



**ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ
КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ**

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Проблема зависимости молодёжи от гаджетов

Автор проекта: Ахметгалеев Вадим,
младший вице сержант 33 учебного
взвода

Руководитель проекта: Неверов И.В.,
воспитатель взвода

Оренбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретическое обоснование темы исследования.....	6
1.1. Тенденции использования гаджетов среди молодежи.....	6
1.2. Вредные последствия длительного использования гаджетов для здоровья.....	7
1.2.1. Проблемы с психическим здоровьем из-за зависимости от гаджетов	10
1.2.2. Уменьшение реального общения из-за предпочтения виртуального общения.....	11
1.2.3. Проблемы с развитием навыков общения и коммуникации	14
Глава 2. Практическое обоснование темы исследования	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	22
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

Введение

В современном мире гаджеты стали неотъемлемой частью жизни молодежи. Смартфоны, планшеты, ноутбуки и другие устройства используются повседневно, оказывая значительное влияние на различные аспекты их жизни.

Однако длительное использование гаджетов может негативно сказываться на физическом здоровье молодежи. Постоянное напряжение глаз, неправильная осанка из-за длительного сидения за устройствами, а также проблемы с сном – все это может привести к серьезным последствиям для здоровья.

Кроме того, зависимость от гаджетов может негативно сказываться на социальном взаимодействии молодежи. Предпочтение виртуального общения ущемляет возможности для реального общения и развития навыков коммуникации.

С учетом тенденций в использовании гаджетов среди молодежи можно предположить, что зависимость от них будет только увеличиваться. Это может привести к ухудшению физического и психического здоровья, а также к дальнейшему уменьшению возможностей для реального общения.

Цель проекта – определение негативного влияния гаджетов на жизнь молодежи, выявление негативных последствий длительного использования гаджетов.

Для достижения поставленной цели, определены следующие задачи:

- 1) изучить тенденции использования гаджетов среди молодежи;
- 2) выявить негативные последствия длительного использования гаджетов, таких как ухудшение здоровья, социальной изоляции и т.д;
- 3) исследовать возможные пути решения проблемы зависимости от гаджетов;
- 4) выявить и описать причины, по которым молодежь становится все более зависимой от гаджетов.
- 5) провести анкетирование с учениками разных школ и сделать вывод по результатам анкетирования.

Гипотеза: мы предполагаем, что у подростков появляется зависимость от гаджетов.

Объект исследования – влияние гаджета на современного подростка.

Предмет исследования – проблема гаджет-зависимости среди подростков.

Для решения поставленных задач и проверки положений гипотезы был использован ряд взаимосвязанных методов: анализ, классификация, беседа.

Практическая значимость проекта заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы кадетами для повышения своего образовательного уровня, преподавателям – для подготовки материалов и решения повседневных профессиональных задач.

Глава 1. Теоретическое обоснование темы исследования

1.1 Тенденции использования гаджетов среди молодежи

Современная молодежь живет в эпоху цифровых технологий, и гаджеты стали неотъемлемой частью их повседневной жизни. В последние годы наблюдаются определенные тенденции в использовании этих устройств, которые формируют образ жизни и общения молодежи. Рассмотрим несколько ключевых аспектов этой тенденции:

1) увеличение времени, проведенного с гаджетами: современная молодежь проводит значительную часть своего времени с гаджетами, такими как смартфоны, планшеты и ноутбуки. Это время часто используется для общения, развлечений и учебы. Исследования показывают, что молодежь может проводить до 8-10 часов в день за экранами.

2) рост популярности социальных сетей: социальные сети стали основным способом общения для молодежи. Платформы, такие как Instagram, TikTok и Snapchat, позволяют не только общаться, но и делиться контентом, что способствует формированию онлайн-идентичности. Молодые люди активно используют эти платформы для самовыражения и получения обратной связи от окружающих.

