

Гребенникова О.В., Полева Н.С.

Роль гаджетов в социализации и обучении подростков

Grebennikova O.V., Poleva N.S.

The Role of Gadgets
in the Socialisation and Education of Teenagers

*Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований
(Психологический институт), Москва, Россия*

Московский институт психоанализа, Москва, Россия

На основе обобщения и систематизации данных обзоров и метаанализов продемонстрирован нелинейный характер связи между использованием гаджетов и показателями социально-психологического развития и благополучия подростков. Показана амбивалентная роль гаджетов в процессе обучения и социализации подростков: контекст и тип цифровой активности рассматриваются как более значимые предикторы влияния, чем количественный показатель времени, проводимого школьниками у экрана (далее в статье – экранное время). Актуализирована проблема соотношения экранного времени у подростков 13–18 лет и его воздействия на их общение и эмпатию.

Методы исследования: анализ и систематизация результатов обзоров и метаанализов по проблеме; авторская анкета «Использование гаджетов и особенности цифрового потребления подростков»; методика самоконтроля в общении М. Снайдера; тест В.Ф. Ряховского на оценку уровня общительности; опрос о наличии у подростков друзей; тест-опросник эмпатических тенденций (А. Меграбиан, Н. Эпштейн). Респонденты – подростки 13–18 лет ($n = 200$), обучающиеся в общеобразовательных школах СЗАО и ЮЗАО г. Москвы.

Проведенное исследование выявило наличие статистически значимой взаимосвязи между объемом потребляемого подростками 13–18 лет экранного времени и ключевыми показателями их социализации: самоконтролем в общении, общительностью, наличием друзей и эмпатией. Эмпирически доказано, что умеренное использование гаджетов коррелирует с высокими показателями коммуникативной саморегуляции, высоким уровнем общительности и эмоциональной отзывчивостью. Однако при увеличении объема экранного времени более, чем на 2 часа, наблюдается тенденция к снижению выраженности данных показателей до среднего уровня. Экстремально высокие показатели коррелируют с низким уровнем самоконтроля в общении, снижением общительности, дефицитом дружеских связей и низкими эмпатическими тенденциями.

Корреляционный анализ в исследовании не позволяет сделать выводы о причинно-следственной связи между величиной экранного времени и показателями социально-психологического развития подростков, что требует в дальнейшем проведения лонгитюдных и экспериментальных исследований, а также использования методов множественного регрессионного анализа.

Ключевые слова: гаджеты, экранное время, подростки, социализация, самоконтроль в общении, общительность, эмпатия

Для цитирования: Гребенникова, О.В., Полева, Н.С. Роль гаджетов в социализации и обучении подростков // Новые психологические исследования. 2026. № 1. С. 260–281. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_01_14

Современных подростков невозможно представить себе без смартфона в руке. Всевозможные гаджеты, интегрируясь в различные сферы жизни человека, стали важным атрибутом повседневности. Согласно социально-когнитивной концепции цифровой социализации, цифровые технологии интенсивно встраиваются в когнитивную и социальную систему человека, трансформируя его в человека «технологически расширенного и достроенного». Гиперподключённость современного подростка предполагает значительный уровень пользовательской вовлеченности и высокие показатели экранного времени, то есть, времени, проведенного перед экранами различных гаджетов (смартфон, планшет, ноутбук, компьютер, игровая приставка) (Солдатов, Войскунский, 2021). В условиях «новой нормальности», когда гиперподключённость становится образом жизни, усиливается внимание общественности и экспертов к вопросу о влиянии экранного времени на различные составляющие развития подростков, их социализацию и благополучие. Значимость последствий воздействия экранного времени на подростков, расхождения в данных эмпирических исследований и отсутствие научного консенсуса по проблеме определяют актуальность нашей темы исследования.

***Обзор исследований
по проблеме связи показателей экранного времени
с различными аспектами социально-психологического
развития подростков***

Для определения теоретического обоснования исследования мы отдали предпочтение в основном систематическим обзорам научных публикаций и метаанализам.

Обзор и метаанализ 2026 года выявил два основных подхода в оценке влияния гаджетов на коммуникативные навыки и развитие эм-

патии подростков: гипотеза вытеснения (*displacement hypothesis*) и гипотеза усиления (*stimulation hypothesis*) (McDonald et al., 2026).

Гипотеза вытеснения подтверждается исследованиями, результаты которых выявили негативное влияние как гаджетов, так и увеличения экранного времени на снижение уровня эмпатии и коммуникативных навыков подростков, сокращение у них социальных контактов, снижение психологического благополучия, развитие депрессии, на их тревожность и психические расстройства, нарушение сна и психического здоровья, появление суицидальных мыслей и суицидального поведения, формирование таких негативных феноменов, как зависимость, хакерство, фаббинг, цифровое самоповреждение и др. (Vasconcellos et al., 2025; Konrath et al., 2011; Twenge et al., 2017, 2019; Jia et al., 2025; Анисимова и др., 2025; Кирюхина, 2021; Tang et al., 2021; Zincir et al., 2023; Liu et al., 2022; Gao, Gao, 2024; Ahmed et al., 2024; Каменская, Томанов, 2022; Xiao et al., 2025; Pandey, Vaishnav, 2025; Волкова, 2025).

Положительное влияние использования цифровых технологий на психологическое благополучие, развитие и социализацию подростков (гипотеза расширения) фиксирует положительные эффекты на развитие мозга подростков, когнитивное развитие, социально-эмоциональное развитие, психическое здоровье и благополучие (улучшение исполнительного контроля, визуально-пространственного внимания, визуально-моторной интеграции, решения проблем, рабочей памяти, стратегического планирования и сбора информации), развитие социальной поддержки, социальных связей и творческих способностей; активное вовлечение в использование социальных сетей и цифровую коммуникацию способствует повышению уровня эмпатии, автономности, компетентности и коммуникативных навыков, предсказывает более частые офлайн-встречи и укрепление дружеских связей (McDonald et al., 2026; Piccerillo, Digennaro, 2025; Haddock et al., 2022; Steinsbekk et al., 2024).

