

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение “Средняя общеобразовательная школа №56” Орджоникидзевского района г. Новокузнецк

Индивидуальный проект

Гаджеты: зависимость или необходимость в современном мире

Автор: Зырянова Карина

Учащаяся 9Б класса

Руководитель: Свидерская Е.В

Учитель ОБЗР

Новокузнецк

2026

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА I. ИСТОРИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГАДЖЕТОВ

- 1.1. История использования и эволюция гаджетов: от калькулятора к умным часам
- 1.2. Влияние технологического прогресса на общество: новая цифровая реальность

ГЛАВА II. ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

- 2.1. Признаки и стадии формирования зависимости от цифровых устройств
- 2.2. Психологические аспекты: механизмы воздействия на поведение и эмоции
- 2.3. Негативные последствия: вред для здоровья и социальная изоляция

ГЛАВА III. ГАДЖЕТЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: БАЛАНС ВРЕДА И ПОЛЬЗЫ

- 3.1. Статистика использования: современные тенденции и демография пользователей
- 3.2. Положительные стороны: удобство, эффективность и развитие образования
- 3.3. Ухудшение внимания и памяти vs. развитие новых цифровых навыков

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир немислим без гаджетов — они стали неотъемлемой частью нашей повседневности, проникнув в работу, общение, образование и досуг. Однако наряду с их очевидной пользой — доступом к информации, удобством и новыми возможностями — всё чаще проявляется обратная сторона: формирование психологической зависимости, негативно влияющей на здоровье, социальные связи и продуктивность человека. Это противоречие между необходимостью использования технологий и рисками их чрезмерного применения и определяет актуальность данного исследования.

Целью проекта является комплексный анализ двойственной роли гаджетов в жизни современного человека. Для её достижения рассматривается эволюция устройств, изучаются механизмы формирования зависимости, систематизируются как негативные последствия их использования (вред для здоровья, социальная изоляция, когнитивные нарушения), так и положительные аспекты (развитие образования, повышение эффективности, культурный обмен).

В работе применяются методы анализа научной литературы, сравнения, классификации и изучения статистических данных. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования его результатов для повышения цифровой грамотности и формирования осознанного подхода к использованию технологий.

Проект включает три главы: историко-технологический обзор, анализ зависимости от гаджетов и сравнительную оценку их пользы и вреда, что позволяет всесторонне осветить проблему и сделать обоснованные выводы.

Цель работы: Найти баланс между пользой и вредом гаджетов и определить, как сделать их использование безопасным и осознанным.

Задачи:

1. Исследовать историю и эволюцию гаджетов, их влияние на общество.
2. Понять, что такое зависимость от гаджетов и как она возникает.
3. Выявить негативные последствия использования гаджетов.
4. Определить положительные аспекты использования гаджетов.
5. Сделать вывод и дать советы по осознанному использованию гаджетов.

ГЛАВА I. ИСТОРИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ГАДЖЕТОВ

1.1. История использования и эволюция гаджетов: от калькулятора к умным часам

История гаджетов показывает, как далеко ушёл технологический прогресс. Если раньше это были простые устройства для одной задачи, то сегодня это сложные системы, без которых трудно представить нашу жизнь.

Началось всё задолго до слова «гаджет». Обычные карманные часы, компас или логарифмическая линейка — вот первые примеры портативных устройств. Они были небольшими, самостоятельными и делали только одно дело.

Новая эра началась в 1970-х. Появились первые массовые электронные устройства — инженерные калькуляторы (как HP-35) и карманные игровые приставки (например, Nintendo Game & Watch). Они доказали, что людям нужна своя персональная электроника.

В 1990-е годы случился настоящий цифровой скачок. Наступило время более умных устройств: карманных компьютеров (КПК вроде PalmPilot), пейджеров, MP3-плееров (Sony Walkman, iPod) и первых мобильных телефонов, самыми популярными из которых стали телефоны Nokia. Гаджеты начали делать сразу несколько вещей: звонить, хранить информацию, играть музыку.

Всё изменилось в 2007 году с выходом iPhone. Это устройство перевернуло мир, собрав в одном корпусе телефон, музыку, камеру и интернет. Смартфон стал универсальным устройством на все случаи жизни, началась эпоха, когда одно заменяет собой множество других вещей.