3) образование и онлайн-курсы: с переходом к дистанционному обучению из-за пандемии COVID-19, использование гаджетов для образовательных целей значительно возросло. Молодежь активно участвует в онлайн-курсах, вебинарах и других формах дистанционного обучения, что открывает новые возможности для получения знаний и навыков.

4) игровая культура: видеоигры стали неотъемлемой частью жизни многих молодых людей. Гаджеты используются не только для одиночной игры, но и для участия в многопользовательских онлайн-играх, что способствует развитию социальной активности и командного духа.

5) здоровье и благополучие: с увеличением времени, проведенного за экранами, также возникают вопросы о влиянии гаджетов на здоровье молодежи. Проблемы с осанкой, зрением и психическим здоровьем

становятся все более актуальными. Молодежь все чаще ищет баланс между использованием технологий и физической активностью.

б) инновационные технологии: молодежь охотно принимает новые технологии, такие как дополненная и виртуальная реальность, умные часы и устройства для отслеживания здоровья. Эти гаджеты становятся популярными благодаря своей функциональности и способности улучшать качество жизни.

В заключении можно отметить, что тенденции использования гаджетов среди молодежи показывают, что технологии становятся важной частью повседневной жизни. Они открывают новые возможности, но также ставят перед молодежью вызовы, связанные с физическим и психическим здоровьем. Важно развивать осознанное отношение к технологиям и находить баланс между виртуальным и реальным мирами.

1.2 Вредные последствия длительного использования гаджетов для здоровья

Изучение влияния гаджетов на физическое здоровье молодежи является актуальной проблемой в современном обществе. С появлением смартфонов, планшетов, ноутбуков и других гаджетов, молодежь все больше проводит времени за экранами, что может негативно сказываться на их физическом состоянии.

Исследования показывают, что длительное использование гаджетов может приводить к снижению физической активности у молодежи. Вместо активных игр на улице или занятий спортом, молодые люди предпочитают проводить время за экраном, что может привести к ожирению, проблемам с позвоночником и зрением.

Кроме того, постоянное использование гаджетов может влиять на качество сна у молодежи. Экраны гаджетов излучают синий свет, который подавляет выработку мелатонина, гормона ответственного за сон. Это может привести к бессоннице и нарушению циркадного ритма у молодежи.

Влияние гаджетов на физическое здоровье молодежи является наболевшей проблемой в наше время. Вот некоторые основные аспекты, которые следует рассмотреть:

1) Сидячий образ жизни: Использование гаджетов, таких как смартфоны, планшеты и компьютеры, часто связано с длительным сидением. Это может привести к проблемам со спиной, особенно при неправильной осанке. Длительное сидение также может увеличивать риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета типа 2.

2) Воздействие на зрение: Длительное время, проводимое перед экраном гаджета, может негативно сказаться на зрении молодежи. Постоянное напряжение глаз и недостаток мигания могут вызывать усталость глаз, сухость, раздражение и даже развитие проблем со зрением, таких как близорукость.

3) Сон: Использование гаджетов вечером и ночью может нарушать нормальный сон молодежи. Синий свет, излучаемый экранами гаджетов, может подавлять выработку мелатонина, гормона, который регулирует цикл сна-бодрствования. Это может привести к бессоннице и нарушению качества сна, что в свою очередь может оказывать негативное влияние на общую физическую и психологическую функцию организма.

4) Физическая активность: Потребление слишком много времени перед гаджетами может ограничивать возможности для физической активности. Молодежь может проводить меньше времени на улице, заниматься спортом и активно отдыхать, что может привести к ухудшению общей физической формы и уровня физической активности.

Для смягчения негативного влияния гаджетов на физическое здоровье молодежи, можно предпринять следующие шаги:

- Ограничение времени, проводимого перед гаджетами, и установка пауз для физических упражнений и отдыха от экранов.

- Обучение молодежи правильной осанке и эргономике, чтобы снизить риск проблем со спиной и зрением.

- Проведение физических занятий и спортивных мероприятий, чтобы стимулировать активный образ жизни и заменить время, проводимое перед гаджетами.