Результаты обзоров и метаанализов установили, что большинство исследований носят корреляционный характер и дают противоречивые результаты: небольшие положительные, отрицательные и нулевые корреляции между объемом ежедневного использования цифровых технологий и благополучием подростков (так, слабая отрицательная корреляция объясняет не более 0,4% вариативности показателей благополучия) не позволяют выявить причинно-следственные связи. Незначительность величины отрицательного эффекта поставила под сомнение упрощенные интерпретации о вреде гаджетов для подростков и обоснованность запретительных мер, их клиническое или практическое значение (Orben, Przybylski, 2019; Odgers, Jensen, 2020).

Кроме этого, выявленная статистически значимая U-образная зависимость между использованием цифровых технологий и благополучием подростков продемонстрировала, что снижение показателей благополучия наблюдались как при крайне низком, так и при чрезмерно высоком экранном времени, в то время как умеренное использование способствовало его повышению (Orben, Przybylski, 2019; Dienlin, Johannes, 2020).

Растет количество исследователей, разделяющих мнение о двойственном характере влияния цифровых технологий, способных приводить как к положительным, так и отрицательным последствиям для подростка, в зависимости от различных факторов (Bottaro, Faraci, 2022; Steinsbekk et al., 2024; Agyarong-Oroku et al., 2025; Xiao et al., 2025; McDonald et al., 2026; Никитская, Лушина, 2022; Агеев и др., 2023; Вдовина, Ускова, 2025; Волкова, 2025).

Важное методологическое следствие имеют метаанализы, выявляющие нелинейный характер влияния гаджетов, экранного времени, использования социальных сетей, результаты которых показывают влияние не количественных показателей экранного времени, а значимость таких предикторов, как тип и контекст, содержание и качество цифрового взаимодействия (активный, пассивный, чрезмерный и проблемный типы использования, тип контента, индивидуальные особенности и т.д. (Baumann et al., 2026; Jia et al., 2025; Howard et al., 2025; Bottaro, Faraci, 2022; Screen Time Guidelines, 2025; Корниенко и др., 2025).

Анализ и систематизация данных метаанализов и обзоров обнаруживают эволюционное движение к научному консенсусу о нелинейном характере связей. Академическое сообщество постепенно переходит от количественной оценки экранного времени к анализу качества и контекста цифрового взаимодействия, типов онлайн активности и особенностей контента. Таким образом, теоретическим основанием нашего исследования являются следующие положения: влияние экранного времени на развитие и социализацию подростков носит нелинейный характер; контекст и тип цифровой активности выступают более значимыми предикторами влияния, чем количественный показатель экранного времени; экстремально повышенные показатели экранного времени, пассивный и проблемный способы использования гаджетов выступают деструктивными факторами, ведущими к негативным последствиям для социализации и развития подростков.

Методы

Дизайн нашего эмпирического исследования состоял из двух этапов:

Цель I этапа: изучение использования гаджетов и особенностей цифрового потребления у подростков 13–18 лет.

Цель II этапа: исследование особенностей развития общения и эмпатии у подростков с разным использованием экранного времени.

Выборка исследования: в эмпирическом исследовании приняли участие 200 подростков 13–18 лет ($n = 200$), обучающихся в общеобразовательных школах СЗАО и ЮЗАО г. Москвы.

Методы исследования:

1. Анкета «Использование гаджетов и особенности цифрового потребления подростков» (авторская, см. Приложение).

2. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера (Комарова и др., 2012).

3. Оценка уровня общительности (Тест В.Ф. Ряховского) (Карелин, 2007).

4. Опрос о наличии или отсутствии у подростков друзей (авторский, см. Приложение).

5. Тест-опросник эмпатических тенденций (А. Меграбиан и Н. Эпштейн) (Фетискин и др., 2005).

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась при помощи программы SPSS 26 с применением дисперсионного анализа с поправкой Бонферрони и коэффициента корреляции Спирмена.

Результаты и обсуждение

На первом этапе эмпирического исследования мы изучили использование гаджетов и особенности цифрового потребления подростками 13–18 лет с помощью авторской анкеты, представленной 5 вопросами (см. Приложение). Наглядно проиллюстрируем полученные результаты:

Для 100% подростков основным гаджетом является смартфон/телефон. Кроме этого, в 60% случаев подростки прибегают к планшету и в 45% – к ноутбуку или компьютеру.

Экранное время у большинства подростков (50%) составляет больше 2 часов в день, 36% подростков используют гаджеты больше 5 часов, и только у 14% подростков экранное время в день ограничи-

ваются от 1 часа до 2-х. Не выявлены подростки с экранным временем меньше 1 часа в день.

Большинству подростков с показателями экранного времени от 1–2 часов и более 2-х часов в день гаджеты необходимы для общения, развлечения, ведения блога и учебы (выполнение домашнего задания). Подростки, экранное время которых более 5 часов в день, предпочитают использовать гаджеты для развлечения (игры, просмотр роликов, фильмов и сериалов), но некоторые отмечают еще такие виды активности, как общение и учеба.

100% подростков 13–18 лет предпочитают такие онлайн-платформы, как Tik-Tok и Likee и мессенджеры. 40% респондентов, кроме указанных платформ, пользуются YouTube и Instagram* (запрещена на территории РФ). В основном это подростки, чье экранное время превышает 2 часа в день. 30% подростков с показателями экранного времени более 5 часов увлекаются покупками на маркетплейсах (OZON, Wildberries).