После 2010-х годов гаджеты стали частью единой сети. Появились фитнес-браслеты и умные часы, которые следят за здоровьем и показывают уведомления. Домашние устройства вроде умных колонок начали управлять бытом. Планшеты и тонкие ноутбуки дали возможность работать и учиться где угодно.

Всё это стало возможным благодаря нескольким главным тенденциям: устройства становились меньше, научились делать много всего сразу, получили постоянный выход в интернет и стали доступны почти каждому.

Таким образом гаджеты превратились из простых инструментов в незаменимых спутников человека. Именно эта огромная польза и повсеместность одновременно и сделала их такими важными, и привела к новой проблеме — зависимости от них.

1.2. Влияние технологического прогресса на общество: новая цифровая реальность

Технологический скачок, воплотившийся в гаджетах и интернете, создал совершенно новую среду жизни — цифровую реальность. Эта реальность глубоко изменила все стороны нашей жизни, перестроив то, как мы общаемся, работаем, учимся и отдыхаем. Влияние технологий носит всеобщий характер, затрагивая сами основы человеческого общества.

Прежде всего, полностью изменилось общение. Благодаря мессенджерам и социальным сетям географические расстояния перестали иметь значение — теперь можно мгновенно связаться с человеком на другом конце планеты. Это позволило создавать глобальные сообщества по интересам. Однако появился и парадокс: мы постоянно на связи, но при этом можем чувствовать себя одинокими. Живой разговор часто заменяется краткими сообщениями и лайками, делая общение более поверхностным.

Не менее серьёзные перемены произошли в работе. Гаджеты сделали возможной удалённую работу и свободный график, позволив людям работать из любой точки мира. Но у этой свободы есть обратная сторона — граница между работой и личной жизнью стала размытой. Многие теперь чувствуют необходимость быть на связи постоянно, что ведёт к переутомлению и стрессу.

Доступ к информации стал поистине безграничным. Сегодня каждый может пройти онлайн-курсы лучших университетов мира или научиться чему-то новому с помощью видеоуроков. Знания стали доступнее, чем когда-либо. Но в этом море информации стало трудно отделять правду от вымысла. Поток непроверенных данных и «фейковых новостей» требует от нас особой внимательности и критического мышления.

Изменилось и наше потребительское поведение. Онлайн-покупки, доставка еды и развлечений по первому требованию создали культуру мгновенного удовлетворения желаний. Форматы досуга тоже преобразились — короткие видео в TikTok и мобильные игры формируют клиповое восприятие, когда нам сложно долго концентрироваться на одной теме.

При этом возникла новая проблема — цифровое неравенство. Теперь возможности человека определяются не только его доходом, но и качеством доступа в интернет и умением пользоваться технологиями. Жители мест со слабой связью оказываются в невыгодном положении, попадая в своеобразные «цифровые пустыни».

Таким образом, технологический прогресс не просто подарил нам удобные устройства, а создал целую новую цифровую среду обитания. Эта среда одновременно открывает огромные возможности для развития и создаёт серьёзные проблемы — от психологических трудностей до социального неравенства. Именно в этой двойственности и кроются корни как нашей зависимости от гаджетов, так и их абсолютной необходимости в современном мире.

ГЛАВА II. ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТ

2.1. Признаки и стадии формирования зависимости от цифровых устройств

Зависимость от гаджетов — это не просто привычка, а сложный процесс, который развивается постепенно и имеет чёткие признаки. Она формируется по определённым стадиям, и важно уметь их распознавать.

Основные признаки зависимости:

- 1. Потеря контроля.** Человек не может ограничить время использования гаджета, даже если сам этого хочет. Например, он решает провести в телефоне 15 минут, но зависает на несколько часов.
- 2. Навязчивые мысли.** Постоянные размышления о гаджете, играх или соцсетях, даже в моменты, когда нужно сосредоточиться на других делах.
- 3. Эмоциональные качели.** Гаджет становится главным источником радости или, наоборот, раздражения. Без него возникает тревога, скука или плохое настроение.
- 4. Пренебрежение важными делами.** Из-за чрезмерного увлечения страдают учёба, работа, домашние обязанности или общение с близкими в реальной жизни.
- 5. Ломка.** При попытке отложить устройство возникают настоящие симптомы отмены: беспокойство, раздражительность, сложности с концентрацией.