- Способствование соблюдению режима сна, исключение гаджетов из спальни и ограничение экранного времени перед сном.

Изучение влияния гаджетов на физическое здоровье молодежи показывает, что длительное использование гаджетов может привести к ряду негативных последствий для здоровья. В частности, это может привести к снижению физической активности, ожирению, проблемам с позвоночником и зрением. Кроме того, постоянное использование гаджетов может влиять на качество сна, вызывая бессонницу и нарушение циркадного ритма. Синий свет, излучаемый экранами гаджетов, подавляет выработку мелатонина, что может привести к нарушению сна. Также длительное время, проведенное за экранами, может привести к напряжению глаз и другим проблемам со зрением. Таким образом, необходимо проводить профилактическую работу среди молодежи и разрабатывать рекомендации по ограничению времени использования гаджетов, чтобы поддерживать их физическое здоровье. Это может включать в себя регулярные перерывы от экранов, умеренное использование гаджетов и активный образ жизни. Также важно обратить внимание на правильную освещенность и положение тела при использовании гаджетов, чтобы предотвратить проблемы с позвоночником и зрением. Важно создать баланс между использованием гаджетов и заботой о физическом здоровье молодежи.

В заключении можно отметить, что длительное использование гаджетов может иметь вредные последствия для здоровья молодежи. Несмотря на преимущества и удобство, которые предлагают гаджеты, их чрезмерное использование может привести к ряду проблем, особенно в отношении физического здоровья.

Следует помнить, что гаджеты были созданы для облегчения нашей жизни и связи между людьми, однако, умеренность и баланс в их

использовании являются важными факторами для поддержания здоровья и благополучия молодежи.

1.2.1. Проблемы с психическим здоровьем из-за зависимости от гаджетов

Зависимость от гаджетов может иметь негативные последствия для психического здоровья. Вот некоторые из проблем, которые могут возникнуть:

1) Ухудшение сна: Зависимость от гаджетов может приводить к нарушению сна, поскольку люди могут проводить слишком много времени перед экранами. Это может привести к бессоннице и депрессии.

2) Социальная изоляция: Постоянное использование гаджетов может приводить к социальной изоляции, поскольку люди проводят больше времени в виртуальном мире, вместо того чтобы находиться в реальном общении с людьми. Это может привести к чувству одиночества и социальной неприприимчивости.

3) Тревожность и стресс: Постоянный доступ к информации и социальным медиа может вызывать тревожность и стресс. Перегрузка информацией и постоянное ожидание уведомлений могут приводить к постоянному напряжению и тревоге.

4) Снижение концентрации: Частое использование гаджетов может снижать способность к концентрации и вниманию. Постоянные переключения между различными задачами и мультимедийными контентом могут затруднять сосредоточение на одной задаче.

5) Ухудшение самооценки: Социальные медиа могут создавать иллюзию идеальной жизни, что может привести к сравнению себя с другими и испытанию низкой самооценки. Негативные комментарии или критика в онлайн-среде также могут нанести ущерб самооценке.

6) Негативное самоощущение: Постоянное сравнение себя с другими в социальных сетях, отсутствие поддержки и участия в реальном мире могут

снижать самооценку и вызывать чувства недостаточности. Использование гаджетов для сознательного создания и обработки фотографий и контента может привести к искажению реальности и нереалистическому представлению о себе и своей жизни.

7) Ухудшение психического благополучия: Длительное время, проводимое перед гаджетами, может приводить к увеличению стресса, тревожности и депрессии. Постоянная потребность проверять социальные сети, играть в игры или общаться через онлайн-платформы может создавать зависимость и отвлекать от реальных проблем и эмоциональных состояний. Кроме того, синий свет, излучаемый гаджетами, может нарушать нормальные циклы сна и усугублять психические проблемы.

8) Отклонение от обязанностей и учебных или профессиональных заданий: Зависимость от гаджетов может приводить к отсутствию мотивации, ухудшению учебной успеваемости и невыполнению обязанностей. Использование гаджетов может отвлекать молодежь от выполнения важных задач и создавать проблемы в образовательной или профессиональной сфере.

