

Научная статья | Original paper

От экрана к сцене: снижение зависимости подростков от смартфона средствами театральной деятельности при работе с зоной ближайшего развития

Т.А. Поскаkalova¹ , М.Р. Хуснутдинова¹, О.В. Саломатова¹

¹ Московский государственный психолого-педагогический университет,
Москва, Российская Федерация

 poskakalova@gmail.com

Резюме

Контекст и актуальность. Зависимость подростков от смартфонов является одной из самых сложных технологических зависимостей, приводящей к увеличению экранного времени, снижению школьной успеваемости, ухудшению коммуникации и социального взаимодействия онлайн. Фиксируется тенденция к разработке методов замещения времени, проводимого за смартфоном, онлайн развивающими и социализирующими практиками. Теоретической основой для исследования стали положения культурно-исторической теории о Зоне ближайшего развития (ЗБР) и роли переживания в развитии подростка. **Цель.** Установить связь между участием подростков в театральном проекте с применением деятельностной технологии «Мультимедиа-театр» и снижением зависимости от смартфона. **Гипотеза.** Театральная деятельность, организованная в проектной форме и основанная на ролевом экспериментировании, может выступать активной и развивающей онлайн практикой, способствующей снижению зависимости от смартфонов за счет работы с ЗБР подростков и создания условий для увеличения социальных контактов и развития межличностных отношений со сверстниками и взрослыми. **Методы и материалы.** Участники исследования (81 подросток 14–15 лет) составили две экспериментальные (ЭГ1 и ЭГ2) и контрольную группы. Было осуществлено пре- и пост-тестирование по «Шкале зависимости от смартфона» в адаптации В.П. Шейнова, 2020 г., а также проведено интервью с подростками по окончании исследования. **Результаты.** Статистический анализ показал снижение уровня зависимости от смартфонов у подростков с высоким уровнем зависимости после 24-х театральных сессий. Внутригрупповой анализ выявил в ЭГ2 значимое снижение показателя «толерантность» и тенденцию к снижению показателя «нарушение повседневной жизни». В ЭГ1 выявлена тенденция к снижению интегрального показателя «зависимость» и показателя «чрезмерное использование». **Выводы.** Деятельностная технология «Мультимедиа-театр» может снижать зависимость от смартфонов у подростков за счет экспериментирования с новыми видами деятельности, расширения социальных горизонтальных и вертикальных контактов, значимых переживаний, продвижения по ЗБР.

Ключевые слова: театральная деятельность, подростки, зависимость от смартфона, зона ближайшего развития, ролевое экспериментирование

Финансирование. Исследование «Организация и психолого-педагогическое сопровождение театральной деятельности подростков в школе: научно-методический комплекс» выполнено при финансовой поддержке Московского государственного психолого-педагогического университета в рамках внутреннего конкурса по реализации научно-исследовательских работ.

Дополнительные данные. Наборы данных доступны по адресу: Хуснуддинова, М.Р., Поскаалова, Т.А. (2025). База данных по тесту «Шкала зависимости от смартфона» в адаптации В.П. Шейнова. RusPsyData: Репозиторий психологических исследований и инструментов. Москва.

Для цитирования: Поскаалова, Т.А., Хуснуддинова, М.Р., Саломатова, О.В. (2025). От экрана к сцене: снижение зависимости подростков от смартфона . *Психологическая наука и образование*. Ранний доступ. <https://doi.org/10.17759/pse.2025000003>

From Screen to Stage: Reduction of Smartphone Addiction of Adolescents via Theatrical Activities while Working in the Zone of Proximal Development

T.A. Poskakalova¹ , M.R. Khusnudtinova¹, O.V. Salomatova¹

¹ Moscow State University of Psychology & Education, Russian Federation

 poskakalova@gmail.com

Abstract

Context and relevance. Adolescents' overuse of smartphones is one of the most complex technological addictions that leads to an increase in screen time, a decline in academic performance, offline communication skills and social interactions. Today, there is a trend towards developing methods to replace screen time on a smartphone with offline developing and socializing practices. The theoretical framework of the study is the provisions of Cultural-Historical Activity Theory and its conception of the Zone of Proximal Development and the role of "perezhivanie" the development throughout adolescence. **Objective.** To identify connection between the adolescents' participation in a theatre project with the focus on the activity technology "Digital Theatre" and the reduction of problematic smartphone use. **Hypothesis.** Theatrical activities, organized in a form of a project that is based on experimenting with roles, can be used as an active and developing offline practice to reduce adolescents' addiction to a smartphone via working with their ZPDs and creating conditions to increase the number of social contacts and develop interpersonal relationships with peers and adults. **Methods and materials.** The study participants (81 adolescents aged 14–15) were divided into two experimental groups (EG1 and EG2) and a control group. Pre- and post-testing were with the use of the Smartphone Addiction Scale adapted by V.P. Sheynov in 2020, and a one-time interview with the participants was conducted at the end of the study. **Results.** Statistical analysis showed a decrease in the level of smartphone addiction in adolescents with a high level of addiction as a result of 24 theatre sessions. Intragroup analysis revealed a significant decrease in the indicator of "tolerance" and a downward trend in the indicator of "daily-life disturbance" in EG2.

In EG1, a downward trend was revealed in the integral indicator of "addiction" and the indicator of "overuse". **Conclusions.** The activity technology "Digital Theatre" affects positively on the adolescents' problematic use of smartphones through tries of new offline activities, extension of social horizontal and vertical contacts, vivid meaningful emotional experiences and progress along the ZPD.

Keywords: drama activities, adolescents, smartphone addiction, zone of proximal development, experimenting with roles

Funding. The research "Organization and psychological and pedagogical support of theatrical activities of teenagers at school: scientific and methodological complex" was carried out with the financial support of the Moscow State University of Psychology and Education as part of an internal competition for the implementation of scientific research work.

Supplemental data. Datasets available from Khusnudinova, M.R., Poskakalova, T.A. (2025). Database of the test "Smartphone Addiction Scale" adapted by V.P. Sheynov. RusPsyData: Repository of psychological research and instruments. Moscow.