Стадии формирования зависимости:

1. Первая стадия: Знакомство и увлечение.

Это начальный этап, когда гаджет вызывает живой интерес. Человек использует его для конкретных целей: общения, игр, поиска информации. Устройство приносит удовольствие и облегчает жизнь. Пока что человек легко может отложить его и переключиться на другие дела.

2. Вторая стадия: Усиление вовлечённости.

Использование становится более частым и продолжительным. Появляются первые признаки: человек проверяет телефон, даже когда в этом нет необходимости, может откладывать срочные дела ради игры или соцсетей. Гаджет начинает использоваться как способ справиться со стрессом или скукой.

3. Третья стадия: Привыкание и рост толерантности.

На этой стадии зависимость становится очевидной. Чтобы получить тот же уровень удовольствия, что и раньше, требуется больше времени с гаджетом. Формируется устойчивая привычка: телефон в руках сразу после пробуждения, постоянная проверка уведомлений. Попытки близких указать на проблему могут вызывать раздражение.

4. Четвёртая стадия: Полная зависимость.

Это самая серьёзная стадия. Гаджет занимает центральное место в жизни. Без него человек чувствует себя потерянным и тревожным, ему трудно общаться и радоваться обычным вещам. Значительно страдают учёба или работа, отношения с близкими, физическое здоровье (портятся зрение и осанка, нарушается сон). Самостоятельно справиться с зависимостью на этой стадии уже очень сложно, часто требуется помощь.

Таким образом, зависимость от цифровых устройств — это постепенный процесс,

который начинается с невинной увлечённости и может развиться до серьёзной проблемы, влияющей на все сферы жизни. Распознавание ранних признаков и стадий — это первый и важный шаг к тому, чтобы сохранить контроль над своими цифровыми привычками.

2.2. Психологические аспекты: механизмы воздействия на поведение и эмоции

Психологическое влияние гаджетов на человека основано на мощных и часто незаметных механизмах, которые меняют наше поведение и чувства. Эти механизмы работают исподволь, заставляя нас возвращаться к устройствам снова и снова влияя на наше эмоциональное состояние.

В основе этого влияния лежит **механизм переменного вознаграждения**, похожий на лотерею. Когда мы проверяем телефон, мы никогда не знаем точно, что найдём: интересное сообщение, лайк под нашей фотографией или смешной ролик. Эта непредсказуемость заставляет наш мозг вырабатывать дофамин — вещество, связанное с ожиданием удовольствия. Мы попадаем в ловушку: мозг привыкает к этому лёгкому способу получить положительные эмоции и постоянно требует повторения, заставляя нас бессознательно листать ленту снова и снова.

Ещё один важный механизм — **страх что-то упустить**. Социальные сети создают ощущение, что где-то постоянно происходит что-то интересное без нашего участия. Этот страх заставляет нас быть всегда на связи, проверять обновления даже ночью и чувствовать тревогу, если мы долго не заглядываем в телефон. Мы боимся оказаться не в курсе событий и выпасть из общего потока.

Большую роль играет и **потребность в социальном одобрении**. Каждый лайк или положительный комментарий активирует в мозге центры удовольствия. Постепенно мы начинаем измерять свою значимость и успешность через эти цифровые отметки. Это формирует зависимость от внешнего подтверждения нашей важности и заставляет постоянно возвращаться в соцсети за новой порцией одобрения.

Гаджеты также становятся **способом убежать от реальности**. Когда нам скучно, тревожно или одиноко, проще всего погрузиться в мир телефона или планшета. Там всё понятно, контролируемо и не требует эмоциональных усилий. Так формируется опасный круг: возник дискомфорт — мы взяли гаджет — на время стало легче — реальные проблемы не решаются — дискомфорт усиливается — снова нужен гаджет.

Со временем многие действия с устройствами становятся **автоматическими**. Мы машинально тянемся к телефону, едва проснувшись, проверяем его во время разговора или в любой свободной минуте. Эти повторяющиеся действия закрепляются в мозге как прочная привычка, для которой уже не нужно сознательное решение.