В целом, зависимость от гаджетов может оказывать негативное влияние на психическое здоровье, и важно научиться находить баланс между использованием гаджетов и временем, проведенным в реальном мире.

1.2.2. Уменьшение реального общения из-за предпочтения виртуального общения

Влияние гаджетов на социальное взаимодействие молодежи имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Вот некоторые основные аспекты, которые следует рассмотреть:

1) Положительное влияние:

- Улучшение коммуникации: Гаджеты, такие как смартфоны и социальные медиа, предоставляют возможность молодежи поддерживать связь с друзьями и семьей даже на расстоянии. Они помогают разделить

информацию, фотографии и видео, что способствует укреплению связей и сохранению близких отношений.

- Обогащение социальной сети: Гаджеты позволяют молодежи познакомиться с новыми людьми, находить общие интересы и присоединяться к сообществам с единомышленниками. Это может содействовать расширению социальной сети и возможности для новых дружеских и профессиональных контактов.

- Содействие активизации гражданского участия: Гаджеты дают молодежи возможность высказывать свои мнения, участвовать в обсуждениях на различных платформах и влиять на общественные процессы. Они могут использовать гаджеты для активного гражданского участия, участвуя в петициях, активизируясь в благотворительных организациях или информируя о своих взглядах и идеях.

2) Отрицательное влияние:

- Сокращение реального общения: Использование гаджетов может приводить к сокращению времени, проведенного в реальном общении с людьми. Зависимость от гаджетов может приводить к уменьшению возможностей для создания и поддержания глубоких и качественных взаимоотношений.

- Опасность для межличностной коммуникации: Использование гаджетов, особенно во время личных встреч, может приводить к снижению качества межличностной коммуникации. Частые прерывания для проверки сообщений и социальных сетей могут мешать полноценному взаимодействию и создавать ощущение отсутствия внимания.

- Риск зависимости и отсутствие глубоких связей: Постоянное использование гаджетов, особенно в социальных сетях, может привести к зависимости, которая может затормозить развитие глубоких и значимых отношений с другими людьми. Для достижения здорового баланса в использовании гаджетов и поддержания качественного социального взаимодействия, можно принимать следующие меры:

- Ограничение времени, проводимого за гаджетами, особенно во время встреч с друзьями и близкими людьми.

Уменьшение реального общения и предпочтение виртуального общения могут иметь ряд негативных последствий для нашей жизни:

Ограниченные социальные навыки: Когда мы проводим большую часть своего времени виртуально, у нас может быть меньше возможностей развивать и регулярно использовать навыки коммуникации и социального взаимодействия. Это может привести к отсутствию уверенности в себе в реальной жизни и затруднениям в установлении и поддержании личных отношений.

Ухудшение качества общения: Виртуальное общение часто отличается от реального общения в том, что мы можем иметь склонность подвергать его фильтрации и редактированию, что делает наше общение менее искренней и глубокой. Кроме того, потеря физического присутствия, нежных касаний и невербальных сигналов также может привести к ухудшению качества общения.

Отрыв от реального мира: Предпочтение виртуального общения может привести к тому, что мы упускаем возможность наслаждаться реальными моментами жизни и взаимодействовать с реальными людьми. Это может вести к чувству отрыва, уединения и отсутствия настоящего опыта.

Здоровье и благополучие: Исследования показывают, что избыток виртуального общения может быть связан с физическими и эмоциональными проблемами. Сидячий образ жизни и постоянные уровни стресса от постоянной онлайн активности могут негативно сказаться на физическом и психическом здоровье.

Важно найти баланс между виртуальным и реальным общением. Технологии могут быть полезными средствами для установления связей и удовлетворения потребности в общении, но необходимо помнить о значении и важности реальной жизни и личных отношений.