For citation: Poskakalova, T.A., Khusnutdinova, M.R., Salomatova, O.V. (2025) From Screen to Stage: Reduction of Smartphone Addiction of Adolescents via Theatrical Activities while Working in the Zone of Proximal Development. *Psychological Science and Education*. Early Access. <https://doi.org/10.17759/pse.2025000003>

Введение

Сегодня исследователями фиксируется стремительное распространение смартфонов среди подростков. В России 90% подростков 12–14 лет имеют смартфон¹, в США и Великобритании — 98%². Российские старшие подростки проводят за экранами смартфонов от 3,5 до 6 часов ежедневно³ (при рекомендованном экранном времени не более 4-х часов в день). Увеличение экранного времени влечет за собой стресс, суицидальные мысли, употребление запрещенных веществ и алкоголя (Cha et al, 2023). Исследования подтверждают, что зависимость от смартфона

(далее — ЗС) растет с увеличением экранного времени. Она негативно сказывается на межличностных отношениях, содействует академической прокрастинации (откладывание учебной деятельности), снижению успеваемости и вовлеченности в школьную жизнь (Нагорнова, 2024; Суджади и др., 2025; Шейнов и др., 2024; Chen et al. 2024).

ЗС связана с другими технологическими зависимостями, так как включает в себя проблемное пользование Интернетом, приложениями, социальными сетями. Для подростков ЗС более опасна, чем зависимость от видеоигр (Li et al. 2022; Nawaz, 2023). При

¹ Дети в интернете: Опрос ИСИЭЗ НИУ ВШЭ (2023). URL: <https://issek.hse.ru/news/837320649.html> (дата обращения: 24.07.2025).

² Teens, Social Media and Technology (2024). URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/> (viewed 24.07.2025); Wood, G., Goodyear, V., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., Michail, M., Morrison, B., Patterson, P., Sitch, A.J., Wade, M., Pallan, M. (2023). Smartphones, social media and adolescent mental well-being: the impact of school policies restricting day time use-protocol for a natural experimental observational study using mixed methods at secondary schools in England (SMART Schools Study). *BMJ Open*, 13(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-075832>

³ Опрос: Российские старшеклассники ежедневно проводят до шести часов в телефоне (2024). URL: <https://icmos.ru/news/opros-rossiiskie-starseklassniki-ezednevno-provodyat-do-sesti-casov-v-telefone#:~:text=%20дан%20наших%20опросов%20родителей,видеохостингах%20и%20общения%20в%20мессенджерах>. (дата обращения: 24.07.2025)

этом социальные действия посредством смартфона (звонки и отправка сообщений друзьям и семье) не смягчают неблагоприятного воздействия смартфона на психическое здоровье подростков (Rudolf et al, 2024).

Для снижения риска ЗС применяются «цифровые интервенции» — электронные системы для выявления паттернов онлайн поведения и формирования программы их коррекции, например, приложения родительского контроля (Theopilus et al, 2025). Такие интервенции зачастую вызывают протест со стороны подростков ввиду возрастных особенностей (отстаивание личных границ, сепарация от родителей).

Другим направлением в работе с ЗС является разработка практик, позволяющих минимизировать удовлетворенность подростков от деятельности онлайн, то есть снизить потребность в самоизучении, самоэкспериментировании и самореализации офлайн путем повышения у подростков восприятия реального мира, развития навыков коммуникации и социального взаимодействия (Liu et al, 2020; Salepaki et al, 2025). К таким практикам относят виды деятельности, способствующие увеличению времени виртуальной неактивности: практики развития физической и духовной культуры (йога, соблюдение религиозных традиций), арт-терапия, коллективные игры, «цифровые детоксы» (Рубцова и др, 2024; Green et al, 2022; Jo et al, 2022; Li, 2023; Mona, 2024; Putchavayala et al, 2022).

Проведенный анализ литературы позволил выдвинуть гипотезу о том, что деятельностная технология «Мультимедиа-театр», организованная в проектной форме и основанная на ролевом экспериментировании, может выступать активной и развивающейся офлайн практикой, способствующей снижению ЗС среди подростков. Данная технология разрабатывается под руководством О.В. Рубцовой⁴ с 2020 г., ее отличительными особенностями являются гибкость и много-

функциональность при включении в учебный план, обеспечение полного образовательного цикла на основе театральных занятий — от постановки целей до оценки образовательных результатов, от актерских и сценарных тренингов до создания цифровых продуктов как части театрального представления. Кроме того, от обычного школьного театра ее отличает не акцент на художественном исполнении ролей и воплощении идей педагога-режиссера, а на степени вовлеченности в деятельность, на эмоциональных реакциях на проигрываемые события и персонажей, на возникновении мотивов к выполнению новых продуктивных и творческих действий (Рубцова, 2021; Рубцова, 2023).

Цель исследования — обнаружить возможную связь между участием в театральном проекте с применением деятельностной технологии «Мультимедиа-театр» и снижением ЗС.

Задачами педагогов и команды МГППУ при работе с подростками стали: 1) расширение социального опыта, 2) обогащение эмоциональной сферы, 3) развитие навыков коммуникации (включая навыки взаимодействия с разными возрастными группами), 4) выявление факторов, влияющих на снижение ЗС, 5) конструирование зоны ближайшего развития (далее — ЗБР). Понятие ЗБР — одно из ключевых в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского. В данной работе оно понимается как соединение двух пространств — сотрудничества со сверстниками и сотрудничества со взрослыми (Котляр, 2002; Рубцова, 2021; Рубцова, 2023). Театрализованная деятельность позволяет создавать условия для возникновения таких пространств, создавая ситуации общения, драматических переживаний с последующей эмоциональной рефлексией, где руководство взрослого и сотрудничество с более опытным сверстником играет решающую роль в достижениях подростка.

⁴ Кан. псих. наук, руководитель Центра междисциплинарных исследований современного детства, МГППУ.

Материалы и методы

Данное исследование является продолжением изучения влияния театральной деятельности на развитие подростков (Поскаkalova и др., 2024). Оно раскрывает один из эффектов от вовлечения подростков в оффлайн взаимодействие со взрослыми и сверстниками посредством драмы — динамику в пользовании смартфоном.

Исследование проводилось с февраля по май 2024 г. на базе школы МБОУ «СОШ № 4» г. Кашира Московской области. Выборка ($N=81$, 36 девушек и 45 юношей, возраст 14–15 лет, учащиеся 8-х классов) представлена двумя экспериментальными группами (ЭГ1 и ЭГ2) и одной контрольной (КГ), которые были уже сформированными коллективами (учебными классами одной параллели) на момент участия в исследовании. КГ никогда не участвовала в театральной деятельности, ЭГ1 и ЭГ2 имели опыт театрального проекта в 2023 г., в котором продемонстрировали развитие коммуникативных и социальных навыков. Характеристики групп были составлены на основе интервью с педагогами, которые проводились до начала эксперимента, и личных наблюдений экспериментаторов:

ЭГ1 ($N=32$, 13 девушек и 19 юношей). У подростков этой группы до занятий в проекте «Мультимедиа-театр» наблюдались напряженные межличностные отношения: они не участвовали в командной работе, имели конфликты со сверстниками (в том числе и в онлайн чатах и социальных сетях), а также с педагогами. После участия в театральном проекте (2023 г.) подростки сплотились внутри класса, подружились с ЭГ2. Однако в школе они продолжали демонстрировать увлеченность смартфонами (просмотр ленты новостей, запись рилсов и сторис), за которой они скрывали свою неуверенность. Иными словами, смартфоны использовались для самопрезентации и общения, которое им было изначально привычнее осуществлять посредством электронных платформ и мессенджеров.