Как это влияет на наши эмоции:

- Мы теряем способность глубоко переживать и радоваться обычным вещам, привыкая к ярким, но коротким впечатлениям из интернета.
- Постоянная необходимость быть на связи и реагировать на цифровой мир приводит к эмоциональному выгоранию — чувству опустошённости и хронической усталости.
- Сравнение своей жизни с идеальными картинками в соцсетях вызывает тревогу и снижает самооценку, заставляя чувствовать себя недостаточно успешными.

Эти психологические механизмы объясняют, почему бывает так трудно просто отложить телефон. Гаджеты создаются с учётом того, как работает наш мозг, и постепенно формируют устойчивую зависимость, которая меняет не только наши привычки, но и эмоциональное благополучие.

2.3. Негативные последствия: вред для здоровья и социальная изоляция

Психологическое влияние гаджетов на человека основано на мощных и часто незаметных механизмах, которые меняют наше поведение и чувства. Эти механизмы работают исподволь, заставляя нас возвращаться к устройствам снова и снова и влияя на наше эмоциональное состояние.

В основе этого влияния лежит **механизм переменного вознаграждения**, похожий на лотерею. Когда мы проверяем телефон, мы никогда не знаем точно, что найдём: интересное сообщение, лайк под нашей фотографией или смешной ролик. Эта непредсказуемость заставляет наш мозг вырабатывать дофамин — вещество, связанное с ожиданием удовольствия. Мы попадаем в ловушку: мозг привыкает к этому лёгкому способу получить положительные эмоции и постоянно требует повторения, заставляя нас бессознательно листать ленту снова и снова.

Ещё один важный механизм — **страх что-то упустить**. Социальные сети создают ощущение, что где-то постоянно происходит что-то интересное без нашего участия. Этот страх заставляет нас быть всегда на связи, проверять обновления даже ночью и чувствовать тревогу, если мы долго не заглядываем в телефон. Мы боимся оказаться не в курсе событий и выпасть из общего потока.

Большую роль играет и **потребность в социальном одобрении**. Каждый лайк или положительный комментарий активирует в мозге центры удовольствия. Постепенно мы начинаем измерять свою значимость и успешность через эти цифровые отметки. Это формирует зависимость от внешнего подтверждения нашей важности и заставляет постоянно возвращаться в соцсети за новой порцией одобрения.

Гаджеты также становятся **способом убежать от реальности**. Когда нам скучно, тревожно или одиноко, проще всего погрузиться в мир телефона или планшета. Там всё понятно, контролируемо и не требует эмоциональных усилий. Так формируется опасный круг: возник дискомфорт — мы взяли гаджет — на время стало легче — реальные проблемы не решаются — дискомфорт усиливается — снова нужен гаджет.

Со временем многие действия с устройствами становятся **автоматическими**. Мы машинально тянемся к телефону, едва проснувшись, проверяем его во время разговора или в любой свободной минуте. Эти повторяющиеся действия закрепляются в мозге как прочная привычка, для которой уже не нужно сознательное решение.

Как это влияет на наши эмоции:

- Мы теряем способность глубоко переживать и радоваться обычным вещам, привыкая к ярким, но коротким впечатлениям из интернета.
- Постоянная необходимость быть на связи и реагировать на цифровой мир приводит к эмоциональному выгоранию — чувству опустошённости и хронической усталости.
- Сравнение своей жизни с идеальными картинками в соцсетях вызывает тревогу и снижает самооценку, заставляя чувствовать себя недостаточно успешными.

Эти психологические механизмы объясняют, почему бывает так трудно просто отложить телефон. Гаджеты создаются с учётом того, как работает наш мозг, и постепенно формируют устойчивую зависимость, которая меняет не только наши привычки, но и эмоциональное благополучие.

ГЛАВА III. ГАДЖЕТЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: БАЛАНС ВРЕДА И ПОЛЬЗЫ

3.1. Статистика использования: современные тенденции и демография пользователей

Цифры и тенденции использования гаджетов ярко показывают, насколько глубоко они вошли в нашу жизнь и кто их активнее всего использует. Эта статистика помогает понять масштабы явления и его особенности.

Современные тенденции использования гаджетов:

Практически всеобщее распространение. По данным за 2023–2024 годы, около 70–75% населения России регулярно пользуются смартфонами, а в крупных городах этот показатель приближается к 90%. Смартфон давно перестал быть роскошью и стал таким же обычным предметом, как часы или кошелек.