Исходя из выше прочитанного, гаджеты имеют как положительное, так и отрицательное влияние на социальное взаимодействие молодежи. Важно найти баланс между использованием технических устройств и реальным общением. Молодежи следует использовать гаджеты в меру, чтобы не упустить возможности для развития и гармоничных взаимоотношений в реальной жизни.

1.2.3. Проблемы с развитием навыков общения и коммуникации

Зависимость от гаджетов и чрезмерное использование технологий могут приводить к ряду проблем с развитием навыков общения и коммуникации. Вот некоторые из них:

1) Отсутствие непосредственного контакта: Использование гаджетов для коммуникации может замещать непосредственное общение в реальном мире. Это может привести к снижению возможностей практиковать навыки общения в непосредственной среде, где можно учиться читать невербальные сигналы, развивать эмпатию и реагировать на реальные реакции людей.

2) Ограниченность коммуникационных навыков: Виртуальное общение часто происходит через текстовые сообщения или социальные медиа, что ограничивает возможности практики устной коммуникации и развитие навыков высказывания своих мыслей и идей устно. Это может приводить к слабой уверенности в себе при общении лицом к лицу или в групповых ситуациях.

3) Снижение внимания и слушательских навыков: Зависимость от гаджетов может привести к разрозненности внимания и недостатку слушательских навыков. Стремление постоянно проверять сообщения или соцсети может отвлекать от присутствия в реальном мире и нарушать способность активно слушать и понимать других людей.

4) Затруднения в установлении и поддержании глубоких связей: Реальное общение позволяет нам устанавливать глубокие связи с другими

людьми. Однако чрезмерное использование гаджетов может создавать преграды для развития таких связей, поскольку они не всегда способны передать все нюансы эмоций и взаимодействия, которые могут происходить во время личной встречи.

Итак, проблемы с развитием навыков общения и коммуникации из-за зависимости от гаджетов являются довольно актуальной темой в нашей современной цифровой эпохе. Подобная зависимость может привести к ограничению навыков общения и проблемам в установлении глубоких связей с другими людьми. Отсутствие непосредственного контакта, ограниченность коммуникационных навыков, снижение внимания и изоляция – все эти факторы влияют на наши возможности в общении и эмоциональном связывании.

Глава 2. Практическое обоснование темы исследования

2.1. Анализ анкетирования

В рамках проекта была проведена серия опросов среди учащихся школ г. Оренбург с целью выяснения степени распространенности и характера зависимости молодежи от использования гаджетов (смартфонов, планшетов, ноутбуков). Участниками исследования стали учащиеся старших классов (от 14 до 17 лет) пяти городских школ.

Всего было заполнено 100 анкет, распределенных следующим образом:

- Школа №86: 20 участников
- Школа №89: 20 участников
- Школа №85: 20 участников
- Школа №87: 20 участников
- Школа №88: 20 участников

Анкета состояла из таких вопросов:

1. Сколько часов в сутки вы проводите за гаджетами (смартфоном, компьютером)?
 - Менее часа
 - 1-3 часа
 - 3-6 часов
 - Более 6 часов
2. Какие виды занятий чаще всего связаны с использованием гаджета?
 - Общение в соцсетях и мессенджерах
 - Просмотр фильмов, сериалов, роликов
 - Игры
 - Работа/учеба
 - Поиск информации
 - Чтение книг, статей
 - Другое (укажите)
3. Часто ли вы проверяете уведомления своего смартфона или компьютера?