При подготовке домашнего задания большинство подростков 13–18 лет (95%) используют ГДЗ и различные нейросети. Это подростки с разным уровнем потребления экранного времени. Кроме указанных ресурсов, 65% обращаются за помощью к Яндекс-поисковику, умным колонкам (Алиса, Маруся), и небольшое количество (30%) отдает предпочтение МЭШ. Дополнительными ресурсами главным образом пользуются подростки с экранным временем больше 2-х часов, и лишь некоторые с экранным временем более 5 часов. Только 5% респондентов отмечают самостоятельное выполнение домашнего задания без онлайн-ресурсов. Необходимо отметить, что это подростки с невысокими показателями экранного времени (1–2 часа).

Таким образом, особенности цифрового потребления подростков определяются типом гаджета (предпочтением смартфона/телефона). Экранное время более 2-х часов является оптимальным для активных способов цифрового потребления – общения, развлечений, ведения блога и выполнения домашнего задания. Подростки с разными показателями экранного времени используют гаджеты в различных контекстах – общение и учебная деятельность (подростки с экранным временем от 1 до 2-х и более 2-х часов); предпочтение развлечениям, просмотру рилсов, фильмов и сериалов отдают подростки с экранным временем больше 5 часов. Наиболее популярными среди подростков остаются Tik-Tok, Likee и мессенджеры. Активно используют учащиеся гаджеты и в учебной деятельности. Ведущими цифровыми ресурсами при выполнении школьных заданий выступают ГДЗ (готовые домашние задания) и различные нейросети.

Целью второго этапа исследования стало изучение особенностей развития общения и эмпатии как показателей социализации у подростков 13–18 лет с широким спектром экранного времени.

Статистическая обработка данных с применением дисперсионного анализа с поправкой Бонферрони и коэффициента корреляции Спирмена позволила нам констатировать следующее.

В таблице 1 представлены сводные результаты дисперсионного анализа различий по показателям социализации у подростков с разными показателями экранного времени: самоконтроль в общении, общительность, наличие друзей, эмпатия. Оценка распределения всех зависимых переменных для сравниваемых групп с помощью критерия Ливиня показала равенство дисперсий ($p > 0,05$), которое является одним из необходимых условий применения дисперсионного анализа. Результаты дисперсионного анализа свидетельствуют о наличии статистически значимых различий между группами респондентов по показателям социализации – подростки с экранным временем от 1 часа до 2-х, более 2-х часов и более 5 часов значительно различаются по самоконтролю в общении, общительности, наличию друзей и эмпатии.

Таблица 1. Результаты дисперсионного анализа по показателям социализации: самоконтролю в общении, общительности, наличию друзей, эмпатии у подростков 13–18 лет с разным использованием экранного времени

| Показатели социализации | Подростки от 1 до 2-х часов М (SD) | Подростки больше 2-х часов М (SD) | Подростки больше 5 часов М (SD) | Критерий Фишера (F) | Уровень значимости (p) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------|------------------------|
| Самоконтроль в общении | 7,37 (1,04) | 6,09 (1,32) | 3,08 (0,49) | 237,031 | 0,0001 |
| Общительность | 16,59 (2,40) | 13,29 (3,70) | 27,87 (4,74) | 287,550 | 0,0001 |
| Наличие друзей | 1,81 (0,48) | 1,79 (0,43) | 0,36 (0,48) | 226,473 | 0,0001 |
| Эмпатия | 28,14 (5,27) | 25,03 (4,59) | 13,83 (3,15) | 186,072 | 0,0001 |

Подростки с экранным временем от 1 часа до 2-х часов (14%) в основном отличаются высоким уровнем самоконтроля в общении, высоким уровнем общительности, эмоциональной отзывчивостью и наличием друзей.

Большинство подростков с использованием экранного времени более 2-х часов (50%) имеют средний уровень самоконтроля в общении, средний и выше среднего уровень общительности, средний уровень эмпатических тенденций, обычно имеют 1–2 друзей, но есть и подростки, у кого много друзей.

Подростки с использованием экранного времени больше 5 часов (36%) показали низкий уровень эмпатии, самоконтроля в общении и общительности. У большинства из них отсутствуют друзья, только несколько респондентов имеют 1 друга.

Далее мы провели апостериорные сравнения, которые представляют собой попарные сравнения изучаемых групп (подростков с разным использованием экранного времени) для обнаружения различий между ними. Анализ множественных сравнений с поправкой Бонферрони выявил, что самоконтроль в общении как показатель социализации подростков наиболее интенсивно варьируется между всеми группами подростков 13–18 лет ($p = 0,0001$). Статистически значимо различаются группы подростков с разным использованием экранного времени по показателю общительности ($p = 0,001$; $p = 0,0001$) и эмпатии ($p = 0,0031$; $p = 0,0001$). Показатель наличия друзей значимо варьируется между группами подростков с использованием экранного времени от 1 до 2-х часов и больше 5 часов, а также между группами подростков с экранном временем более 2-х и более 5 часов ($p = 0,0001$).

Статистически достоверно не отличаются группы подростков с показателями экранного времени от 1 до 2-х часов и больше 2-х часов по показателю наличие друзей – друзья есть у всех подростков этих групп.