Рост времени использования. Средний пользователь проводит со смартфоном от 3 до 5 часов в день. Для подростков и молодёжи эта цифра часто выше — от 5 до 7 часов. Если сложить всё это время, получится, что в год мы можем тратить на экран смартфона более двух месяцев непрерывно.

Мобильный интернет — главный источник информации. Более 60% всего интернет-трафика в России приходится на мобильные устройства. Люди чаще ищут информацию, делают покупки, смотрят видео и общаются именно через телефон, а не через компьютер.

Доминирование соцсетей и мессенджеров. Самыми популярными приложениями остаются социальные сети (ВКонтакте, Telegram, YouTube) и мессенджеры (WhatsApp, Telegram). Через них проходит не только общение, но и новости, развлечения и даже работа.

Носимая электроника набирает популярность. Каждый пятый россиянин пользуется фитнес-браслетом или умными часами. Эти гаджеты перестали быть просто модным аксессуаром и превратились в инструменты для заботы о здоровье.

Демография пользователей: кто и как пользуется гаджетами?

Подростки и молодёжь (12–24 года): Самая активная и «цифровая» группа. Они проводят в сети больше всего времени, быстро осваивают новые приложения (например, TikTok) и формируют основные тренды. Для них гаджет — это центр социальной жизни, учёбы и развлечений.

Взрослые люди (25–55 лет): Самая многочисленная группа пользователей. Для них гаджеты — это в первую очередь рабочий инструмент и способ решения бытовых задач: онлайн-банк, покупки, навигация, общение с семьёй. Время использования у них, как правило, меньше, чем у молодёжи, но более целенаправленное.

Старшее поколение (55+ лет): Самая быстрорастущая группа пользователей. Пенсионеры активно осваивают смартфоны для общения с родными (особенно через видеосвязь), просмотра новостей и телепередач. Их отличает осторожное, но заинтересованное отношение к технологиям.

Главный вывод из статистики: Гаджеты стали универсальным инструментом для всех поколений, но используют их по-разному. Если для молодёжи это «окно в мир» и пространство для самовыражения, то для взрослых — удобный помощник в повседневных делах, а для старшего поколения — мост к близким и новый способ оставаться в курсе

событий. Эта повсеместность и разнообразие использования подтверждают, что гаджеты прочно укоренились в современном обществе, делая вопрос разумного и безопасного взаимодействия с ними как никогда важным.

3.2. Положительные стороны: удобство, эффективность и развитие образования

Гаджеты стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, и их влияние сложно переоценить. Они не только упрощают выполнение рутинных задач, но и открывают новые возможности для общения, работы и обучения.

Смартфоны, например, заменяют собой множество устройств: камеры, навигаторы, музыкальные плееры и даже компьютеры. С помощью приложений мы можем легко управлять своим временем, общаться с друзьями и коллегами, а также получать доступ к информации в любое время и в любом месте. Умные колонки и устройства для умного дома делают наш быт более комфортным — они помогают автоматизировать повседневные задачи, такие как управление освещением, температурой в доме и даже покупками.

В профессиональной сфере гаджеты также играют важную роль. Они позволяют нам работать удаленно, что стало особенно актуально в последние годы. С помощью ноутбуков и планшетов мы можем участвовать в видеоконференциях, обмениваться документами и вести проекты из любой точки мира. Это значительно увеличивает гибкость работы и позволяет находить талантливых сотрудников вне зависимости от их местоположения.

Образование тоже претерпело значительные изменения благодаря гаджетам. Учебные материалы стали более доступными: студенты могут учиться у лучших преподавателей через онлайн-курсы, а школьники используют интерактивные приложения для изучения сложных тем. Это делает процесс обучения более увлекательным и эффективным. Кроме того, возможность получать знания из любых источников способствует развитию критического мышления и самостоятельности.

Таким образом, гаджеты не только облегчают нашу жизнь, но и способствуют развитию новых навыков, повышению продуктивности и доступности информации. Важно лишь помнить об умеренности в использовании технологий и находить баланс между виртуальным и реальным миром.

3.3. Ухудшение внимания и памяти vs. развитие новых цифровых навыков

Использование гаджетов влияет на наши умственные способности по-разному: с одной стороны, они могут ослаблять внимание и память, а с другой — развивать новые навыки, важные в цифровую эпоху.