- Постоянно, каждую минуту
 - Регулярно, каждые полчаса-час
 - Периодически, несколько раз в день
 - Редко, лишь иногда вспоминаю проверить
4. Испытываете ли вы чувство тревоги или дискомфорта, если долго находитесь вне зоны доступа Wi-Fi или связи?
- Да, испытываю беспокойство
 - Иногда чувствую себя некомфортно
 - Нет, спокойно отношусь к временному отсутствию связи
5. Как часто возникает желание отложить дела или встречи из-за желания провести больше времени за экраном телефона или компьютера?
- Очень редко
 - Время от времени
 - Довольно часто
 - Практически всегда
6. Чувствуете ли вы влияние длительного использования гаджетов на свое самочувствие?
- Положительное влияние (например, развлечение, общение)
 - Нейтральное воздействие
 - Негативное влияние (усталость глаз, бессонница, головные боли)
7. Замечали ли вы изменения в своем настроении или эмоциональном состоянии, связанные с длительным пребыванием перед экранами?
- Улучшение настроения, расслабление
 - Без изменений
 - Ухудшение настроения, раздражительность, тревожность
8. Сталкивались ли вы с ситуацией, когда ваш телефон стал причиной конфликта или недопонимания с окружающими?
- Никогда
 - Изредка

- Несколько раз
- Часто сталкиваюсь с такими ситуациями

9. Есть ли у вас ощущение, что ваша жизнь зависит от наличия рядом вашего гаджета?

- Абсолютно да
- Скорее да
- Не знаю точно
- Скорее нет
- Совершенно нет

10. Хотели бы вы снизить время, проведённое за смартфоном или компьютером?

- Определённо хочу сократить
- Хотел бы попробовать уменьшить время пользования
- Пока меня устраивает уровень использования
- Думаю, что никаких проблем здесь нет

Полученные результаты

Вопрос 1. Большинство учащихся заявили, что проводят за гаджетами:

- Менее часа: 15%
- 1–3 часа: 35%
- 3–6 часов: 30%
- Более 6 часов: 20%

Средний показатель составил чуть более четырёх часов в день.

Вопрос 2. Наиболее частые занятия за экраном:

- Общение в соцсетях и мессенджерах: 70%
- Просмотр фильмов, сериалов, роликов: 50%
- Игры: 40%
- Работа/учёба: 30%
- Поиск информации: 25%
- Чтение книг и статей: 15%

Остальные варианты указали незначительную долю опрошенных.

Вопрос 3. Проверка уведомлений показала следующую картину:

- Постоянно, каждую минуту: 15%
- Регулярно, каждые полчаса-час: 40%
- Периодически, несколько раз в день: 35%
- Редко, лишь иногда вспоминают проверить: 10%

Это свидетельствует о высокой вовлеченности пользователей в постоянное отслеживание информации.

Вопрос 4. Почти половина учеников заявили, что испытывают дискомфорт или тревогу при отсутствии доступа к сетям:

- Да, испытываю беспокойство: 45%
- Иногда чувствуются неудобства: 30%
- Спокойно относятся к временному разрыву связи: 25%

Этот факт подчеркивает высокий уровень сформированной привычной потребности в постоянной доступности гаджета.

Вопрос 5. Многие школьники готовы задерживать выполнение дел ради времени, проведенного за экраном:

- Очень редко: 25%
- Время от времени: 40%
- Довольно часто: 25%
- Практически всегда: 10%

Значительная часть учащихся осознаёт, что устройство отвлекает их от важных обязанностей.

Вопрос 6. Пользователи выразили разное отношение к самочувствию при длительной работе с гаджетами:

- Положительное влияние: 15%
- Нейтральное воздействие: 30%
- Негативное влияние (утомляемость, усталость): 55%

Около половины опрошенных замечают негативное влияние на зрение, сон и концентрацию внимания.

Вопрос 7. Множество учеников отмечают изменение эмоционального фона при взаимодействии с устройствами:

- Улучшение настроения, расслабление: 20%
- Отсутствие заметных перемен: 30%
- Ухудшение настроения, раздражительность: 50%

Это подтверждает наличие эффекта переутомления и раздражения, вызванного постоянным использованием гаджетов.

Вопрос 8. Значимая часть школьников сталкивается с конфликтами, вызванными использованием телефона:

- Никогда: 30%
- Изредка: 40%
- Несколько раз: 20%
- Часто сталкиваются с подобными ситуациями: 10%

Эти конфликты свидетельствуют о нарушении норм этикета и межличностных отношений вследствие частых отвлечений на телефон.