Корреляционный анализ по r критерию Спирмена при $p \leq 0,01$ (см. табл. 2) показал, что у подростков 13–18 лет экранное время положительно коррелирует с самоконтролем в общении ($r = 0,841$), показателем «наличие друзей» ($r = 0,772$) и эмпатическими тенденциями ($r = 0,784$). У подростков с экранном временем 1–2 часа выше самоконтроль в общении, много друзей и высокий уровень эмпатии. Выявлена отрицательная корреляция между экранном временем и уровнем общительности ($r = -0,634$). Чем выше балльные показатели экранного времени, отражающее адекватное отношение к его использованию, тем ниже балльные показатели общительности, свидетельствующие о нормальной общительности. Таким образом, подростки 13–18 лет с более низкими показателями использования экранного времени в день демонстрируют более высокие показатели социализации. С увеличением экранного времени показатели социализации снижаются. Значимая положительная корреляция отмечена между такими показателями социализации, как самоконтроль в общении, эмпатией и наличием друзей. Отрицательно коррелирует показатель общительности с самоконтролем в общении, наличием друзей и эмпатическими тенденциями.

Таблица 2. Корреляционные значения между экранным временем и показателями социализации подростков 13–18 лет ($n = 200$) – самоконтроль в общении, общительность, наличие друзей и эмпатия

| | Экранное время | Самоконтроль в общении | Общительность | Наличие друзей | Эмпатия |
|------------------------|-----------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Экранное время | 1 | ,841** ,000 | –,634** ,000 | ,772** ,000 | ,784** ,000 |
| Самоконтроль в общении | ,841** ,000 | 1 | –,505** ,000 | ,783** ,000 | ,898** ,000 |
| Общительность | –,634** ,000 | –,505** ,000 | 1 | –,687** ,000 | –,480** ,000 |
| Наличие друзей | ,772** ,000 | ,783** ,000 | –,687** ,000 | 1 | ,771** ,000 |
| Эмпатия | ,784** ,000 | ,898** ,000 | –,480** ,000 | ,771** ,000 | 1 |

*Примечание:*** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Далее нами представлены корреляционные значения по показателям социализации у подростков 13–18 лет с разным уровнем использования экранного времени (см. табл. 3–5).

Таблица 3. Корреляционные значения по показателям социализации у подростков с использованием экранного времени от 1 до 2-х часов

| Показатели социализации | Самоконтроль в общении | Общительность | Наличие друзей | Эмпатия |
|-------------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Самоконтроль в общении | 1 | ,400* ,039 | ,337 ,086 | ,642** ,000 |
| Общительность | ,400* ,039 | 1 | ,440* ,022 | ,494** ,009 |
| Наличие друзей | ,337 ,086 | ,440* ,022 | 1 | ,398* ,040 |
| Эмпатия | ,642** ,000 | ,494** ,009 | ,398* ,040 | 1 |

*Примечания:*** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя). *Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Таблица 4. Корреляционные значения по показателям социализации у подростков с использованием экранного времени больше 2-х часов

| Показатели социализации | Самоконтроль в общении | Общительность | Наличие друзей | Эмпатия |
|-------------------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|
| Самоконтроль в общении | 1 | ,604** ,000 | ,218* ,028 | ,774** ,000 |

| | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Общительность | ,604** ,000 | 1 | ,039 ,697 | ,647** ,000 |
| Наличие друзей | ,218* ,028 | ,039 ,697 | 1 | ,274** ,006 |
| Эмпатия | ,774** ,000 | ,647** ,000 | ,274** ,006 | 1 |

*Примечания:*** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).
*Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Таблица 5. Корреляционные значения по показателям социализации у подростков с использованием экранного времени больше 5 часов

| Показатели социализации | Самоконтроль в общении | Общительность | Наличие друзей | Эмпатия |
|-------------------------|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Самоконтроль в общении | 1 | -,426** ,000 | ,429** ,000 | ,226 ,056 |
| Общительность | -,426** ,000 | 1 | -,868** ,000 | -,429** ,000 |
| Наличие друзей | ,429** ,000 | -,868** ,000 | 1 | ,388** ,001 |
| Эмпатия | ,226 ,056 | -,429** ,000 | ,388** ,001 | 1 |

*Примечание:*** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

В группах подростков с использованием экранного времени от 1 до 2-х и более 2-х часов в день выявлены положительные корреляционные значения между самоконтролем в общении, общительностью, наличием друзей и эмпатией. У подростков с экранным временем больше 5 часов положительно коррелируют показатели самоконтроля в общении, наличия друзей и эмпатии. Отрицательно коррелируют показатели самоконтроля в общении, наличия друзей с общительностью. С повышением уровня коммуникативного контроля и появлением друзей у них происходит снижение балльных показателей общительности, что приводит к нормализации общения.

Выводы

Обобщив полученные данные, можно сделать следующие выводы:

Подростки в возрасте от 13 до 18 лет активно пользуются гаджетами для самых разных целей – от поддержания социальных связей и развлечений до выполнения учебных заданий. Цифровые устройства такие, как телефон, планшет, ноутбук становятся неизменными

атрибутами их повседневности. Превышение двухчасового лимита экранного времени стало для большинства подростков нормой. Однако подростки с экранным временем от 1 до 2-х и более 2-х часов больше время посвящают общению и учебной деятельности, а те, кто использует экранное время свыше 5 часов, стремятся в большей степени к развлечениям и покупкам на маркетплейсах. Подростки часто прибегают к цифровым ресурсам в образовательном процессе, где наибольшей популярностью пользуются готовые решения домашних заданий (ГДЗ) и различные нейросетевые технологии. Не теряют своей популярности такие онлайн-площадки, как Tik-Tok, Likee и различные мессенджеры.

