

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«МАЛАЯ АКАДЕМИЯ НАУК» ИСКАТЕЛЬ»

**Всероссийский конкурс юных исследователей окружающей среды
«Открытие 2030»**

**Номинация: «Человек и его
здоровье»**

Влияние гаджетов на психологическое и физическое здоровье подростков

Автор работы:

Симачева Настасья Никитична

Автономная некоммерческая организация
«Общеобразовательная школа Центра
педагогического мастерства», 9 класс,

Государственное Бюджетное Образовательное
Учреждение Дополнительного Образования
Республики Крым «Малая Академия Наук
«Искатель»

Научный руководитель:

Скопинцева Наталья Кимовна,

педагог дополнительного образования

Государственное Бюджетное Образовательное
Учреждение Дополнительного Образования
Республики Крым «Малая Академия Наук
«Искатель»

Симферополь, 2022

Тезисы

Название: Влияние гаджетов на психологическое и физическое здоровье подростков.

Автор: Симачёва Настасья Никитична, ученица 9 класса АНО «ОШ ЦПМ».

Научный руководитель: Скопинцева Наталья Кимовна, педагог дополнительного образования ГБОУ ДО РК «МАН «Искатель».

Актуальность: В среднем по международным данным ребёнок в 7 лет уже провёл год своей жизни в интернете, а в 18 лет - целых 4 года. В сутки среднестатистический человек проводит 8 часов в сутки в сети и 68 % подростков практически постоянно находятся в сети. В США, Китае и Южной Корее цифровую зависимость диагностируют у 15-35 % населения. И это негативно сказывается на здоровье человека.

Цель: Из теоретических источников и некоторых практических исследований выявить негативное влияние гаджетов на физическое и психологическое здоровье подростков.

Задачи:

1. Провести социальный опрос по данной теме среди учащихся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад №25» г. Симферополя.
2. Выявить потребности в интернете среди учащихся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя.
3. Определить психологическое состояние учащихся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя.
4. Проанализировать данные и сделать выводы о степени пагубного влияния гаджетов на здоровье подростков.

Материал и методика:

Материалом исследования были учащиеся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя, которым было предложено пройти анкетирование.

Объектом исследования служили гаджеты, которые в ходе работы рассматривались, как фактор негативного влияния на психологическое и физическое здоровье подростков.

На основании рассмотренных в работе теоретических источников, автором была разработана анкета для проведения социального опроса по данной теме.

Выводы:

1. По проведённым в работе исследованиям, можно сделать вывод о том, что большая часть опрошенных подростков имеют цифровую зависимость или расположены к ней.

2. По проведённым в работе исследованиям, можно сделать вывод о неудовлетворительном психологическом состоянии более половины опрошенных подростков.

3. По средствам проведённых в работе исследований и рассмотренных в ней некоторых теоретических источников можем сделать вывод о пагубном воздействии гаджетов на психологическое и физическое здоровье подростков. Стоит отметить, что прежде всего гаджеты негативно влияют на психологическое состояние человека. В связи с чрезмерным использованием гаджетами и интернетом могут проявляться: неустойчивость психики, снижение концентрации внимания, понижение умственных способностей, ухудшение памяти, проявление агрессии, импульсивности и раздражимости.

Содержание

Введение	6
1. Обзор литературы	8
1. 1. Цифровая зависимость	8
1. 2. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)	11
1. 2. 1. Невнимательность	11
1. 2. 2. Гиперактивность и импульсивность	12
1. 3. Влияние гаджетов на физическое здоровье подростков	13
1. 4. Электромагнитное излучение гаджетов и его влияние на здоровье человека	13
2. Материал и методика исследования	15
3. Результаты исследования	17
Выводы	24
Список использованной литературы	25

Перечень условных обозначений.

1. Аксон - отросток нервной клетки (нейрона), проводящий нервные импульсы от тела клетки к иннервируемым органам или др. нервным клеткам. Пучки аксонов образуют нервы.
2. Белое вещество мозга (лат. *substantia alba*) — компонент центральной нервной системы позвоночных животных, состоящий главным образом из пучков аксонов, покрытых миелином.
3. Мигрень -хроническое заболевание, проявляющееся периодическими приступами сильной, чаще односторонней головной боли.
4. Миелиновая оболочка - электроизолирующая оболочка, покрывающая аксоны многих нейронов.
5. Стереотип - заранее сформированная человеком мыслительная оценка чего-либо, которая может отражаться в стереотипном поведении. Стереотип может быть как отрицательным, так и положительным.
6. Цифровая зависимость -нарушение функции мозга – мозг больше не работает на полную мощность, ребенок или молодой человек может не развить полный потенциал способностей своего мозга.
7. Цифровой аутизм -это состояние, при котором молодые люди не могут поддерживать длительный психологический контакт друг с другом, они не интересуются внутренним миром другого человека, другие люди для них стали заменяемыми, потому что они не видят ценности каждого из них в отдельности.
8. Электромагнитное излучение - электромагнитные волны, возбуждаемые различными излучающими объектами, - заряженными частицами, атомами, молекулами, антеннами и др.

Введение

В наше время мы не можем представить свою жизнь без телефонов , компьютеров , интернета , социальных сетей и других современных гаджетов. Можно сказать , что «в телефоне сосредоточена вся наша жизнь». В интернете мы можем найти практически любую информацию , любой развлекательный контент. В телефоне хранятся все наши данные , (записи , работа , фотографии и так далее) , с его помощью мы можем общаться с человеком , находящимся в любой точке мира. С появлением телефона наша жизнь стала намного проще и удобнее. Но только ли пользу он несёт? И какой вред психике человека может нанести чрезмерное и бездумное использование гаджетов? В наше время , к сожалению , с самого детства родители пытаются занять своего ребёнка телефоном и ведь очень удобно , ребёнок молчит и родители могут отдохнуть. Казалось бы безобидное занятие. Но такое оно только на первый взгляд. В среднем дети в 7 лет уже провели целый год своей жизни в телефоне. И это не может пройти бесследно. По статистике в связи с этим могут проявляться : неустойчивость психики , агрессия , снижение концентрации внимания , снижение умственных способностей , ухудшение памяти и даже цифровой аутизм [6]. Так же телефон может вызывать зависимость. Мы «деградируем» даже не замечая того. Мы перестаём думать сами , за нас это делает телефон. Свободное время подростки всё больше и больше тратят на просмотр лент в социальных сетях или компьютерные игры. А ведь это очень печально. Вместо того , чтобы развиваться физически , учиться , творить , общаться с природой , мы выбираем общение с гаджетом . И если мы ничего не предпримем , то как бы страшно это ни звучало , у нас нет будущего.