ЭГ2 ($N=27$, 14 девушек и 13 юношей) характеризовалась сплоченностью и высокой

учебной мотивацией, стремлением к приобретению нового опыта. В группе отмечалась конкуренция за внимание сверстников и взрослых. Им также, как и ЭГ1, было свойственно отвлекаться на жизнь в социальных сетях (записывать ролики, делать совместные фото). ЭГ2 отказывались от предложений ЭГ1 общаться в социальных сетях, но активно помогали им оффлайн, в том числе и в реализации данного проекта.

КГ ($N=22$, 9 девушек и 13 юношей) обладала высокой мотивацией, придерживалась личных интересов в учебе. У учащихся отсутствовал интерес к школьным мероприятиям, они поддерживали деловые отношения в классе и с педагогами. Подростки были активными пользователями социальных сетей, но использовали их не как площадку для общения, а как инструмент создания мультимедиа-продуктов или информационный ресурс. Их аккаунты, в отличие от подростков ЭГ1 и ЭГ2, не содержали личных фотографий, не отображали события личной жизни.

Дизайн исследования представляет собой пост-тестирование по «Шкале зависимости от смартфона» (Smartphone Addiction Scale, M. Kwon, 2013) в адаптации В.П. Шейнова, 2020 г. (Kwon et al, 2013; Шейнов, 2020). Тест состоит из 33 утверждений, которые следует оценить по шкале от «уверенное да» (3 балла) до «уверенное нет» (0 баллов). Помимо общего интегрального показателя, в рамках теста предлагаются шесть субшкал: нарушение повседневной жизни, положительные ожидания, симптомы отмены, киберотношения, чрезмерное пользование, толерантность. Чем выше суммарный балл, тем в большей степени проявляется зависимость или риск по соответствующей субшкале. До и после исследования были проведены интервью с подростками и педагогами.

Между тестированиями подростки ЭГ1 и ЭГ2 участвовали в 24-х полуторачасовых театральных сессиях, выпустили спектакль «Спасибо вам, родные. Воспоминания героев ВОВ». Военная тема позволила сосредоточиться на в т.ч. трагических переживаниях,

способствовала объединению и установлению взаимопонимания между поколениями, развитию эмпатии и сострадания, сохранению исторической памяти. В театральных занятиях подростки ЭГ1 и ЭГ2 участвовали вместе. Работа была направлена на взаимодействие, совместное творчество, раскрепощение, установление доверительных отношений, а также на обогащение подростков разным опытом (режиссерским, актерским, организаторским и др.). Педагогам было важно заинтересовать и вовлечь участников в максимальное количество активностей, обеспечить пробы различных видов деятельности, выявить дефициты и внутренние состояния, препятствующие творчеству, свободной актерской игре и проявлению себя. Подростки на основе интервью с родственниками и ветеранами ВОВ написали стилизованные фронтовые письма-треугольники, записали и смонтировали 10 видеосообщений о подвигах своих близких, создали сценарий спектакля, основанный на документальных свидетельствах.

Данные проанализированы на основе статистических критериев Краскелла-Уолиса, Манна-Уитни, Уилкоксона, метода множественных и попарных сравнений. Нормальность распределения проверена с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Расчеты были проведены в статистическом пакете IBM SPSS Statistics 27.

Результаты эмпирического исследования

Согласно результатам исследования по Шкале зависимости от смартфона были выявлены различия между ЭГ1, ЭГ2 и КГ на входном и выходном тестировании. Данные размещены в Приложении А, Таблица А1. При первом измерении между группами об-

наружены значимые различия по субшкале «толерантность» с помощью критерия Краскелла-Уолиса⁵ ($H=6,710$, $\alpha=0,035$). Анализ парных сравнений по группам позволил установить, что в ЭГ1 показатели значимо выше, чем в КГ ($\alpha=0,031 \leq 0,05$, ранги ЭГ1=47,05 и КГ=30,48). Дополнительный анализ на основе критерия Манна-Уитни выявил значимые различия по субшкале «симптом отмены» между ЭГ2 и КГ ($\alpha=0,032 \leq 0,05$): в ЭГ2 показатели ниже, чем в КГ (ЭГ1 $M_e=5,33$ и $SD+3,63$, КГ $M_e=7,35$ и $SD=2,84$ соответственно).

На выходе эксперимента проявилось различие между ЭГ2 и КГ по шкале «толерантность» ($\alpha=0,031 \leq 0,05$), а между ЭГ1 и КГ исчезло. Показатели в ЭГ2 на выходе стали значимо ниже, чем в КГ (ранги: ЭГ1=47,38 ЭГ2=31,83 КГ=42,98). По всем остальным шкалам значимые межгрупповые различия отсутствуют.

При анализе внутригрупповой динамики, то есть при сопоставлении показателей ЭГ1, КГ, ЭГ2 в начале и в конце проекта, по критерию знаковых ранговых сумм Уилкоксона, по интегральному показателю «зависимость» не выявлено значимых сдвигов ни в одной из групп ($\alpha>0,05$, Приложение А, Таблица А2). Но можно говорить о наличии тенденции в ЭГ1 к снижению «зависимости» ($\alpha=0,060$). В ЭГ2 значимо уменьшился показатель «толерантности» ($\alpha=0,011$). Также обнаружена тенденция к снижению показателей по шкале «нарушение повседневной жизни» ($\alpha=0,071$). В КГ не произошло значимых внутригрупповых изменений ни по одной из анализируемых шкал.

С целью проверки выявленных тенденций в экспериментальных группах был проведен дополнительный анализ. На основе интегрального показателя «зависимости» сформирована переменная, в которую вклю-

⁵ Для проведения статистического анализа были использованы непараметрические методы, поскольку проверка нормальности распределений по интегральной шкале и ее субшкалам с помощью критерия Колмогорова-Смирнова выявила их неоднородность: некоторые переменные соответствовали нормальному распределению, а для других данное соответствие не подтвердилось. В связи с этим для сопоставления полученных данных между группами были выбраны непараметрические критерии, которые не требуют строгого соответствия распределения нормальности.

