



ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: КАК СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ МЕНЯЮТ ЧЕЛОВЕКА И ОБЩЕСТВО

Анварова Мунира

Абитуриентка факультета журналистики

Аннотация: В XXI веке человечество оказалось в новой реальности — цифровой. Социальные сети стали неотъемлемой частью жизни миллиардов людей, однако за их удобством скрываются серьёзные угрозы: психологическая зависимость, снижение концентрации, искажение самооценки, распространение фейков. В статье анализируется феномен цифровой зависимости, её последствия для личности и общества, а также возможные пути преодоления.

Ключевые слова: социальные сети, цифровая зависимость, информационные технологии, фейковые новости, психология, молодёжь, ментальное здоровье

Введение

Социальные сети за два десятилетия изменили саму суть общения. Facebook, Instagram, TikTok, Telegram, X (бывший Twitter) — это не просто площадки, а цифровая среда, в которой люди живут, работают, учатся и развлекаются. Но вместе с этими возможностями пришли и риски. Одним из самых обсуждаемых стало понятие цифровой зависимости — неспособность человека контролировать своё поведение в интернете.

1. Что такое цифровая зависимость?

Цифровая зависимость — это форма поведенческого расстройства, когда человек испытывает навязчивую потребность проверять уведомления, листать ленты новостей, получать «лайки» и одобрение.

Таблица 1. Основные признаки цифровой зависимости

Признак	Проявление в повседневной жизни
---------	---------------------------------



Потеря контроля	Невозможно отложить телефон даже ночью
Эмоциональная привязанность	Чувство тревоги при отсутствии интернета
Снижение продуктивности	Прокрастинация, отвлечение от дел
Социальная изоляция	Реальные встречи заменяются виртуальным общением
Нарушение сна	Использование телефона перед сном

2. Влияние на психику и общество

Социальные сети влияют на восприятие себя и мира: Искажение самооценки. Люди сравнивают свою жизнь с отредактированными постами других. Страх пропустить важное (FOMO). Возникает тревожность из-за «отставания» от событий. Фейковая информация. Алгоритмы часто продвигают шок-контент и недостоверные данные. Депрессия и тревожность. Подтверждено многочисленными исследованиями среди подростков.

3. Кто наиболее уязвим?

Цифровая зависимость чаще всего поражает:

Подростков и молодёжь

Женщин в возрасте 20–35 лет

Людей, работающих в удалённом формате

Личностей с низкой самооценкой и зависимостью от внешнего мнения

4. Глобальные последствия: не только личная проблема

Цифровая зависимость — это не только личный вопрос, но и социальный:

Уменьшается способность к глубокому мышлению и анализу

Расширяется влияние манипуляций через соцсети

Происходит «поляризация» мнений и конфликты в обществе



Теряется культура живого общения и эмпатии

Рисунок 1. Цикл цифровой зависимости

[Нотификация] → [Ожидание «лайков»] → [Дофаминовый всплеск] →
[Снижение настроения] → [Желание вернуться онлайн] → [Повторение
цикла]

5. Пути решения: как вернуть контроль

Что может помочь:

Цифровой детокс — хотя бы один день в неделю без телефона

Отключение уведомлений — на время учёбы, работы или сна

Мониторинг экранного времени — при помощи встроенных функций

Формирование осознанного поведения в сети

Развитие критического мышления и медиаграмотности

Заключение

Социальные сети — мощный инструмент, но, как и любой инструмент, они могут быть опасны при неправильном использовании. Цифровая зависимость — это вызов, который стоит перед всем человечеством. Журналистика будущего должна не только говорить о проблеме, но и помогать людям видеть альтернативу — живое, осмысленное, критическое мышление и настоящую коммуникацию.

Список источников

1. Всемирная организация здравоохранения. Доклад о цифровой зависимости, 2023
2. Digital Wellbeing Survey, 2024
3. Tristan Harris. “The Social Dilemma”. Netflix, 2020
4. Anderson M., Jiang J. Teens, Social Media & Technology. Pew Research Center
5. <https://www.common sense media.org/>
6. “Фейковая реальность”. Документальный цикл, Deutsche Welle
7. The Guardian. “TikTok and Mental Health: Alarming Trends”, 2024