1. Цель работы : Из теоретических источников и некоторых практических исследований выявить негативное влияние гаджетов на физическое и психологическое здоровье подростков.

2. Задачи:

1. Провести социальный опрос по данной теме среди учащихся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад №25» г. Симферополя.
2. Выявить потребности в интернете среди учащихся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя.
3. Определить психологическое состояние учащихся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя.
4. Проанализировать данные и сделать выводы о степени пагубного влияния гаджетов на здоровье подростков.

3. Объект исследования: гаджеты как фактор негативного влияния на физическое и психологическое здоровье подростка.

4. Предмет исследования: подростки.

5. Методы исследования:

1. Теоретический
2. Исследовательский
3. Статистический

6. Актуальность данной темы: в среднем по международным данным ребёнок в 7 лет уже провёл год своей жизни в интернете, а в 18 лет - целых 4 года. В сутки среднестатистический человек проводит 8 часов в сутки в сети и 68 % подростков практически постоянно находятся в сети. В США, Китае и Южной Корее цифровую зависимость диагностируют у 15-35 % населения. И это негативно сказывается на здоровье человека.

7. Новизна: Эта проблема возникла относительно недавно и многие не уделяют ей внимания.

8. Гипотеза: Гаджеты негативно влияют на психологическое и физическое здоровье подростков.

1. Обзор литературы

1. 1. Цифровая зависимость

С появлением технологий , жизнь стала удобнее , но в месте с этим появился новый недуг - цифровая зависимость , причём с каждым годом эта проблема становится только масштабнее. Согласно последнему отчёту Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) , использование детьми цифровых технологий по всему миру за последние 4 года увеличилось на 50%.

Исследователи Новосибирского государственного технического университета изучали интернет-зависимость. Всего было выделено три уровня: 1) независимые , таких оказалось 36% ; 2) зависимые -12% ; 3) склонные к зависимости -52%.

В результате исследований оказалось , что зависимые испытывали переживания одиночества , человек чувствовал , будто в реальном мире в его окружении нет людей , с которыми он бы мог близко общаться , ему кажется , что только в интернете его понимают и более того у зависимых при усилении желания посетить интернет , увеличивалась радость от нахождения в одиночестве. Но такое «общение» приводит к нарушению реальных связи человека с обществом. Люди с интернет-зависимостью с осторожностью входят в близкие отношения , они могут проявлять грубость , резкость , напряжённость и раздражение , они склонны к агрессии и практически перестают доверять людям. Так же у зависимых наблюдается ухудшение самочувствия , физического и психического здоровья , если лишить их доступа к интернету. И при этом человек больше не может думать ни о чём другом.

Так же при невозможности выйти в интернет зависимые теряют контроль над собственными эмоциями могут поддаваться агрессии , депрессии и доходить до безумия вплоть до самоубийства или насильственных действий по отношению к окружающим [5].

Цифровая зависимость - это глобальная проблема , касающаяся любого возраста , но как правило она больше затрагивает детей и подростков , так как их ещё не полностью сформированный мозг не способен правильно структурировать себя определённым образом и «фильтровать» полученную информацию.

Наш мозг имея массу всего 2% от массы организма , поглощает целых 20% всей нашей энергии. И естественно если наш мозг может сэкономить энергию - он это сделает. Но тем не менее мозгу всё равно нужно постоянно получать и обрабатывать информацию , причём не важно какую. А значит , что чем проще будет информация , тем меньше энергии на неё уйдёт. Именно поэтому нас так привлекают социальные сети и компьютерные игры , ведь думать там практически не надо. В последствии наш мозг привыкает поглощать простую информацию и больше не хочет затрачивать на это большое количество энергии , за счёт чего разрушаются нейронные связи , а следственно ухудшается память и мыслительные процессы.

Исследователи из Китая , под руководством профессора Хао Лэйем , сравнили интернет-зависимость с наркоманией и алкоголизмом и выяснили , что интернет-зависимость провоцирует в головном мозге изменения , подобные тем , что происходят у человека , страдающем алкоголизмом или наркоманией. На томографии у всех зависимых наблюдались серьёзные нарушения функций белого вещества в мозге , кроме того были обнаружены нарушения работы участков мозга , отвечающих за способность принятия решений , самоконтроль и эмоции.

Говоря о привычках или стереотипах , стоит заметить , что они развиваются по средствам положительных или отрицательных подкреплений. Наш мозг всегда старается поступать так , как уже им проверено , по установленным стереотипам , ведь в природе нет ничего хуже неизвестности. Причём если стереотип сформировался под действием положительных подкреплений то мозг будет стараться поступать именно так , если же стереотип был сформирован отрицательными подкреплениями то мозг всеми

силами будет стараться обходить эту ситуацию. Если стереотип по какой-либо причине нарушается мы испытываем страх , дискомфорт , напряжение. Значит если мы делаем что-то регулярно , то это становится стереотипом и нашему подсознанию в последствии тяжело от него отказаться. Так формируются все зависимости и привычки , от суеверных примет до курения , цифровой зависимости и алкоголизма. Многие ошибочно полагают , что например зависимость от курения вызывает никотин , но современные исследования показывают , что это совершенно не так. Зависимость вызывает сам процесс , вписанный в распорядок дня [3].