Результаты исследования показали неоднозначную / амбивалентную роль гаджетов в обучении подростков и освоении ими нового материала. С одной стороны, использование гаджетов в образовании является мощным ресурсом обучения и развития посредством обеспечения персонализации, интерактивности, неограниченного доступа к информации, возможности творческой реализации и т.д. С другой – выявляется негативная роль гаджетов, когда их применение в процессе обучения становится фактором снижения когнитивных навыков, познавательной мотивации, критического мышления, возникновения рисков интеллектуальной лени и деградации. Так, 95% респондентов выборки при выполнении школьных заданий предпочитают использовать такие онлайн ресурсы, как «Готовые домашние задания» (ГДЗ) и различные нейросети, 65% задействуют поисковые системы Интернета и умные колонки. Только 30% респондентов отдают предпочтение онлайн-сервису «Московская электронная школа» (МЭШ), на котором сконцентрирована вся необходимая информация и материалы для подготовки учеников к занятиям. И лишь 5% ответов респондентов декларируют самостоятельное выполнение домашнего задания без использования Интернет-ресурсов.

Экранное время у подростков 13–18 лет взаимосвязано с такими показателями социализации, как самоконтроль в общении, общительность, наличие друзей и эмпатия. Чем меньше потребление экранного времени подростками, тем выше у них уровень общения и эмпатии, а с увеличением экранного времени наблюдается снижение уровня общения и эмпатийных тенденций. Статистически значимые различия обнаружены между группами подростков с использованием экранного времени от 1 до 2-х часов, более 2-х часов и больше 5 часов ($p = 0,0001$). Статистически достоверно не различаются группы подростков с использованием экранного времени от 1 до 2-х и свыше 2-х ча-

сов по показателю наличия друзей – все подростки этих групп имеют друзей.

Подростки с экранным временем от 1 до 2-х часов в день характеризуются высоким уровнем самоконтроля, высоким уровнем общительности, наличием друзей и высокой эмоциональной отзывчивостью. Подростки с использованием экранного времени сверх 2-х часов в большинстве случаев имеют средний уровень самоконтроля в общении, средний уровень общительности и эмпатических тенденций, могут иметь как 1–2 друзей, так и много друзей. Подростки с экранным временем свыше 5 часов в основном имеют низкий уровень самоконтроля в общении, низкий уровень эмпатии, тенденцию к замкнутости и необщительности, как правило, не имеют друзей, лишь у немногих есть 1 друг.

Представленные результаты позволяют сделать вывод, что подросткам необходимы навыки самоконтроля при использовании гаджетов и экранного времени, соблюдение баланса активности в цифровой среде и реальной жизни, т.к. экстремальное повышение величины экранного времени приводит для них к проблемам в общении и снижению уровня эмпатии, что может осложнять и деформировать процесс социализации.

Заключение

Проведенное исследование выявило для данной выборки статистически значимую корреляционную связь между объемом экранного времени и ключевыми показателями социализации подростков 13–18 лет – самоконтролем в общении, общительностью, наличием друзей и эмпатией. Полученные результаты интегрируются в существующие теоретические рамки цифровой социализации и согласуются с понятием оптимального цифрового жизненного баланса («Digital Life Balance») как образа жизни и критерия цифрового благополучия подростков в условиях гиперподключённости.

Выявленные в исследовании корреляционные связи не позволяют сделать выводы о причинно-следственной зависимости между величиной экранного времени и показателями социально-психологического развития подростков. Эта проблема в дальнейшем требует проведения лонгитюдных и экспериментальных исследований, а также использования методов множественного регрессионного анализа.

Ограничения

К ограничениям исследования следует отнести определение количества времени, проведенного у экрана, исключительно на основе анкет и по самоотчетам подростков, без учета объективных данных специальных тайм-трекеров. Основные контексты использования гаджетов также определялись методом анкетирования, но типы цифровой активности отдельно не диагностировались.

Благодарность

Исследование выполнено в рамках госзадания FNRE-2024-0016 «Психологические эффекты цифровизации образовательной среды: возможности когнитивного и личностного развития и риски социализации».

Литература

- Агеев, Н.Я., Токарчук, Ю.А., Токарчук, А.М., Гаврилова, Е.В. Связь цифровых технологий с развитием когнитивных и коммуникативных процессов подростков и юношей: обзор эмпирических исследований // Психолого-педагогические исследования. 2023. Т. 15. № 1. С. 37–55. DOI:10.17759/psyedu.2023150103
- Анисимова, А.О., Погодина, А.В., Рычкова, Л.В. Длительность экранного времени и психосоциальное благополучие школьников подросткового возраста // Актуальные проблемы педиатрии. Сборник тезисов XXVI Конгресса педиатров России с международным участием. Москва, 28 февраля – 2 марта 2025 г. Москва, 2025. С. 5.
- Вдовина, М.В., Ускова, Е.В. Функциональность гаджетов в цифровой социализации подростков // Социальная политика и социология. 2025. Т. 24. № 2(155). С. 14–22. DOI: 10.17922/2071-3665-2025-24-2-14-22
- Волкова, Е.Н. Феномены социализации современных подростков: Pro et contra // Социальная психология и общество. 2025. Т. 16. № 2. С. 23–42. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2025160203>
- Каменская, В.Г., Томанов, Л.В. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков // Экспериментальная психология. 2022. Т. 15. № 1. С. 139–159. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150109>
- Карелин, А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007.
- Кирюхина, Д.В. Общение подростков в сети Интернет: границы нормативности // Современная зарубежная психология. 2021. Т. 10. № 3. С. 40–47. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100304>
- Комарова, А.В., Ситников, В.Л., Слотина, Т.В. Практикум по психологии общения. СПб.: Петербургский гос. ун-т путей сообщения, 2012.