Таблица A1 / Table A1

Сравнение показателей ЭГ1, КГ, ЭГ2 по субшкалам опросника «Шкала зависимости от смартфона» на входе и выходе эксперимента (в анализе различий между группами применены критерий Краскела—Уоллиса, метод множественных сравнений и парных сравнений)
Comparison of the indicators of EG1, CG, EG2 of the subscales of the “Smartphone Addiction Scale” at pre- and post-testing (to analyze the results the results of the groups the Kruskal-Wallis criteria and the method of multiple comparisons and pairwise comparisons were used)

Субшкала / Subscale	Статистика критерия Краскела — Уоллиса / Kruskal—Wallis statistical tests	Уровень значимости / Significance level	Уровень значимости в методе множественных сравнений, парные сравнения по группам (с поправкой Бонферони) / The significance level in the multiple comparison method, pairwise comparisons by class (with Bonferroni correction)
Вход / Pre-testing			
Зависимость (интегральный показатель) / Addiction (integrative indicator)	1,118	0,572	-
Нарушение повседневной жизни / Daily-life disturbance	2,286	0,319	-
Положительные ожидания / Positive anticipation	3,159	0,206	-
Симптом отмены / Withdrawal	4,736	0,094	-
Киберотношения / Cyberspaceoriented relationship	1,823	0,402	-
Чрезмерное пользование / Overuse	1,421	0,492	-
Тolerантность / Tolerance	6,710	0,035	ЭГ1 и ЭГ2 $\alpha=1,000$ EG1 and EG2 $\alpha=1,000$ ЭГ2 и КГ $\alpha= 0,226$ EG2 and CG $\alpha= 0,226$ ЭГ1 и КГ $\alpha=0,031$ EG1 and CG $\alpha=0,031$
Выход / Post-testing			
Зависимость (интегральный показатель) / Addiction (integrative indicator)	3,973	0,137	-
Нарушение повседневной жизни / Daily-life disturbance	3,917	0,141	-
Положительные ожидания / Positive anticipation	4,019	0,134	-
Симптом отмены / Withdrawal	2,103	0,349	-
Киберотношения / Cyberspaceoriented relationship	3,367	0,186	-
Чрезмерное пользование / Overuse	1,161	0,560	-
Тolerантность / Tolerance	6,826	0,033	ЭГ1 и ЭГ2 $\alpha=0,281$ EG1 and EG2 $\alpha=0,281$ ЭГ2 и КГ $\alpha= 0,031$ EG2 and CG $\alpha= 0,031$ ЭГ1 и КГ $\alpha=1,000$ EG1 and CG $\alpha=1,000$

Примечание: α — уровень значимости; «-» — существенных различий нет. Показатели с уровнем значимости $\alpha \leq 0,05$ выделены жирным шрифтом.

Note: α — significance level; «-» — there are no significant differences. The indicators with the significance level $\alpha \leq 0.05$ are in bold.

Таблица A2/ Table A2
Сравнение показателей при входе и выходе в ЭГ1, КГ, ЭГ2
по критерию знаковых ранговых сумм Уилкоксона
Comparison of the indicators of EG1, CG, EG2 by the Wilcoxon signed rank
sum test at pre- and post-testing

Субшкала / Subscale	Сдвиги (количество) / Shifts (numeric value)	Тенденция / he trend of shifts (negative and positive ranks are compared)	Уровень значимости / Significance level
ЭГ1/EG1			
Зависимость (интегральный показатель) / Addiction (integrative indicator)	«--» — 22 «+» — 9 «0» — 1	выход < вход post-test < pre-test	0,060
Нарушение повседневной жизни / Daily-life disturbance	«--» — 16 «+» — 8 «0» — 8	выход < вход post-test < pre-test	0,161
Положительные ожидания / Positive anticipation	«--» — 20 «+» — 11 «0» — 1	выход < вход post-test < pre-test	0,199
Симптом отмены / Withdrawal	«--» — 18 «+» — 12 «0» — 2	выход < вход post-test < pre-test	0,257
Киберотношения / Cyberspaceoriented relationship	«--» — 12 «+» — 15 «0» — 5	выход > вход post-test > pre-test	0,708
Чрезмерное пользование / Overuse	«--» — 17 «+» — 11 «0» — 4	выход < вход post-test < pre-test	0,082
Тolerантность / Tolerance	«--» — 16 «+» — 8 «0» — 8	выход < вход post-test < pre-test	0,164
КГ/CG			
Зависимость (интегральный показатель) / Addiction (integrative indicator)	«--» — 10 «+» — 12 «0» — 0	выход > вход post-test > pre-test	0,974
Нарушение повседневной жизни / Daily-life disturbance	«--» — 11 «+» — 7 «0» — 4	выход < вход post-test < pre-test	0,433
Положительные ожидания / Positive anticipation	«--» — 9 «+» — 11 «0» — 2	выход > вход post-test > pre-test	0,239
Симптом отмены / Withdrawal	«--» — 13 «+» — 9 «0» — 0	выход < вход post-test < pre-test	0,733
Киберотношения / Cyberspaceoriented relationship	«--» — 11 «+» — 8 «0» — 3	выход < вход post-test < pre-test	0,305

Субшкала / Subscale	Сдвиги (количествово) / Shifts (numerical value)	Тенденция / the trend of shifts (negative and positive ranks are compared)	Уровень значимости / Significance level
Чрезмерное пользование / Overuse	«--» — 12 «+» — 8 «0» — 2	выход < вход post-test < pre-test	0,411
Толерантность/ Tolerance	«--» — 7 «+» — 15 «0» — 0	выход > вход post-test > pre-test	0,298
ЭГ2/ EG2			
Зависимость (интегральный показатель)/ Addiction (integrative indicator)	«--» — 17 «+» — 9 «0» — 1	выход < вход post-test < pre-test	0,263
Нарушение повседневной жизни/ Daily-life disturbance	«--» — 18 «+» — 7 «0» — 2	выход < вход post-test < pre-test	0,071
Положительные ожидания/ Positive anticipation	«--» — 15 «+» — 11 «0» — 1	выход < вход post-test < pre-test	0,629
Симптом отмены/ Withdrawal	«--» — 11 «+» — 10 «0» — 6	выход < вход post-test < pre-test	0,848
Киберотношения/ Cyberspaceoriented relationship	«--» — 16 «+» — 9 «0» — 2	выход < вход post-test < pre-test	0,177
Чрезмерное пользование/ Overuse	«--» — 13 «+» — 11 «0» — 3	выход < вход post-test < pre-test	0,249
Толерантность/ Tolerance	«--» — 15 «+» — 4 «0» — 8	выход < вход post-test < pre-test	0,011