По той же аналогии формируется и цифровая зависимость , мозг привыкает к тому , что : проснулся - телефон , завтрак - телефон , перерыв - телефон , обед и ужин тоже телефон , перед сном - телефон.

Симптомы цифровой зависимости :

1. Недостаток концентрации , низкий уровень внимания.
2. Проблемы с памятью.
3. Проблемы с принятием решения.
4. Головная боль , ухудшение зрения , боль в шее и спине.
5. Постоянное чувство тревоги.
6. Ухудшение отношений с другими людьми.
7. Низкая социализация и адаптация.
8. Нарушение сна.
9. Нервные срывы и проявления агрессии [1].

На сегодняшний день выделяют 4 основных подхода для изучения интернет-зависимости :

1. Психотерапевтический - изучение интернет-зависимости , как врождённой предрасположенности ;
2. Медицинский - определение интернет-зависимости , как пагубного явления , на равне с алко- и наркозависимостью , обусловленного отклонениями в биохимических процессах организма ;

3. Психологический - рассмотрение психологического состояния интернет-зависимого человека , в отношении к себе и окружающему миру ;
4. Социологический - анализ позиции интернет-зависимого человека в обществе , факторов и условий формирования зависимости , рассмотрение её , как результат нарушения социализации [5].

1. 2. Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Последствиями интернет-зависимости и чрезмерное использования интернета и гаджетов может привести к различным психологическим расстройствам и заболеваниям. Наиболее распространённым из таких заболеваний является - синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) - наиболее распространённое психоневрологическое расстройство среди современных детей и подростков, встречается примерно в 5% случаев. Часто симптомы СДВГ отмечаются начиная с 3-4-летнего возраста и у 50 % продолжаются до достаточно взрослого возраста [7].

СДВГ характеризуется двумя основными чертами : 1) Невнимательность ; 2) Гиперактивность и импульсивность.

1. 2. 1. Невнимательность.

Данные симптомы негативно влияют на уровень развития ребёнка (подростка) , непосредственно на социальные и учебные виды деятельности.

Симптомы :

- 1) Часто не способен сосредоточиться на деталях, допускает ошибки из-за невнимательности. Что сказывается на успеваемости ребёнка (подростка) в школе.
- 2) Часто не может сосредоточиться на длительных занятиях (например, испытывает сложности с концентрацией внимания на длительных лекциях, беседах, чтении).

- 3) Часто создаётся впечатление, что ребёнок (подросток) не слушает обращённую к нему речь (мысли где-то витают, даже при отсутствии явного отвлекающего фактора).
- 4) Часто не может до конца доделать задание (например, начинает выполнять задание, но быстро теряет фокусирование на нём и легко отвлекается).
- 5) Часто испытывает сложности в организации своей деятельности (например, сложно организовать выполнение заданий из последовательных действий).
- 6) Часто высказывает недовольство и сопротивляется вовлечению в выполнение заданий, которые требуют длительного умственного напряжения (например, домашнее задание).
- 7) Часто теряют вещи (карандаши, тетрадки, книги...).
- 8) Часто проявляется забывчивость в повседневных ситуациях (выполнения работы по дому, поручений) [7].

1. 2. 2. Гиперактивность и импульсивность.

Следующие симптомы также негативно влияют на умственное развитие ребёнка (подростка) , непосредственно на социальные и учебные виды деятельности.

Симптомы :

- 1) Часто наблюдается беспокойные движения в кистях и стопах; сидя на стуле, крутится и вертится.
- 2) Сидя за работой, часто покидает своё рабочее место.
- 3) Часто бегаёт туда-сюда, куда-то забирается.
- 4) Часто не может тихо, спокойно играть или заниматься чем-либо на досуге.
- 5) Находится в постоянном движении, может ощущать дискомфорт, если требуется долго, спокойно сидеть.
- 6) Часто бывает болтливым.
- 7) Часто отвечает на вопросы, не задумываясь и не дослушивая его до конца, не может ждать своей очереди и часто перебивает.
- 8) Раздражается при ожидании чего-либо, не может долго ждать [7].

1. 3. Влияние гаджетов на физическое здоровье подростков.

Помимо влияния гаджетов на психологическое здоровье подростка, они также влияют и на его физическое здоровье. Гаджеты и интернет изменяют цикл сна ребёнка (подростка), вследствие чего замечается частая сонливость, раздражительность и импульсивность. Долгое сидение перед экраном компьютера (телефона или другого гаджета) приводит к недостаточной физической активности, что также негативно влияет на здоровье подростков. Из-за недостаточной физической активности у подростков развивается ожирение, что в последствии может привести к различным сердечно-сосудистым заболеваниям. Также нарушается осанка, проявляется сутулость, что может сказаться неправильной работой органов. У некоторых детей (подростков) наблюдается задержка в развитии, как умственном, так и физическом. А также долгое использование гаджетов приводит к ухудшению зрения [1].

1. 4. Электромагнитное излучение гаджетов и его влияние на здоровье человека.

Самым распространённым источником электромагнитного излучения является сотовая связь. Но излучение может быть и от экранов сенсорных устройств, а также большое излучение выделяется при подзарядке гаджетов. Больше всего это излучение воздействует на головной мозг. Электромагнитное излучение может приводить к головным болям, мигреням, повышению артериального давления и даже к онкологическим заболеваниям [2].

Для того, чтобы избежать этого, необходимо знать способы минимизировать негативное воздействие. Существует несколько способов защиты от электромагнитного излучения:

- 1) При долгом разговоре по телефону следует поставить разговор на громкую связь и отнести телефон как можно дальше от головы.
- 2) По возможности пользоваться СМС сообщениями.