- Корниенко, Д.С., Руднова, Н.А., Смирнова, Я.К. и др. Цифровые предпочтения старших подростков: проблемы онлайн-активности и роль социальной поддержки // *Социальная психология и общество*. 2025. Т. 16. № 2. С. 78–95. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2025160206>
- Никитская, Е.А., Лушина, О.А. Особенности интернет-коммуникации в старшем подростковом возрасте // *Психология и педагогика служебной деятельности*. 2022. № 2. С. 38–43. DOI: <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2022-2-38-43>
- Солдатова, Г.У., Войскунский, А.Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // *Психология. Журнал Высшей Школы экономики*. 2021. №18(3). С. 431–450. DOI: <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>
- Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Издательство Института Психотерапии, 2005.
- Agyarong-Opoku, N., Agyarong-Opoku, F., Greenshaw, A.J. Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Review of Reviews // *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*. 2025. Vol. 15. No. 5. P. 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- Ahmed, O., Walsh, E.I., Dawel, A. et al. Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses // *Journal of affective disorders*. 2024. No. 367. P. 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- Baumann, L., Spangenberg, P., Birkefeld, K. et al. Social Networking Site Use and Adolescents Empathic Skills: A Systematic Literature Review // *Adolescent Research Review*. 2026. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00279-x>
- Bottaro, R., Faraci, P. The Use of Social Networking Sites and Its Impact on Adolescents' Emotional Well-Being: a Scoping Review // *Current Addiction Reports*. 2022. Vol. 9. P. 518–539. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00445-4>
- Dienlin, T., Johannes, N. The impact of digital technology use on adolescent well-being // *Dialogues in clinical neuroscience*. 2020. Vol. 22. No. 2. P. 135–142. [10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin](https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/dienlin)
- Gao, J., Gao, L. A meta-analysis of prospective cohort studies on screen time and the risk of depression in adolescents // *Acta psychologica*. 2024. Vol. 251. P. 104–530. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104530>
- Haddock, A., Ward, N., Yu, R., O'Dea, N. Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. No. 21. P. 14009. DOI: [10.3390/ijerph192114009](https://doi.org/10.3390/ijerph192114009)
- Howard, S.J., Hayes, N., Mallawaarachchi, S. et al. A meta-analysis of self-regulation and digital recreation from birth to adolescence // *Computers*

- in *Human Behavior*. 2025. Vol. 163. P. 108–472. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108472>
- Jia, W., Deng, X., Zeng, H. The association between screen exposure and social-emotional development in children and adolescents: A meta-analysis // *Acta psychologica*. 2025. Vol. 261. P. 105–818. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105818>
- Konrath, S.H., O'Brien, E.H., Hsing, C. Changes in dispositional empathy in American college students over time // *Personality and Social Psychology Review*. 2011. Vol. 15. No. 2. P. 180–198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Liu, M., Kamper-DeMarco, K.E., Zhang, J. et al. Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis // *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19. No. 9. P. 51–64. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- McDonald, E.M., Tobin, K.E., Cooper, A.M., Tully, E.C. A systematic review and meta-analysis of social media use and empathy in adolescence // *Journal of Adolescence*. 2026. <https://doi.org/10.1002/jad.70092>
- Ogders, C.L., Jensen, M.R. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions // *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*. 2020. Vol. 61. No. 3. P. 336–348. DOI: 10.1111/jcpp.13190
- Orben, A., Przybylski, A.K. The association between adolescent well-being and digital technology use // *Nature Human Behaviour*. 2019. Vol. 3. P. 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pandey, S.R., Vaishnav, R. Mobile and Digital Device Use and Its Impact on Adolescent Behaviour Development // *International Journal of Science Engineering and Management (IJSEM)*. 2025. Vol. 12. No. 12. <https://www.ijsem.org/adolescent-behaviour-development.php>
- Piccerillo, L., Digennaro, S. Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review // *Adolescent Research Review*. 2025. Vol. 10. P. 201–218 <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z>
- Screen Time Guidelines. American Academy of Pediatrics. 2025. URL: <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-guidelines/> (date accessed 26.12.2025).
- Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P. et al. The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10–18 years // *Computers in Human Behavior*. 2024. Vol. 156. P. 108–235. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M. et al. The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies // *Clinical Psychology Review*. 2021. Vol. 86. 102021. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>

- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L., Martin, G.N. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time // *Clinical Psychological Science*. 2017. Vol. 6. No. 1. P. 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376> (Original work published 2018)
- Twenge, J.M., Martin, G.N., Spitzberg, B.H. Trends in U.S. Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print // *Psychology of Popular Media Culture*. 2019. Vol. 8. No. 4. P. 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>
- Vasconcellos, R.P., Sanders, T., Lonsdale, C. et al. Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies // *Psychological bulletin*. 2025. Vol. 151. No. 5. P. 513–543. <https://doi.org/10.1037/bul0000468>
- Xiao, Y., Meng, Y., Brown, T.T. et al. Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths // *JAMA*. 2025. Vol. 334. No.3. P. 219–228. [10.1001/jama.2025.7829](https://doi.org/10.1001/jama.2025.7829)
- Zincir, S., Sapmaz, F., Hamutoglu, N.B., Topal, M. The relationship between digital game addiction, cyberloafing and psychological well-being in primary school students // *Anatolian Current Medical Journal*. 2023. Vol. 5. No. 4. P. 511–517. <https://doi.org/10.38053/acmj.1361982>

Сведения об авторах

Ольга В. Гребенникова, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, лаборатория психологии подростка, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Психологический институт), Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; grebennikova577@mail.ru

Наталья С. Полева, кандидат психологических наук, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований (Психологический институт), Москва, Россия; 125009, Россия, Москва, ул. Моховая, д. 9, стр. 4; Московский институт психоанализа, Москва, Россия; 121170, Россия, Москва, Кутузовский пр., д. 34, стр. 14; npoleva@mail.ru

Приложение

Анкета «Использование гаджетов и особенности цифрового потребления подростков»

Пол: _____

Возраст: _____

Прочитайте вопросы и выберите вариант или варианты ответов (подчеркните или обведите).

