди с сомнительными целями. Здесь опять же важна профилактика, с подростками особенно надо разговаривать.

С.С. Как вы думаете, большой информационный поток, который обрушивается на детей при использовании гаджетов, влияет на них? Смогут ли

они с этим справиться и нужно ли взрослым контролировать контент, который потребляет ребенок?

С.П.К. Контент надо контролировать взрослым, посмотреть от чего уходит ребенок – была психологическая травма, и он ищет «отдушину» в играх, например. При невозможности реализоваться – в признании и выполнении социальной функции, он тоже может так уходить от реальности.

С.С. Можно ли отбирать у детей гаджеты?

С.П.К. Нельзя агрессивно отбирать, ребенок будет тайно им пользоваться. Надо договариваться, объяснять, говорить о том, что много времени в гаджетах – это плохое зрение в будущем, т.к. очень близко от глаз находится телефон или планшет. Иногда дети так отдыхают – но это не должно становиться системой.

С.С. Дайте свои рекомендации.

С.П.К. Контроль со стороны взрослых, ограничение времени, внимательное отношение к своему ребенку, чтобы вовремя заметить – это для взрослых, а для детей проводить с гаджетами не более 2х часов в день и находить другие способы досуга.

На основании полученных результатов практической части работы можно сказать о том, что современные подростки довольно часто пользуются гаджетами, их повседневная жизнь – это в том числе общение с друзьями и одноклассниками с помощью сообщений, некоторые смотрят видеоролики или слушают музыку и не представляют свою жизнь без гаджетов как средства общения, поиска информации и развлечений. Полученные выводы о том, как гаджеты влияют на подростков, будут обобщены в следующем разделе.

Заключение

Работая над проектом, мы выяснили, что такое гаджеты, как современные подростки взаимодействуют с ними, как они влияют на детей.

В практической части проекта дважды был проведен опрос среди учащихся 5 класса, затем 6 классов, также был проведен эксперимент «Один

день без гаджетов». Кроме этого, я провела два экспертных интервью с психологом и детским писателем по теме проекта, данные приведены в Практической части работы.

Исходя из полученных данных, мы выяснили, что современные дети проводят достаточно времени с гаджетами, они используют их не только для развлечения, но и в образовательных целях. Однако опросы и проведенный эксперимент показали, что большая часть детей проводит слишком много времени в гаджетах – более 3 часов в день – что уже сейчас и в будущем может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья, но самым тревожным фактом является увеличение числа детей, которые предпочитают онлайн-общение и в целом почти половина ребят общается с помощью гаджетов уже сейчас.

Многочасовое непрерывное использование гаджетов может вызвать нарушение зрения, усталость, бессонницу, что в свою очередь отрицательно сказывается на восприятии учебного материала, когнитивных и коммуникативных функциях и поведении школьников.

Результаты эксперимента, опроса и интервью показали, что разумное использование гаджетов не оказывает отрицательного влияния на успешность обучения и поведение. Использование гаджета в образовательных целях облегчает подготовку к урокам и экономит время, если подростки используют умные устройства для познавательной деятельности. Мною были подготовлены рекомендации для детей по пользованию гаджетами, это практическое руководство я привожу ниже:

1. Отключить громкость на телефоне во время занятий в школе;
2. Не пользоваться смартфонами во время урока;
3. Во время урока телефон должен лежать в портфеле/рюкзаке или в сумке;
4. Если нужно срочно позвонить кому-то на уроке, необходимо разрешение учителя;
5. На уроках нельзя слушать музыку в наушниках;

6. При входе в школу перевести устройства мобильной связи в режим «без звука»;

7. Максимально ограничить присутствие в своей жизни гаджетов и пользоваться ими только по необходимости не более 2 часов в день;

8. При подготовке к урокам дозированно пользоваться гаджетами с целью поиска информации, а также делать зарядку для глаз;

9. Отключить звуковые сообщения во время уроков и важных мероприятий;

10. Заниматься повседневными делами и гулять без телефона;

11. Ограничить время в социальных сетях, отдавать предпочтение живому общению;

12. Периодически устраивать «день без гаджетов» для предотвращения зависимости от умных устройств;

13. Помнить, что виртуальный мир, каким бы он не был увлекательным, никогда не заменит реального;

14. Гаджеты – это устройства для облегчения жизни, а не наоборот, поэтому постарайтесь максимально ограничить их присутствие в вашей жизни.

Считаю результаты и выводы проекта могут быть основой для более масштабного исследования на данную тему.

Список литературы

1. Svagor.com, Слово гаджет и его значение/ Svagor.com // Слово гаджет и его значение. – 2017 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svagor.com/slovo-gadzhet-i-ego-znachenie/>

2. Википедия, Гаджет/ Wikipedia // Гаджет. – 2021 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://goo.su/0NEsX>

3. Умназия, Современные дети и гаджеты/ Умназия // Современные дети и гаджеты/ - 2020 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://umnazia.ru/blog/all-articles/sovremennye-deti-i-gadzhetu>

4. Детки.guru, Мозг ребенка меняется от гаджетов/ Детки.guru // Мозг ребенка меняется от гаджетов. – 2019 - [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: detki.guru/zdorove/mozg-rebenka-menyetsa-ot-gadgetov.html

5. Коленов, С. Исследование: смартфоны не вредят психике людей / С. Коленов // Исследование: смартфоны не вредят психике людей/ - 2019 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hightech.plus/2019/08/27/issledovanie-smartfoni-ne-vredyat-psihike-detei>
6. ВЦИОМ, Смартфоны в школах: запретить нельзя оставить? / ВЦИОМ // Смартфоны в школах: запретить нельзя оставить? – 2018 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/smartfony-v-shkolakh-zapretit-nelzya-ostavit?>
7. Российская газета, Чем обернется для человечества зависимость от гаджетов? / Российская газета от 19 ноября 2020 года // Чем обернется для человечества зависимость от гаджетов? – 2020 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2020/11/19/zavisimost-ot-gadzhetov.html>
8. Проект ЭБС Лань, Зависимость от гаджетов и номофобия: как взять свою жизнь под контроль / Проект ЭБС Лань // Зависимость от гаджетов и номофобия: как взять свою жизнь под контроль – 2021 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lala.lanbook.com/zavisimost-ot-gadzhetov-i-nomofobiya-kak-vzyat-svoyu-zhizn-pod-kontrol?>