- 3) Не рекомендуется использовать телефон в лифте, самолёте, поезде. Также следует знать, что в любых закрытых металлических помещениях электромагнитное излучение телефона увеличивается.
- 4) Не следует ложиться, а тем более заряжать телефон у того места, где Вы обычно спите.
- 5) Не рекомендуется носить телефон в карманах, особенно близко к телу.
- 6) Следует сократить время пользования телефоном подростков и детей до минимума.
- 7) Не рекомендуется использование телефона беременным женщинам [4].

2. Материал и методика исследования

Материалом исследования были учащиеся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя, которым было предложено пройти анкетирование.

Объектом исследования служили гаджеты, которые в ходе работы рассматривались, как фактор негативного влияния на психологическое и физическое здоровье подростков.

На основании рассмотренных в работе теоретических источников, автором была разработана анкета для проведения социального опроса по данной теме, образец которой представлен ниже.

Анкета

1. Среднее время в день , которое Вы проводите в гаджетах? Ответ запишите в дополнительной строке.

2. На что в телефоне Вы больше всего тратите время? Обведите более подходящий Вам вариант ответа, или запишите свой вариант ответа в дополнительной строке. а) социальные сети ; б) игры ; в) телефоном пользуюсь в основном в целях работы ; г) свой вариант ответа.

3. Насколько часто вы пользуетесь калькулятором, интернетом, таймером , напоминаниями? а) часто ; б) не всегда , но пользуюсь ; в) практически не пользуюсь.

4. Замечаете ли Вы у себя раздражительность ? а) замечаю ; б) иногда замечаю ; в) не замечаю.

5. Замечаете ли Вы у себя рассеянность? а) замечаю ; б) иногда замечаю ; в) не замечаю.

6. Замечаете ли Вы у себя проблемы с памятью? а) замечаю ; б) иногда

замечаю ; в) не замечаю.

7. Какая ваша потребность в интернете? а) я испытываю сильные потребности и не могу долго не заходить в интернет ; б) периодически я испытываю потребность зайти в интернет ; в) я не испытываю сильных потребностей в интернете и спокойно могу обойтись без него.

8. Какое общение вы предпочитаете? а) я предпочитаю общение в интернете ; б) я общаюсь как в интернете , так и с друзьями «в реальности» ; в) я считаю, что нет ничего лучше «живого» общения с друзьями.

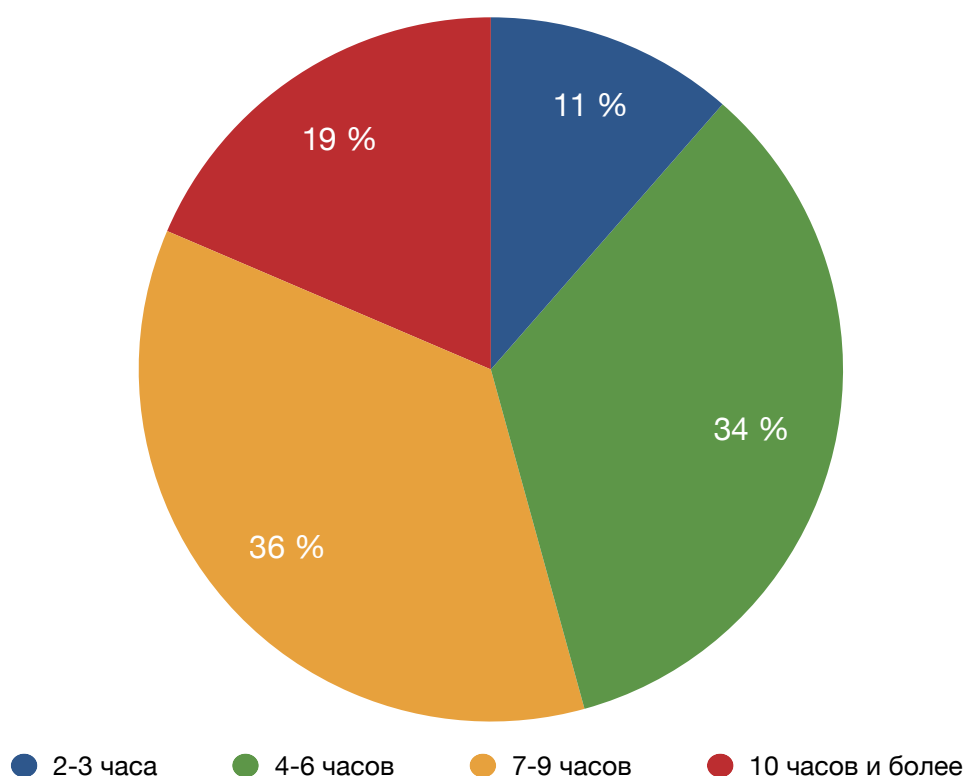
9. Как Вы считаете , пользование телефоном наносит вред вашему здоровью? а) думаю , что не влияет на здоровье ; б) думаю , что не сильно влияет на здоровье ; в) думаю , что влияет на здоровье.

10. Часто ли у Вас болит голова? а) у меня достаточно часто болит голова; б) у меня бывают головные боли, но не часто; в) у меня болит голова только при болезнях.