1. Какие гаджеты ты чаще всего используешь: а) телефон; б) планшет; в) ноутбук г) компьютер; д) телевизор?

2. Сколько времени составляет твое экранное время в день: а) меньше 1 часа; б) от 1 до 2-х часов; в) больше 2 часов; г) больше 5 часов.*

3. С какой целью ты используешь гаджеты: а) общение; б) развлечения (игры, музыка, ролики); в) ведение своего блога; г) учеба, выполнение домашнего задания; д) свой вариант _____

4. На каких онлайн-платформах, ты чаще всего бываешь: Tik-Tok, Likee, Instagram* (запрещена в РФ), YouTube, Snap Chat, Мессенджеры, VK, Маркетплейсы (Wildberries, OZON) или свой вариант _____?

5. Используешь ли ты при подготовке домашнего задания онлайн-ресурсы: а) ГДЗ; б) МЭШ (РЭШ); в) различные нейросети; г) Яндекс-поиск; д) колонки-помощники Алиса, Маруся; е) свой вариант _____

Интерпретация результатов: все ответы, кроме ответа на вопрос 2, анализируются качественно. *Ответ на вопрос 2 оценивается в баллах: меньше 1 часа – 3 балла, использование экранного времени от 1 до 2-х часов – 2 балла, больше 2-х часов – 1 балл, больше 5 часов – 0 баллов.

Опрос о наличии друзей содержал вопрос:

«Скажи, пожалуйста, у тебя есть друзья?». Отсутствие друзей – 0 баллов, наличие 1–2 друзей – 1 балл; много друзей – 2 балла.

Grebennikova O.V., Poleva N.S.

The Role of Gadgets in the Socialisation and Education of Teenagers

*Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research
(Psychological Institute), Moscow, Russia
Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia*

Based on the generalization and systematisation of data from reviews and meta-analyses, a non-linear relationship between gadget use and indicators of socio-psychological development and well-being in adolescents has been demonstrated. The context and type of digital activity are considered more significant predic-

tors of influence than quantitative measures of screen time. The ambivalent role of gadget use in the learning and socialization process of adolescents is demonstrated. The issue of screen time use among adolescents aged 13–18 and its impact on communication and empathy is highlighted.

Research methods: analysis and systematisation of the results of reviews and meta-analyses on the issue; the authors' questionnaire "Use of gadgets and characteristics of digital consumption among adolescents"; M. Snyder's self-monitoring scale in communication; V.F. Ryakhovsky's test for assessing the level of sociability; a survey on the presence of friends among adolescents; the empathy tendencies questionnaire (A. Mehrabian, N. Epstein). The respondents were adolescents aged 13–18 ($n = 200$) attending general education schools in the North-Western and South-Western Administrative Districts of Moscow.

The study revealed a statistically significant correlation between screen time and key indicators of socialization among adolescents aged 13–18: self-control in communication, sociability, having friends, and empathy. It has been empirically proven that moderate use of gadgets correlates with high levels of communicative self-regulation, sociability, and emotional responsiveness. When screen time exceeds two hours, there is a tendency for these indicators to decrease to an average level. Extremely high screen time correlates with low self-control in communication, reduced sociability, a lack of friendships, and low empathy.

Correlation analysis in the study does not allow for conclusions to be drawn about the causal relationship between screen time and indicators of adolescents' socio-psychological development, which requires further longitudinal and experimental studies using multiple regression analysis methods.

Key words: gadgets, screen time, adolescents, socialization, self-control in communication, sociability, empathy

For citation: Grebennikova, O.V., Poleva, N.S. (2026). The Role of Gadgets in the Socialisation and Education of Teenagers // *New Psychological Research*, No. 1, 260–281. DOI: 10.51217/npsyresearch_2026_06_01_14

Acknowledgment

The article was prepared within a state task, project FNRE-2024-0016 «Psychological effects of digitalization of the educational environment: opportunities for cognitive and personal development and socialization risks»

References

- Ageev, N.Ya., Tokarchuk, Y.A., Tokarchuk, A.M., Gavrilova E.V. (2023). Relation of digital technologies with the development of cognitive and communicative processes of adolescents and young men: a review of empirical studies. *Psikhologopedagogicheskie issledovaniya*, 15(1), 37–55. DOI:10.17759/psyedu.2023150103
- Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., Greenshaw, A.J. (2025). Effects of Social Media Use on Youth and Adolescent Mental Health: A Scoping Re-

- view of Reviews. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 15(5), 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- Ahmed, O., Walsh, E.I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D.A., Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of affective disorders*, 367, 701–712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- Anisimova, A.O., Pogodina, A.V., Rychkova, L.V. (2025). Duration of screen time and psychosocial well-being of schoolchildren of adolescence. In Actual problems of pediatrics. Collection of abstracts of the XXVI Congress of pediatricians of Russia with international participation (p. 5). Moscow.
- Baumann, L., Spangenberg, P., Birkefeld, K., Dörre, M., Bollmacher, L., Nebel, S. (2026). Social Networking Site Use and Adolescents Empathic Skills: A Systematic Literature Review. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00279-x>
- Bottaro, R., Faraci, P. (2022). The Use of Social Networking Sites and Its Impact on Adolescents' Emotional Well-Being: A Scoping Review. *Current Addiction Reports*, 9, 518–539. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00445-4>
- Dienlin, T., Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in clinical neuroscience*, 22(2), 135–142. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin>
- Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., Manuylov, G.M. (2005). *Social and Psychological Diagnostics of Personality and Small Groups Development*. Moscow: Izdatel'stvo Instituta Psikhoterapii.
- Gao, J., Gao, L. (2024). A meta-analysis of prospective cohort studies on screen time and the risk of depression in adolescents. *Acta psychologica*, 251, 104–530. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104530>
- Haddock, A., Ward, N., Yu, R., O'Dea, N. (2022). Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14009. <https://doi.org/10.3390/ijerph192114009>
- Howard, S.J., Hayes, N., Mallawaarachchi, S., Johnson, D., Neilsen-Hewett, C., Mackenzie, J., Bentley, L.A., White, S.L.J. (2025). A meta-analysis of self-regulation and digital recreation from birth to adolescence. *Computers in Human Behavior*, 163, 108–472. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108472>
- Jia, W., Deng, X., Zeng, H. (2025). The association between screen exposure and social-emotional development in children and adolescents: A meta-analysis. *Acta psychologica*, 261, 105–818. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105818>
- Kamenskaya, V.G., Tomanov, L.V. (2022). Digital Technologies and Their Impact on the Social and Psychological Characteristics of Children and Adolescents. *Ekspperimental'naya psikhologiya*, 15(1), 139–159. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2022150109>