чины значения, полученные при первичном измерении в ЭГ1 и ЭГ2⁶. На ее основе выделены группы с разным уровнем зависимости. Подсчитаны значения процентилей для трех равных групп (значения составили 32 и 44) и осуществлена разбивка на группы с низким ($N=20$), средним ($N=19$) и высоким ($N=20$) уровнем зависимости из подростков,

входящих в экспериментальные группы. Выяснилось, что в группе с высоким уровнем зависимости произошло значимое снижение интегрального показателя зависимости и данных по субшкале «чрезмерное пользование» (критерий значимости Уилкоксона, $\alpha=0,012$ и $\alpha=0,009$ соответственно), см. Приложение А, Таблица А3.

⁶ Распределение является нормальным (критерий Колмогорова–Смирнова $\alpha=0,200$). В исследуемой переменной отмечается умеренный уровень выраженности признака ($M_e=38,24$, $M=40,90$, $SD=16,78$), отсутствие заметных смещений ($S=0,125$) и крайних значений ($K=-0,171$), что позволяет использовать данный показатель для дальнейшего анализа.

Таблица А3/ Table A3
Внутригрупповая динамика в группах с низким и высоким
уровнем зависимости (N = 40)
Intragroup dynamics in low and high dependency samples (N = 40)

Субшкала / Subscale	Сдвиги (количества) / Shifts (numeric value)	Тенденция / trend of shifts (negative and positive ranks are compared)	Уровень значимости / Significance level
Выборка с низким уровнем зависимости / Sample with low level of addiction			
Зависимость (интегральный показатель) / Addiction (integrative indicator)	«--» — 17 «+» — 1 «0» — 2	выход < вход / post-test < pre-test	0,600
Нарушение повседневной жизни / Daily-life disturbance	«--» — 11 «+» — 5 «0» — 4	выход < вход / post-test < pre-test	0,435
Положительные ожидания / Positive anticipation	«--» — 11 «+» — 8 «0» — 1	выход < вход / post-test < pre-test	0,856
Симптом отмены / Withdrawal	«--» — 7 «+» — 9 «0» — 4	выход < вход / post-test < pre-test	0,336
Киберотношения / Cyberspaceoriented relationship	«--» — 9 «+» — 9 «0» — 2	выход = вход / post-test = pre-test	0,895
Чрезмерное пользование / Overuse	«--» — 8 «+» — 8 «0» — 4	выход = вход / post-test = pre-test	0,341
Выборка с высоким уровнем зависимости / Sample with high level of addiction			
Зависимость (интегральный показатель) / Addiction (integrative indicator)	«--» — 16 «+» — 4 «0» — 0	выход < вход / post-test < pre-test	0,012
Нарушение повседневной жизни / Daily-life disturbance	«--» — 12 «+» — 4 «0» — 4	выход < вход / post-test < pre-test	0,133
Положительные ожидания / Positive anticipation	«--» — 13 «+» — 6 «0» — 1	выход < вход / post-test < pre-test	0,125
Симптом отмены / Withdrawal	«--» — 13 «+» — 5 «0» — 2	выход < вход / post-test < pre-test	0,060
Киберотношения / Cyberspaceoriented relationship	«--» — 12 «+» — 6 «0» — 2	выход < вход / post-test < pre-test	0,057
Чрезмерное пользование / Overuse	«--» — 15 «+» — 4 «0» — 1	выход < вход / post-test < pre-test	0,009

Обсуждение результатов

Результаты исследования позволяют говорить, что участие подростков в театральной деятельности способствует снижению уровня зависимости от смартфона. При равных возможностях офлайн и онлайн взаимодействий, подростки предпочитают реальное общение, сокращая при этом виртуальное (Achterhof et al, 2022). Взаимодействие онлайн вызывает более глубокие личные переживания и положительные эмоции, нежели онлайн, и, как следствие, в большей степени развивает социальные навыки и обогащает коммуникативный опыт (Kafetsios et al, 2017). В ходе реализуемого театрального проекта намеренно создавались ситуации, предполагающие онлайн общение подростков и расширяющие их круг знакомств, что способствовало смещению фокуса внимания подростков с виртуального мира на реальный. Эта тенденция была отмечена педагогами в интервью: подростки из ЭГ1 и ЭГ2 стали проводить больше времени в онлайн общении на переменах и при участии в школьных мероприятий.

Различия во внутригрупповой динамике продемонстрировали необходимость учета индивидуальных особенностей подростков, входящих в конкретную группу (особенностей и предпочтений в коммуникации, характера сложившихся отношений внутри группы и со взрослыми, целей использования смартфона и др.). Так, подростки, имеющие развитые коммуникативные навыки онлайн, проявляющие интерес к учебе и школьной жизни и склонные к инструментальному использованию смартфона, смогли снизить показатель «толерантность» и продемонстрировать тенденцию к уменьшению показателя «нарушение повседневной жизни». То есть, в процессе эксперимента у этих подростков в большей мере сформировалась осознанность и контроль за пользованием гаджета. Подростки, привыкшие к онлайн коммуникации и использовавшие соцсети для самовыражения, показали тенденцию к снижению интегрального показателя «зависимость» и показателя «чрезмерное использование». В контрольной группе изменений обнаружено не было.

В своей работе авторы опирались на концепцию Л.С. Выготского о ЗБР (Dawson et al, 2018; Macsy, 2016; Рубцова, 2021). Само понятие ЗБР многогранно, оно затрагивает ряд процессов от мышления до становления субъектности (Зарецкий, 2024). ЗБР тесно связана с переживанием. При участии в театральной деятельности движущей силой развития становится особый способ переживания, проявляющийся в результате столкновения индивидуальной психики и системы социальных отношений (социальной среды) (Осипов, 2022). При возникновении переживания происходит определенная деятельность, которая моделирует социальную среду и делает переживания личностно значимыми (Вересов, 2016).