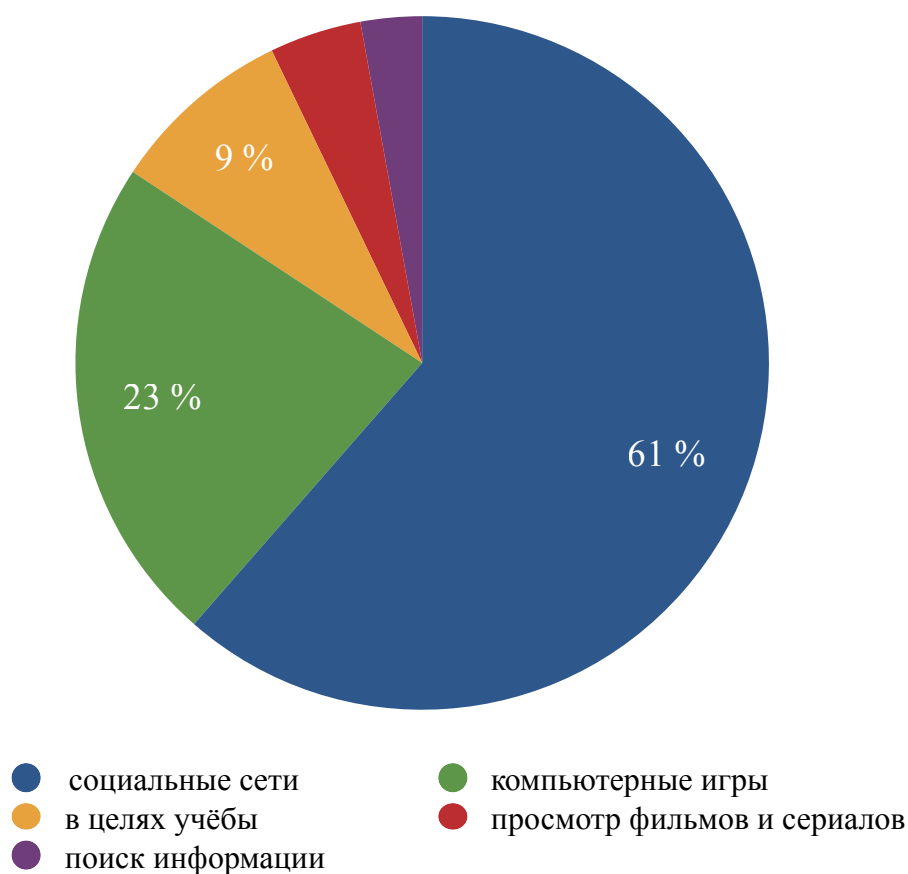
3. Результаты исследования

Работу проводили в течение 2022 года. В ходе работы был проведён социальный опрос среди 70 учащихся восьмых классов МБОУ «Школа-гимназия, детский сад № 25» г. Симферополя на основании составленной автором анкеты (см. Материал и методика исследования). Данные были проанализированы и статистически обработаны. Результаты опроса приведены (в процентах) в форме круговых диаграмм представленных ниже.

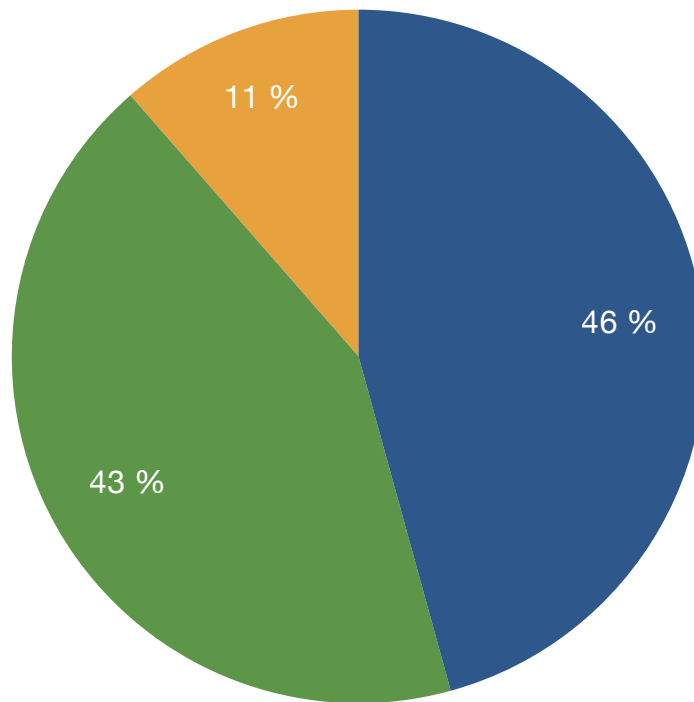
В первом вопросе результаты ответов были предварительно поделены на 4 следующие группы: 2-3 часа; 4-6 часов; 7-9 часов; 10 часов и более. Так же ответы были даны с учётом многоэкранности.



Во втором вопросе результаты ответов предварительно были разделены по общим принципам на 5 групп: социальные сети; компьютерные игры; в целях учёбы; для просмотра фильмов и сериалов; для поиска информации. В ответы были приведены те сферы, на которые тратится большее времени при пользовании гаджетами.

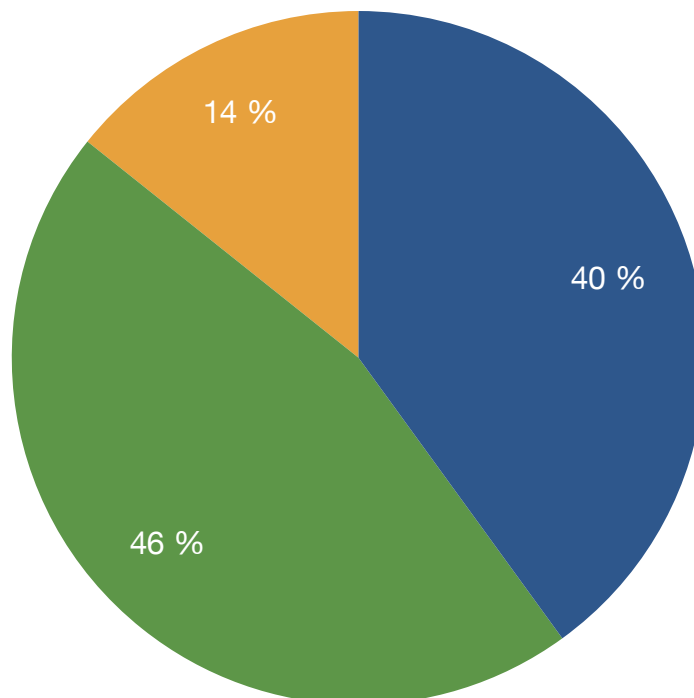


В третьем вопросе варианты ответа были предварительно распределены на 3 группы: часто; не всегда, но пользуюсь; редко.