- Karelin, A.A. (2007). *The Great Encyclopedia of Psychological Tests*. Moscow: Eksmo.
- Kiryukhina, D.V. (2021). Teenagers' Communication on the Internet: The Limits of Normativity. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, 10(3), 40–47. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100304>
- Komarova, A.V., Sitnikov, V.L., Slotina, T.V. (2012). *Practicum on the psychology of communication*. St. Petersburg: Peterburgskii gos. un-t putei soobshcheniya.
- Konrath, S.H., O'Brien, E.H., Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy in American college students over time. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 180–198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Kornienko, D.S., Rudnova, N.A., Smirnova, Ya.K., Kalimullin, A.M., Semenov, Yu.I. (2025). Digital Preferences of Older Adolescents: Problems of Online Activity and the Role of Social Support. *Sotsial'naya psikhologiya i obschestvo*, 16(2), 78–95. <https://doi.org/10.17759/sps.2025160206>
- Liu, M., Kamper-DeMarco, K.E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., Xue, P. (2022). Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 51–64. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- McDonald, E.M., Tobin, K.E., Cooper, A M., Tully, E.C. (2026). A systematic review and meta-analysis of social media use and empathy in adolescence. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.70092>
- Nikitskaya, E.A., Lushina, O.A. (2022). Features of Internet Communication in Adolescence. *Psikhologiya i pedagogika sluzhebnoi deyatel'nosti*, 2, 38–43. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2022-2-38-43>
- Ogders, C.L., Jensen, M.R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A., Przybylski, A.K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pandey, S.R., Vaishnav, R. (2025). Mobile and Digital Device Use and Its Impact on Adolescent Behaviour Development. *International Journal of Science Engineering and Management (IJSEM)*, 12(12). <https://www.ijsem.org/adolescent-behaviour-development.php>
- Piccerillo, L., Digennaro, S. (2025). Adolescent Social Media Use and Emotional Intelligence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 10, 201–218. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00245-z>
- Screen Time Guidelines. American Academy of Pediatrics* (2025). <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-guidelines/>

- Soldatova, G.U., Voiskunsky, A.E. (2021). The Socio-Cognitive Concept of Digital Socialization: A New Ecosystem and the Social Evolution of the Mind. *Psikhologiya. Zhurnal Vyshei Shkoly ekonomiki*, 18(3), 431–450. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2021-3-431-450>
- Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P., Nesi, J., Wichstrøm, L. (2024). The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10–18 years. *Computers in Human Behavior*, 156, 108–235. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>.
- Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A.J., Christensen H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 86, 102021. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021>
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L., Martin, G.N. (2017). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376> (Original work published 2018)
- Twenge, J.M., Martin, G.N., Spitzberg, B.H. (2019). Trends in U.S. Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 329–345. <https://doi.org/10.1037/ppm0000203>
- Vasconcellos, R.P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., Del Pozo Cruz, B., Biddle, S.J.H., Taylor, R., Innes-Hughes, C., Salmela-Aro, K., Vasconcellos, D., Wilhite, K., Tremaine, E., Booker, B., Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological bulletin*, 151(5), 513–543. <https://doi.org/10.1037/bul0000468>
- Vdovina, M.V., Uskova, E.V. (2025). Functionality of gadgets in digital socialization of adolescents. *Sotsial'naya politika i sotsiologiya*, 24(155), 14–22. <https://doi.org/10.17922/2071-3665-2025-24-2-14-22>
- Volkova, E.N. (2025). The Phenomena of Socialization of Modern Teenagers: Pro et contra. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo*, 16(2), 23–42. DOI: <https://doi.org/10.17759/sps.2025160203>
- Xiao, Y., Meng, Y., Brown, T.T., Keyes, K.M., Mann, J.J. (2025). Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths. *JAMA*, 334(3), 219–228. <https://doi.org/10.1001/jama.2025.7829>
- Zincir, S., Sapmaz, F., Hamutoglu, N.B., Topal, M. (2023). The relationship between digital game addiction, cyberloafing and psychological well-being in primary school students. *Anatolian Current Medical Journal*, 5(4), 511–517. <https://doi.org/10.38053/acmj.1361982>

Information about the authors

Olga V. Grebennikova, PhD (Psychology), Senior researcher, Federal Scientific Center of Psychological and Interdisciplinary Research (Psychological Institute), Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya st., Russia, Moscow, 125009; *grebennikova577@mail.ru*

Natalia S. Poleva, PhD (Psychology), Federal Scientific Center for Psychological and Interdisciplinary Research (Psychological Institute), Moscow, Russia; bld. 9–4, Mokhovaya st., Russia, Moscow, 125009; Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russia; bld. 14–34, Kutuzovskiy ave., Moscow, Russia, 121170; *npoleva@mail.ru*