Для анализа глубины и специфики переживаний, выявления «успехов» и «неудач» в рамках проекта были использованы рефлексивные дневники и рубрики, экспертная оценка учителей. Для работы с ЗБР подростков через переживание на занятиях в проекте «Мультимедиа-театр»:

- осуществлена стратегия замещения онлайн-активности творческой продуктивной деятельностью (придумывание историй, проигрывание этюдов, написание сценария, видеосъемка и др.);

- сделан акцент на формировании особых условий — организации различных пространств сотрудничества с целью развития межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, повышения эмоциональной включенности подростков, развития рефлексии и выражения эмпатии;

- проанализированы личные материалы (семейные воспоминания и истории), а также использованы события, касающиеся ВОВ и вызвавшие у подростков эмоциональные переживания.

Таким образом, личные переживания и эмоции позволили педагогам конструировать ЗБР, выявить скрытые возможности подростков. Примером работы с ЗБР может служить случай с тремя мальчиками, находящимися в конфликте между собой и в нестабильных

отношениях со сверстниками. Изначально они выбрали позицию наблюдателей — следили за подготовкой спектакля. Постепенно они стали принимать участие в театральных упражнениях. Эти подростки поделили функции по озвучке спектакля, научились работать не только друг с другом, но и с одноклассниками. Для педагогов стали неожиданностью усердие учеников и достигнутые ими результаты (бесконфликтное общение на уроках и переменах, живое участие в социальных мероприятиях школы, улучшение навыков публичных выступлений и т.д.).

Кроме того, в настоящем исследовании было показано, что отношения, развивающиеся в ходе сотрудничества со сверстниками и взрослыми, сыграли значимую роль. Известно, что подростки с технологическими зависимостями зачастую имеют искаженное восприятие близости и преданности в отношениях, они не распознают социальные сигналы, их коммуникативные навыки онлайн со временем ухудшаются, вызывая возникновение чувства одиночества, отчуждения и тревоги, все больше затягивая в общение на онлайн-платформах (Erdem et al, 2021). В то же время рост числа социальных контактов в реальном мире, членство/формальное вступление в какой-либо проект, качественное изменение отношений со взрослыми и поддержка сверстников способствуют снижению зависимости от смартфонов (Ihm, 2021).

Тренинги по ролевому экспериментированию, многозадачные упражнения, реализованные в рамках проекта «Мультимедиа-театр», заключали в себе не только терапевтическую и развивающую функции, но и диагностическую, то есть выявляли зону актуального развития подростков. Например, если подросткам было сложно запомнить поэтический или прозаический текст, их обучали мнемоническим техникам (опора на визуальные образы — картинки и/или видеосюжеты). В результате занятий боязнь публичного выступления была успешно преодолена, а созданный подростками материал вошел в живой спектакль.

В интервью после проекта участники отмечали, что важной составляющей их успеха

стали эмоции зрителей: «...я видел нашего учителя, который заплакал, я видел этот момент, это очень трогательно было, чувства наворачивались сильные, но надо было держаться...» (мальчик С.), «...мы тронули публику, плакали даже дети, не только взрослые» (мальчик М.) и др. Участники исследования многократно подчеркивали социальную значимость созданного ими спектакля: он помог «дать вспомнить родителям про их предков» (мальчик Кир.), «сохранить память» (мальчик М.), «рассказать многим людям о войне» (девочка В.), «вызвать чувства у зрителей» (девочка Э.). Участники эксперимента были «ребятами смешливыми, интерактивными, эмоциональными», которые «изначально не понимали..., что это настолько будет тяжело» (девочка Сон.), однако они эмоционально откликнулись именно на военно-патриотическую тему. Этот эффект был достигнут благодаря работе с краеведческим материалом, беседам с участниками ВОВ, погружению в личные истории близких.

Заключение

Проведённое исследование частично подтвердило выдвинутую гипотезу о том, что театральная деятельность, ориентированная на ролевое экспериментирование и построение устойчивых взаимодействий подростков как со сверстниками, так и со взрослыми, способствует снижению проявлений зависимости от смартфона. Данный эффект был выявлен среди подростков, находящихся в группе высокого риска, то есть обладающих исходно выраженными признаками зависимости.

Наибольший эффект достигнут в ЭГ2: показатели по сравнению с КГ значимо понизились по «толерантности» на выходе. Анализ внутригрупповой динамики также показал, что в ЭГ2 наблюдается статистически значимое снижение показателей по субшкале «толерантность», а также выявлена тенденция к уменьшению значения по субшкале «нарушение повседневной жизни». Для ЭГ1 отмечена тенденция к снижению интегрального показателя зависимости от смартфона и субшкалы «чрезмерное использование».

С целью углублённой проверки выявленных изменений был проведён дополнительный анализ внутри экспериментальных групп. Установлено, что среди участников с исходно высоким уровнем зависимости произошло статистически значимое снижение интегрального показателя зависимости от смартфона и уровня чрезмерного использования устройства.

Полученные результаты позволяют говорить, что театральная деятельность, основанная на ролевом экспериментировании и групповом взаимодействии, обладает потенциалом эффективного инструмента профилактики зависимости от смартфона среди подростков. Вовлечение в такие формы активности способствует развитию навыков межличностного общения, эмоциональной саморефлексии и позволяет формировать

альтернативные механизмы удовлетворения потребности в социальной принадлежности и личностной реализации вне цифрового пространства. Особую актуальность данный подход приобретает в контексте наблюдющейся во всем мире тенденции возлагать на педагогов все большую ответственность за профилактику нецелевого и чрезмерного использования смартфонов учащимися в школе, а также возрастающего социального запроса на эффективные инструменты преодоления связанных с этим новых образовательных вызовов (Armakolas et al, 2024; Koçak et al, 2025; Łuczyński et al, 2025).

Ограничения. Ограничения связаны с небольшим размером выборки.

Limitations. Limitations are due to sample size.