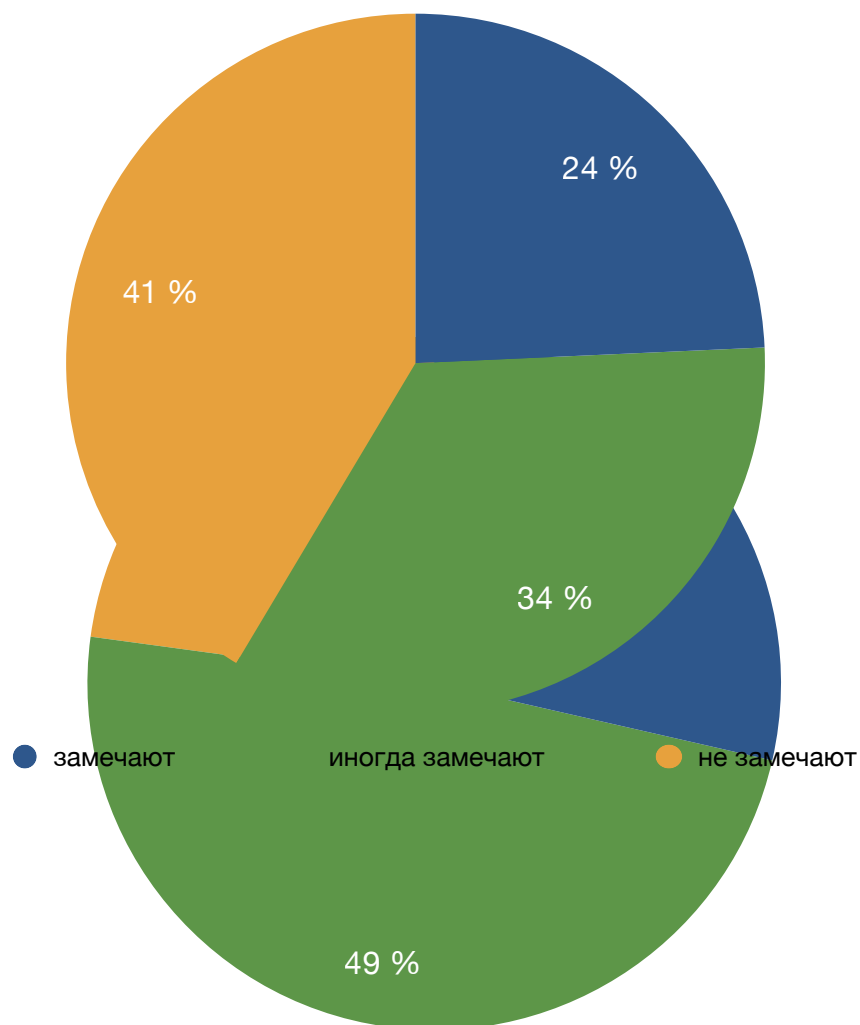
● часто ● не всегда, но пользуются ● редко

В четвёртом вопросе варианты ответа предварительно были разделены на 3 группы: тех, кто замечают раздражительность; тех, кто иногда замечают раздражительность; тех кто не замечают раздражительность. Ответы на вопросы были даны с учётом самочувствия учащихся.



● замечают ● иногда замечают ● не замечают

В пятом вопросе варианты ответа предварительно были разделены на 3 группы: тех, кто замечают рассеянность; тех, кто иногда замечают