Риск ухудшения внимания и памяти. Постоянные уведомления и короткие видеоролики заставляют наш мозг работать в режиме «клипового мышления». Мы привыкаем быстро переключаться с одной задачи на другую, но при этом становится трудно сосредоточиться надолго на чем-то одном. Память также страдает: зачем запоминать информацию, если всё можно быстро найти в интернете? Это может привести к «цифровой амнезии», когда мы теряем способность удерживать знания в голове, полагаясь на гаджеты как на внешнюю память.

Развитие новых цифровых навыков. В то же время гаджеты помогают развивать важные умения. Мы учимся:

- Быстро находить и фильтровать информацию.
- Осваивать новые программы, что развивает гибкость мышления.
- Работать в многозадачном режиме, хотя это может иметь свои минусы.
- Общаться и сотрудничать онлайн, что стало необходимым для работы и учебы.

Таким образом, гаджеты не просто «портят» или «улучшают» наш мозг — они меняют его приоритеты. Некоторые традиционные навыки (глубокое сосредоточение, запоминание) могут ослабевать, но новые способности, необходимые в цифровом мире, развиваются активно. Главная задача современного человека — поддерживать баланс, тренируя «аналоговые» функции мозга через чтение книг и живое общение, и одновременно использовать гаджеты для повышения цифровой грамотности.

ЗАГОЛОВОК

Наше исследование показало, что гаджеты — это и огромная польза, и большая проблема одновременно. Они стали незаменимыми помощниками в учёбе, работе и повседневной жизни, но их неумеренное использование ведёт к настоящей зависимости.

С одной стороны, без гаджетов сейчас не обойтись. Они открывают доступ к знаниям, позволяют работать из любого места и мгновенно связываться с людьми. Смартфон заменил десятки вещей: карту, фотоаппарат, книгу, телевизор. Это удобно и экономит время.

С другой стороны, гаджеты легко затягивают. Многие приложения созданы так, чтобы мы проводили в них как можно больше времени. Это приводит к печальным последствиям: мы становимся рассеянными, хуже запоминаем информацию, меньше общаемся вживую и часто чувствуем усталость и тревогу. Особенно это касается подростков, которые проводят со смартфонами по 5-7 часов в день.

Главный вывод — нужно найти баланс. Полностью отказываться от технологий бессмысленно, но и позволять им управлять нашей жизнью опасно. Важно учиться пользоваться гаджетами осознанно.

Что поможет? Можно начать с простых шагов: не брать телефон за едой и перед сном, выключать ненужные уведомления, находить хобби без экрана и использовать гаджеты в основном для учёбы и важных дел, а не только для развлечений.

В итоге всё зависит от нас самих. Гаджеты — всего лишь инструменты. Они будут полезными слугами или вредными хозяевами — решает каждый человек своим отношением и привычками. Будущее за теми, кто научится извлекать из технологий пользу, не попадая от них в зависимость.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Войскунский А.Е. Психология и интернет. — М., 2019. (о гаджет-зависимости, психологических механизмах)
2. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Цифровая компетентность подростков и родителей. — М., 2023. (о статистике использования, демографии пользователей)
3. Каримова А.Р. Цифровая зависимость: социальные и психологические риски // Современные проблемы науки и образования. — 2022. — № 3. (о признаках и стадиях зависимости)
4. Шаповал Е.А. Номофобия как социально-психологический феномен // Психологический журнал. — 2021. — № 5. (о страхе упущенной выгоды и тревожности)
5. Тарасов С.В. Образование в эпоху цифровых технологий: вызовы и возможности. — М., 2021. (о положительных сторонах для образования)
6. Клименко А.В., Уразова С.Л. Влияние гаджетов на когнитивное развитие подростков. — СПб., 2021. (о влиянии на внимание и память)
7. Цифровая экономика: статистический сборник Росстата. — М., 2023. (о современных тенденциях использования)
8. Цифровая гигиена / под ред. К.С. Иванова. — Екатеринбург, 2022. (о балансе использования и профилактике зависимости)
9. Данные исследований ВЦИОМ [Электронный ресурс]. URL: <https://wciom.ru> (статистика и демография пользователей)