

Почему люди не могут перестать листать соцсети: ученые выявили три механизма интернет-зависимости

Дата публикации: 06.05.2026

Постоянная проверка смартфона, бесконечная прокрутка ленты новостей и ощущение тревоги без доступа к интернету становятся все более распространенными признаками цифровой зависимости. Ученые считают, что проблемное использование интернета постепенно превращается в серьезную проблему общественного здоровья, влияющую на психику, концентрацию внимания, качество сна и эмоциональное состояние миллионов людей.

Исследователи из University of Duisburg-Essen провели масштабное исследование, посвященное причинам проблемного использования интернета, и пришли к выводу, что за навязчивым стремлением постоянно находиться онлайн стоят три ключевых психологических механизма. Результаты работы были опубликованы в *Comprehensive Psychiatry*.

По словам специалистов, интернет-зависимость нельзя объяснить только привычкой или нехваткой силы воли. Проблемное поведение формируется под влиянием сложного взаимодействия эмоциональных и когнитивных процессов, которые постепенно усиливают потребность человека постоянно обращаться к смартфону, социальным сетям, видеоплатформам или онлайн-играм.

В исследовании приняли участие 819 человек со средним возрастом около 27 лет. Участники проходили психологические тесты, клинические интервью и компьютерные задания, позволяющие оценить уровень импульсивности, эмоционального состояния, стрессоустойчивости и способности контролировать собственное поведение.

Первый механизм ученые назвали «почувствовать себя лучше». Он связан с попыткой использовать интернет как способ эмоционального регулирования. Многие люди бессознательно обращаются к социальным сетям, видео или онлайн-контенту для снижения тревожности, отвлечения от проблем, борьбы со стрессом или получения кратковременного эмоционального вознаграждения.

Исследователи отмечают, что в этом случае интернет начинает выполнять функцию психологической компенсации. Просмотр коротких видео, уведомления, лайки и новые публикации активируют системы вознаграждения мозга и временно улучшают эмоциональное состояние. Однако эффект оказывается краткосрочным, из-за чего человек снова возвращается к

смартфону.

Второй механизм получил название «необходимо сделать». Он связан с развитием компульсивного поведения и автоматических действий. В этом состоянии человек открывает социальные сети или приложения практически машинально, не задумываясь о цели использования.

Подобное поведение напоминает автоматические привычки. Человек может взять телефон сразу после пробуждения, бесконечно обновлять ленту или переключаться между приложениями без осознанной необходимости. Ученые считают, что здесь важную роль играет импульсивность внимания и постоянная стимуляция мозга быстрым цифровым контентом.

Особенно сильно этот механизм проявляется в социальных сетях и коротких видеоформатах, где пользователь получает непрерывный поток новой информации. Алгоритмы платформ специально создаются таким образом, чтобы удерживать внимание максимально долго.

Третий механизм исследователи описывают как «не могу остановиться». Он связан со снижением когнитивного контроля и ухудшением способности управлять собственным поведением. В этом случае человек уже осознает проблему, но испытывает трудности с прекращением использования интернета.

Ученые отмечают, что именно нарушение самоконтроля часто становится ключевым фактором формирования устойчивой интернет-зависимости. Человек продолжает прокручивать ленту даже при усталости, нехватке времени, ухудшении настроения или осознании бесполезности процесса.

Специалисты подчеркивают, что в реальной жизни эти три механизма редко существуют отдельно. Чаще всего они работают одновременно и усиливают друг друга. Стресс провоцирует желание отвлечься, автоматические привычки закрепляют постоянное использование смартфона, а снижение самоконтроля делает прекращение поведения все более сложным.

Исследователи предупреждают, что проблемное использование интернета может негативно влиять на психическое здоровье. Среди возможных последствий: хроническая тревожность, нарушение сна, снижение концентрации внимания, эмоциональное выгорание, ухудшение памяти, социальная изоляция, снижение продуктивности и признаки депрессивных состояний.

Особую обеспокоенность вызывает влияние короткого цифрового контента на когнитивные функции. Некоторые специалисты считают, что постоянное переключение внимания между уведомлениями, видео и сообщениями

постепенно снижает способность мозга к длительной концентрации.

На фоне роста цифровой зависимости все большую популярность приобретают практики осознанного ограничения информационного шума. В социальных сетях уже распространяются тренды, связанные с отказом от постоянной стимуляции. Один из таких феноменов получил неофициальное название «сырая скука» — практика, при которой человек намеренно остается без телефона, музыки, видео и других развлечений.

Психологи считают, что подобные периоды информационной тишины действительно могут быть полезны для мозга. Скука позволяет нервной системе снизить уровень постоянной стимуляции, способствует восстановлению внимания и помогает уменьшить тревожность.

Специалисты рекомендуют несколько способов профилактики проблемного использования интернета: ограничение времени в социальных сетях, отключение лишних уведомлений, контроль эмоционального состояния во время использования смартфона, регулярные периоды цифрового отдыха, физическая активность, полноценный сон, живое общение и развитие офлайн-хобби.

Также эксперты советуют периодически анализировать собственные цифровые привычки. Если человек замечает, что после длительного пребывания в интернете его настроение ухудшается, появляется раздражительность или чувство эмоционального истощения, это может быть ранним признаком формирующейся зависимости.

По мнению исследователей, понимание психологических механизмов интернет-зависимости особенно важно в эпоху алгоритмических платформ, которые активно используют особенности человеческого внимания и эмоциональной реакции для удержания пользователей онлайн.

Ученые считают, что дальнейшие исследования помогут разработать более эффективные методы профилактики цифровой зависимости и создать подходы, позволяющие людям сохранять здоровый баланс между онлайн-средой и реальной жизнью.