Список источников / References

1. Вересов, Н.Н. (2016). Переживание как психологический феномен и теоретическое понятие: уточняющие вопросы и методологические медитации. *Культурно-историческая психология*, 12(3), 129–148. <https://doi.org/10.17759/chp.2016120308>
Veresov, N.N. (2016). *Perezhivanie as a Phenomenon and a Concept: Questions on Clarification and Methodological Meditations*. *Cultural-historical psychology*, 12(3), 129–148. <https://doi.org/10.17759/chp.2016120308>
2. Зарецкий, В.К. (2024). Зона ближайшего развития: эволюция понятия. *Культурно-историческая психология*, 20(3), 45–57. <https://doi.org/10.17759/chp.2024200305>
Zaretsky, V.K. (2024). Zone of Proximal Development: Evolution of the Concept. *Cultural-Historical Psychology*, 20(3), 45–57. DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2024200305>
3. Котляр, И.А. (2002). Зона ближайшего развития как проблема современной психологии. Сообщение 2. *Психологическая наука и образование*, 7(2), 53–60. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2002_n2/Korepanova (дата обращения: 24.07.2025).
Kotlyar, I.A. (2002). The Zone of Proximal Development as a Problem of Modern Psychology. Message 2. *Psychological Science and Education*, 7(2), 53–60. URL: https://psyjournals.ru/journals/pse/archive/2002_n2/Korepanova (viewed 24.07.2025) (In Russ.).
4. Нагорнова, А.Ю. (2024). Проблема зависимости от смартфонов учащихся старших школ в Японии. В: *Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (DHTЕ 2024): сб. статей V международной научно-практической конференции. 14—15 ноября 2024 г.* с. 666–674. URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2024/contents/dhte2024_Nagornova.pdf (дата обращения: 24.07.2025).
Nagornova, A.Y. (2024). The problem of smartphone addiction of high school students in Japan. In: *Digital Humanities and Technologies in Education (DHTЕ 2024): Collection of scientific works of the V international scientific and practical conference. November 14-15. pp. 666-674*. URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/dhte2024/contents/dhte2024_Nagornova.pdf (viewed 24.07.2025) (In Russ.).
5. Осипов, М.Е. (2022). Вновь о понятии «переживание» у Л.С. Выготского. *Новые психологические исследования*, 2(1), 56–70. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_01_03
Osipov, M.E. (2022). Once again on the concept of “experience” in L.S. Vygotsky. *New Psychological Research*, 2(1), 56–70. https://doi.org/10.51217/npsyresearch_2022_02_01_03 (In Russ.).
6. Поскаkalova, Т.А., Хуснуддинова, М.Р. (2024). Роль школьного театра в развитии коммуникации подростков: результаты лонгитидного исследования. *Психологическая наука и образование*, 29(6), 164–177. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290611>

- Poskakalova, T.A., Husnutdinova, M.R. (2024). The Role of a School Theater in the Development of Communication of Adolescents: Results of a Longitudinal Study. *Psychological Science and Education*, 29(6), 164–177. <https://doi.org/10.17759/pse.2024290611>
7. Рубцова, О.В. (2021). Ролевое экспериментирование в подростковом возрасте: применение драмы для конструирования зоны ближайшего развития. *Культурно-историческая психология*, 17(2), 105–113. <https://doi.org/10.17759/chp.2021170210>
- Rubtsova, O.V. (2021). Experimenting with Roles in Adolescence: Applying Drama for Constructing the Zone of Proximal Development. *Cultural-Historical Psychology*, 17(2), 105–113. <https://doi.org/10.17759/chp.2021170210>
8. Рубцова, О.В. (2023). Ролевое экспериментирование подростков в контексте идей Л.С. Выготского: деятельностная технология «Мультимедиа-театр». *Культурно-историческая психология*, 19(2), 61–69. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190208>
- Rubtsova, O.V. (2023). Adolescents' Experimenting with Roles in the context of L.S. Vygotsky's ideas: an Activity-Based Technology "Digital Storytelling Theater". *Cultural-Historical Psychology*, 19(2), 61–69. <https://doi.org/10.17759/chp.2023190208>
9. Рубцова О.В., Шпагина Е.М., Шведовская А.А., Дворянчиков Н.В. (ред.) (2024) *Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция*. М: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации».
- Rubtsova O.V., Shpagina E.M., Shvedovskaya A.A., Dvoryanchikov N.V. (Ed.) (2024) *Risks in the digital environment: diagnostics, prevention, correction*. M: ANO "Center for Global IT Cooperation" (In Russ.).
10. Суджади, Э., Сулистио, У. (2025). Зависимость от смартфонов, религиозность и академическая прокрастинация среди студентов колледжей: посредническая роль самооценки и саморегулируемого обучения. *Психологическая наука и образование*, 30(1), 67–80. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300105>
- Sujadi E., Sulistiyo U. (2025). Smartphone Addiction, Religiosity, and Academic Procrastination among College Students: The Mediating Role of Self-esteem and Self-regulated Learning. *Psychological Science and Education*, 30(1), 67–80. <https://doi.org/10.17759/pse.2025300105> (In Russ.).
11. Шейнов, В.П. (2020). Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума. *Системная психология и социология*, 35(3), 75–84. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=wzziza> (дата обращения: 24.07.2025).
- Sheynov, V.P. Adaptation and validation of the questionnaire "Smartphone Addiction Scale" for Russian-speaking society. *Systemic Psychology and Sociology*, 35 (3), 75–84. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=wzziza> (viewed 24.07.2025) (in Russ.).
12. Шейнов, В.П., Низовских, Н.А., Ермак, В.О. (2024). Зависимость от смартфона и ее связи с академической мотивацией, прокрастинацией и самоконтролем в общении у белорусов и россиян. *Социальная психология и общество*, 15(2), 100–116. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150207>
- Sheynov, V.P., Nizovskikh, N.A., Ermak, V.O. (2024). Smartphone addiction and its relationships with academic motivation, procrastination, and self-control in communication among Belarusians and Russians. *Social Psychology and Society*, 15(2), 100–116. <https://doi.org/10.17759/sps.2024150207>
13. Achterhof, R., Kirtley, O.J., Schneider, M., Hagemann, N., Hermans, K., Hiekkaranta, A.P., Lecei, A., Lafit, G., Myin-Germeys, I. (2022). Adolescents' real-time social and affective experiences of online and face-to-face interactions. *Computers in Human Behavior*, 129:107159. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107159>.
14. Armakolas, S., Lora, C., Waligóra, A. (2024). Increased mobile phone use in high school students as a social problem under the dimension of addiction. *Advances in Mobile Learning Educational Research*, 4(1), 911–919. <https://doi.org/10.25082/AMLER.2024.01.002>
15. Cha, J.H., Choi Y.J., Ryu, S., Moon, J.H. (2023). Association between smartphone usage and health outcomes of adolescents: A propensity analysis using the Korea youth risk behavior survey. *PLoS One*, 18(12):e0294553. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294553>
16. Chen, G.; Lyu, C. (2024). The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 224(16):112652. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112652>
17. Dawson, K., Lee, B.K. (2018). Drama-based Pedagogy: Activating Learning Across the Curriculum (Theatre in Education), *Intellect Ltd*, 260 p. <https://doi.org/10.2307/j.ctv36xw0wt>
18. Erdem, E., Sezer, Y. (2021). The smartphone addiction, peer relationships and loneliness in adolescents, *L' Encéphale*, 48(8). <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.06.009>
19. Green, L., Dudek, D., Lynne, C., Ólafsson, K., Staksrud, E., Jacques, C.L., & Jaunzemis, K. (2022). Tox and Detox: Are Teens' Smartphone