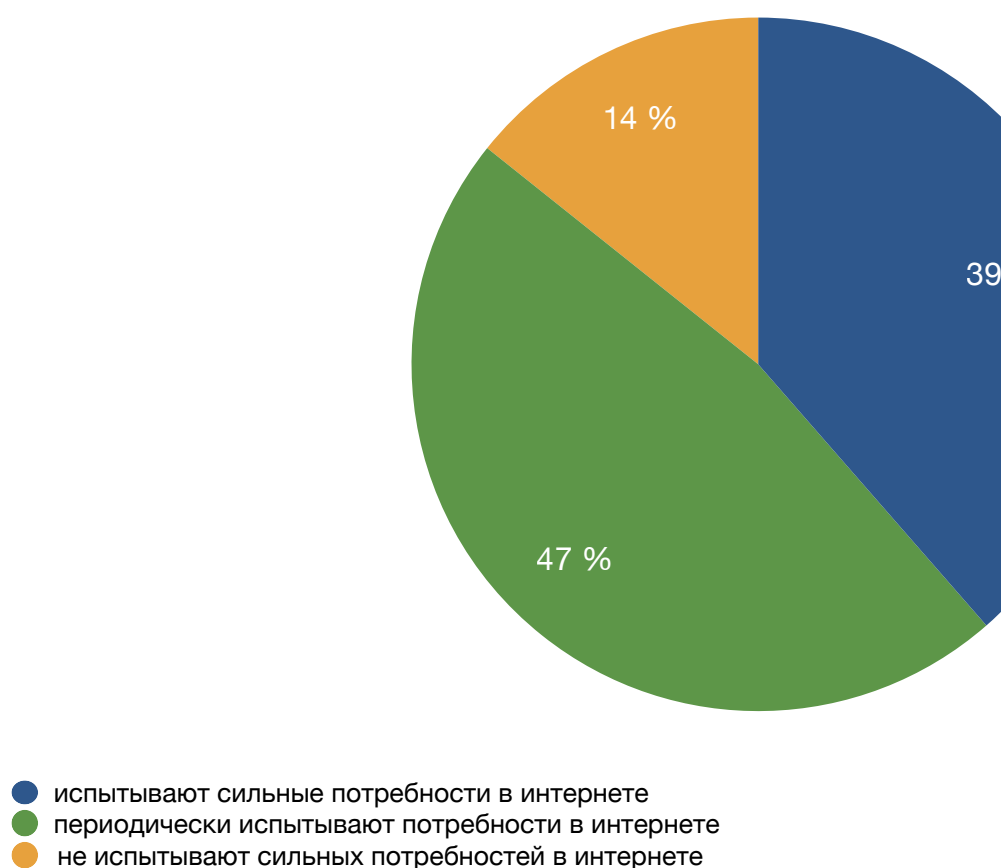


● замечают ● иногда замечают ● не замечают

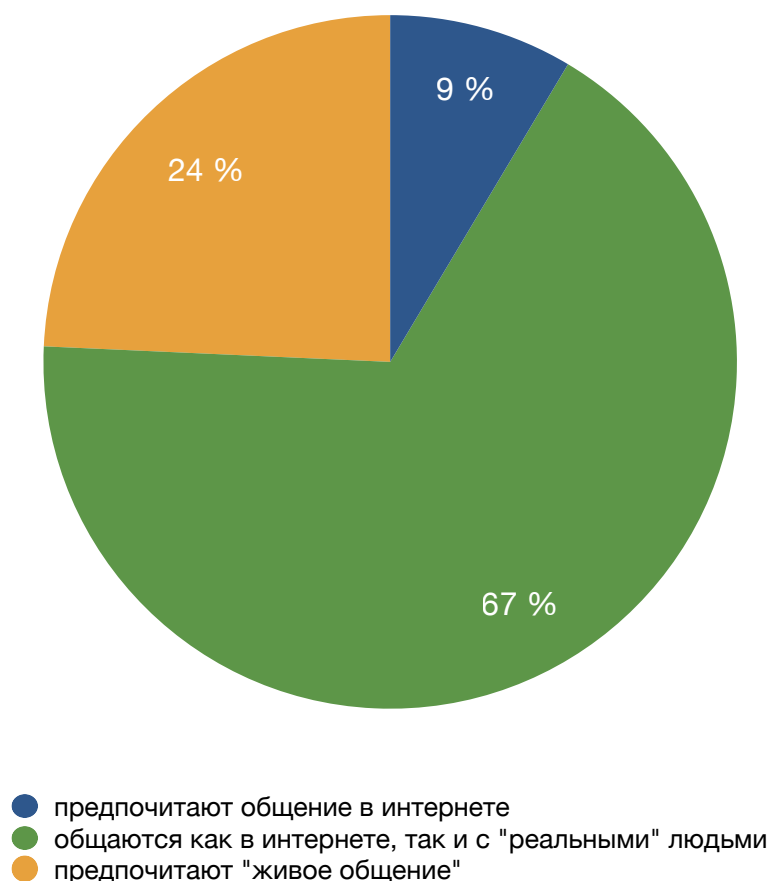
рассеянность; тех кто не замечают рассеянность. Ответы на вопросы были даны с учётом самочувствия учащихся.

В шестом вопросе варианты ответа предварительно были разделены на 3 группы: тех, кто замечают проблемы с памятью; тех, кто иногда замечают проблемы с памятью; тех кто не замечают проблемы с памятью. Ответы на вопросы были даны с учётом самочувствия учащихся.

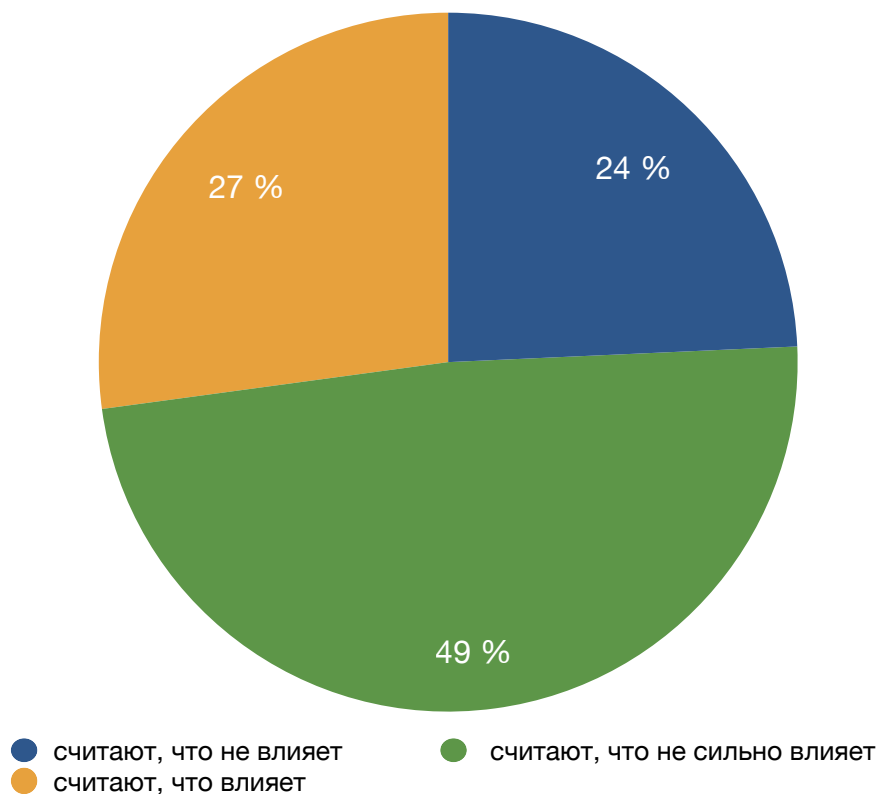
В седьмом вопросе учащимся были предложены 3 варианта ответов: тех, кто испытывают сильные потребности в интернете; тех, кто иногда испытывают потребности в интернете; тех, кто не испытывают сильных потребностей в интернете. Ответы были приведены с учётом самостоятельного отношения учащихся к степени своих потребностей в интернете.