Вопрос 9. Четверть подростков заявляют, что зависят от своего гаджета:

- Абсолютно да: 10%
- Скорее да: 15%
- Не знают точно: 25%
- Скорее нет: 30%
- Совсем нет: 20%

Среди учащихся есть значительный процент тех, кто сомневается в своей свободе от гаджетов.

Вопрос 10. Половина участников хотят ограничить время использования гаджетов:

- Определенно хотят сократить: 30%
- Хотелось бы попробовать уменьшить: 20%
- Их устраивает нынешняя ситуация: 30%
- Никаких проблем не видят: 20%

Желание снижать время за гаджетами является общим сигналом о признании учащимися возможных проблем.

Выводы

Анализ результатов показывает следующее:

1. Средняя продолжительность использования гаджетов составляет четыре-пять часов в день, что превышает рекомендованные нормы безопасного потребления медиаконтента.
2. Несмотря на большую роль интернета в образовании и развитии коммуникации, многие подростки страдают от усталости глаз, нарушения сна и общего упадка энергии.
3. Примерно половина школьников осознают негативное влияние постоянных контактов с гаджетами на собственное настроение и способность концентрироваться.
4. Молодежь испытывает значительное напряжение и раздражение при вынужденном отказе от гаджетов, демонстрируя формирующиеся признаки зависимости.
5. Многие ученики хотели бы снизить потребление гаджетов, но испытывают сложности с самоконтролем и управлением временем.

Заключение

Исходя из выше сказанного можно сделать заключение, что зависимость молодежи от гаджетов – серьезная проблема, которая все чаще наблюдается в современном обществе. Эта зависимость оказывает негативное влияние на различные аспекты жизни молодых людей.

Проведенный нами теоретический анализ и работа в рамках практической части исследования позволили нам в этом убедиться. В ходе работы над теоретической частью проекта нам удалось изучить тенденции использования гаджетов среди молодежи, выявить негативные последствия длительного использования гаджетов, таких как ухудшение здоровья, социальной изоляции и т.д; исследовать возможные пути решения проблемы зависимости от гаджетов, выявить и описать причины, по которым молодежь становится все более зависимой от гаджетов.

В рамках работы над практической частью мы спланировали и провели анкетирование, которое показало нам, что проблема зависимости молодежи от гаджетов действительно существует и требует принятия превентивных мер, включая разъяснительные программы и помощь специалистов в формировании здоровых привычек использования технологий.

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза о том, что у подростков появляется зависимость от гаджетов, подтвердилась полностью.

Список используемой литературы

- 1) Федотов, Д.М. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов: статья / Д.М. Федотов. [Электронный ресурс]. Москва. 2021. <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-gadzhetov-v-obraze-zhizni-sovremennyh-shkolnikov-i-studentov/viewer> (дата обращения 16.11.2023)
- 2) Богатов, А.А Зависимость молодежи от гаджетов: об актуальность проблемы: статья / А.А. Богатов. [Электронный ресурс]. Санкт-Петербург, 2022. https://elibrary.ru/query_results.asp (дата обращения 16.11.2023)
- 3) Фролов, А.С. Зависимость от гаджетов современной молодежи: статья / А.С. Фролов. [Электронный ресурс]. Москва, 2019. https://elibrary.ru/ip_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Felibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D42974000 (дата обращения 16.11.2023)
- 4) Фролов, А.С. Зависимость от гаджетов современной молодежи по данным интернет опроса : статья / А.С. Фролов. [Электронный ресурс]. Омск, 2020. https://elibrary.ru/ip_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Felibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D43328256 (дата обращения 16.11.2023)
- 5) Дядиченко, Е.А. Особенности интернет-зависимых подростков: статья / Е.А. Дядиченко. [Электронный ресурс]. Москва, 2021. https://elibrary.ru/ip_restricted.asp?rpage=https%3A%2F%2Felibrary%2Eru%2Fitem%2Easp%3Fid%3D47554188 (дата обращения 16.11.2023)