- Use and Non-Use Practices Fully Fungible. *M/C Journal*, 25(2). <https://doi.org/10.5204/mcj.2888>
20. Ihm, J. (2018). Social implications of children's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 473–481. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.48>
21. Jo, J., Bang, K.-S. (2022). The effect of peer relationship enhancement programs on the prevention of smartphone addiction among late school-age children in South Korea. *Journal of Pediatric Nursing*, 63, 127–135. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.09.025>
22. Kafetsios, K., Chatzakou, D., Tsigilis, N., Vakali, A. (2017) Experience of emotion in face to face and computer-mediated social interactions: An event sampling study. *Computers in Human Behavior*, 76, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.033>
23. Koçak, O., Çevik, O., Şimşek, O.M. (2025). Flourishing through Social Development Activities and Social Support: A Holistic Strategy for Problematic Smartphone Use. *Psychiatric Quarterly*, 96, 257–287. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10126-w>
24. Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A., Hahn, C. (2013) Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One*. 8 (2):P. e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
25. Li, Z.K., Shi, L.J., Cai, X.L. (2022). Smartphone addiction is more harmful to adolescents than Internet gaming disorder: Divergence in the impact of parenting styles. *Frontiers in Psychology*, 14:13:1044190. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1044190>.
26. Li, Z., Xia, X., Sun, Q., Li, Y. (2023) Exercise intervention to reduce mobile phone addiction in adolescents: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 14:1294116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1294116>
27. Liu, Q., Huang, J., Zhou, Z. (2020). Self-expansion via smartphone and smartphone addiction tendency among adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 119, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105590>.
28. Łuczyński, A., Pietruszka, L. (2025). Teachers faced with students' addiction to mobile phones – educational recommendations for creating an 'offline culture.' *International Studies in Catholic Education*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/19422539.2025.2476977>
29. Macy, L. (2016). Bridging Pedagogies: Drama, Multiliteracies, and the Zone of Proximal Development. *The Educational Forum*, 80(3), 310–323. <https://doi.org/10.1080/00131725.2016.1173750>
30. Mona, M., Kumari, S., Anand, N., Sharma, M. (2024). Safe Use of Screen Time Among Adolescents: A Randomized Controlled Study of the Efficacy of Yoga. *Cureus*, 16(10):e71335. <https://doi.org/10.7759/cureus.71335>
31. Nawaz, S. (2023). Rethinking classifications and metrics for problematic smartphone use and dependence: Addressing the call for reassessment. *Computers in Human Behavior Reports*, 12(4):100327. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100327>
32. Putchavayala, K., Singh D., Sashidharan, R. (2022). A perspective of yoga on smartphone addiction: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(6):2284. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1765_21
33. Rudolf, R., Kim, N. (2024). Smartphone use, gender, and adolescent mental health: Longitudinal evidence from South Korea. *SSM — Population Health*, 28. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101722>
34. Salepaki, A., Zerva, A., Kourkouridis, D., Angeloul,. (2025). Unplugging Youth: Mobile Phone Addiction, Social Impact, and the Call for Digital Detox. *Psychiatry International*, 6(1), 1–21. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6010004>
35. Theophilus, Y., Al Mahmud, A., Davis, H., Octavia, J.R. (2025). Persuasive strategies in digital interventions to combat internet addiction: A systematic review. *International Journal of Medical Informatics*, 195. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2024.105725>

Информация об авторах

Поскаkalova Татьяна Анатольевна, научный сотрудник Центра междисциплинарных исследований современного детства, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4932-0921>, e-mail: poskakalova@gmail.com

Хуснуддинова Маргарита Рафаильевна, PhD в социологии, старший научный сотрудник Центра междисциплинарных исследований современного детства, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7688-0230>, e-mail: husnutdinovaMR@mgpu.ru

Саломатова Ольга Викторовна, младший научный сотрудник Центра междисциплинарных исследований современного детства, ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФГБОУ ВО МГППУ), Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1723-9697>, e-mail: salomatovaov@mgppu.ru

Information about the authors

Tatiana A. Poskakalova, Research Associate, Center for Interdisciplinary Research on Contemporary Childhood, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4932-0921>, e-mail: poskakalova@gmail.com

Margarita R. Khusnutdinova, PhD in Sociology, Senior Researcher, Center for Interdisciplinary Research on Contemporary Childhood, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7688-0230>, e-mail: husnutdinovaMR@mgppu.ru

Olga V. Salomatova, Junior Research Fellow of the Centre for Interdisciplinary Research of Contemporary Childhood, Moscow State University of Psychology & Education, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1723-9697>, e-mail: salomatovaov@mgppu.ru

Вклад авторов

Поскаkalova Т.А. — идеи исследования; проведение эксперимента; сбор эмпирических данных, аннотирование, написание и оформление рукописи; планирование исследования; контроль за проведением исследования.

Хуснуддинова М. Р. — статистический анализ данных; формирование базы и обработка эмпирических данных; визуализация результатов исследования, написание раздела «Результаты эмпирического исследования».

Саломатова О.В. — обзор литературы по теме; общая правка текста статьи.

Все авторы приняли участие в обсуждении результатов и согласовали окончательный текст рукописи.

Contribution of the authors

Tatiana A. Poskakalova — ideas; experiment conduction; empirical data collection; annotation, writing and design of the manuscript; planning of the research; control over the research.

Margarita R. Khusnutdinova — statistical data analysis, database development and empirical data process; visualization of research results, and writing the “Results of Empirical Study” section.

Olga V. Salomatova — a literature review on the topic; general edit of the article text.

All authors participated in the discussion of the results and approved the final text of the manuscript.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.

Декларация об этике

Исследование было рассмотрено и одобрено Этическим комитетом ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (№ протокола от 10.01.2025 г.).

Ethics statement

The study was reviewed and approved by the Ethics Committee of Moscow State University of Psychology and Education (report no. 2025/01/10).

Поступила в редакцию 30.07.2025

Received 2025 07.30.

Поступила после рецензирования 20.08.2025

Revised 2025 08.20.

Принята к публикации 27.08.2025

Accepted 2025 08.27.

Опубликована 29.08.2025

Published 2025 08.29.