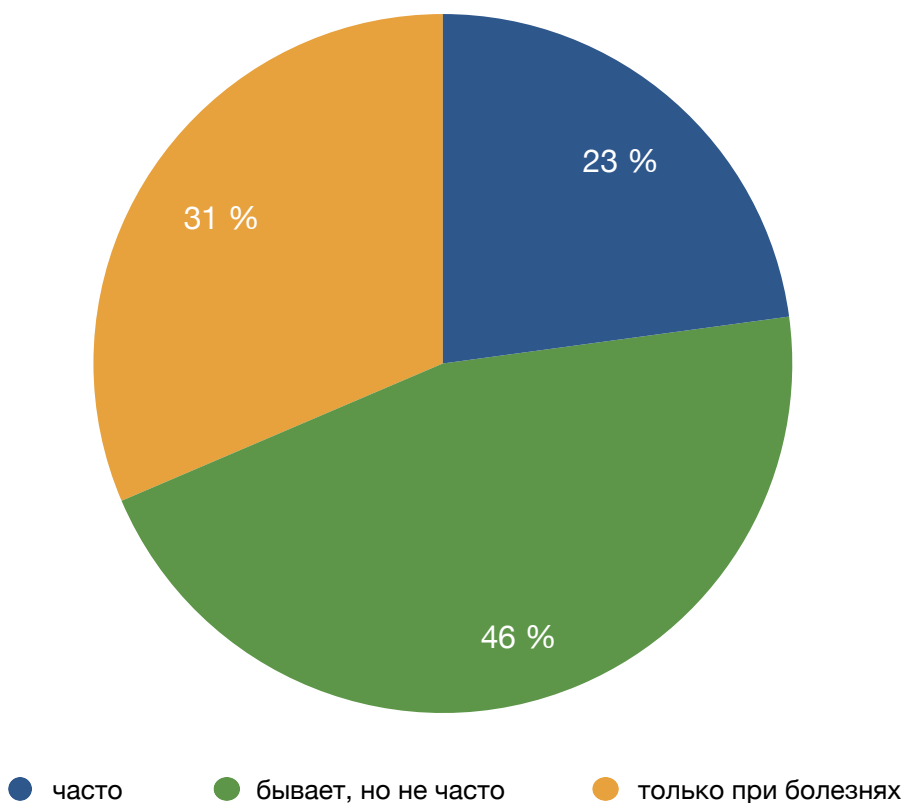
На восьмой вопрос ответы учащихся были разделены на 3 группы: тех, кто предпочитают общение в интернете; тех, кто наравне общаются как в интернете, так и в «реальности»; тех, кто предпочитают «живое» общение.



На девятый вопрос ответы учащихся были разделены на 3 группы: тех, кто считают, что пользование гаджетами не наносит вред здоровью; тех, кто считают, что пользование гаджетами не сильно вредит здоровью; тех, кто считают, что пользование гаджетами наносит вред здоровью. Результаты ответов были приведены с учётом личного мнения учащихся.



На десятый вопрос ответы учащихся были разделены на 3 группы: тех, кто часто испытывают головные боли; тех, кто иногда испытывают головные боли; тех, кто испытывают головные боли только при болезнях. Результаты ответов были приведены с учётом самочувствия учащихся.



Выводы

1. По приведённым выше диаграммам (см. Результаты исследования) видно, что большая часть подростков (36%) проводят 7-9 часов в гаджетах за день, причём большинство из них (61%) тратят это время на социальные сети. Большинство опрошенных (46%) часто пользуются калькулятором, напоминаниями, таймером, интернетом. Большая часть респондентов (47%) периодически испытывают потребности в интернете. И большинство подростков (67%) общаются как в интернете, так и с «реальными» людьми. Следовательно можно сделать вывод о том, что большая часть опрошенных подростков имеют цифровую зависимость или расположены к ней.

2. По приведённым выше диаграммам (см. Результаты исследования) видно, что 46% подростков иногда замечают и 40% замечают у себя раздражительность при долговременном нахождении в интернете. 49% подростков иногда замечают и 29% замечают у себя рассеянность после долгого времяпрепровождения в телефоне. 34% опрошенных иногда замечают и 24% замечают у себя проблемы с памятью после продолжительного пользования телефоном. В связи с этим можно сделать вывод о неудовлетворительном психологическом состоянии более половины опрошенных подростков.

3. По средствам проведённых в работе исследований и рассмотренных в ней некоторых теоретических источников можем сделать вывод о пагубном воздействии гаджетов на психологическое и физическое здоровье подростков. Стоит отметить, что прежде всего гаджеты негативно влияют на психологическое состояние человека. В связи с чрезмерным использованием гаджетами и интернетом могут проявляться: неустойчивость психики, снижение концентрации внимания, понижение умственных способностей, ухудшение памяти, проявление агрессии, импульсивности и раздражимости.

Список использованной литературы

- 1) «Влияние гаджетов на развитие детей» Г. Н. Лукьянец, Л. В. Макарова, Т. М. Параничева, Е. В. Тюрина, М. С. Шибалова ФГБНУ «Институт возрастной физиологии РАО», Москва. 25-27 стр.
- 2) «Влияние электромагнитных излучений сотовых телефонов на здоровье» Л. П. Жаворонков, В. Г. Петин МРНЦ им. А. Ф. Цыба - филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России, Обнинск. Радиация и риск. 2016. Том 25. № 2.
- 3) «Законы мозга» Андрей Курпатов. ООО «Издательский дом «Нева», 2021. 23-51 стр.
- 4) «Защита человека от воздействия электромагнитного излучения» М. П. Сапожникова ПГУТИ, Россия, г. Самара. 115 стр.
- 5) « Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов » С. Варламова , Е. Гончарова , И. Соколова. 167 стр.
- 6) «Проблема цифрового аутизма» О. В. Гуторович. Всероссийский педагогический форум, 2020.
- 7) «Синдром дефицита внимания и гиперактивности: новое в диагностике лечения» Н. Н. Заваденко. Журнал медико-биологических исследований, 2014. 31-35 стр.