

УДК 159.9:316.6

*Казанкина К.С.  
студент ФГБОУ ВО Нефтекамский филиал  
«Уфимского университета науки и технологий»  
г. Нефтекамск, Россия*

## **ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОНЛАЙН-ИГР И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

*Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме цифровой аддикции – психологической зависимости от онлайн-игр и социальных сетей. В работе анализируются основные этиологические факторы формирования аддиктивного поведения в виртуальной среде, описываются психопатологические и социальные последствия длительной интернет-зависимости, а также предлагаются научно обоснованные подходы к профилактике среди различных возрастных групп. Особое внимание уделяется нейробиологическим механизмам подкрепления и роли нарушенной саморегуляции.*

*Ключевые слова: интернет-зависимость, гейминг-расстройство, аддикция социальных сетей, дофаминовая петля, прокрастинация, цифровая гигиена, профилактика аддикций.*

## **PSYCHOLOGY OF ADDICTION TO ONLINE GAMES AND SOCIAL NETWORKS**

*Kazankina K.S.  
Student of Neftekamsk branch of Ufa University of Science and Technology  
Neftekamsk, Russia*

*Abstract: The article is devoted to the urgent problem of digital addiction – psychological dependence on online games and social networks. The paper analyzes the main etiological factors of addictive behavior formation in the virtual environment, describes the psychopathological and social consequences of long-term Internet addiction, and proposes scientifically grounded approaches to prevention among various age groups. Special attention is paid to the neuropsychological mechanisms of reinforcement and the role of impaired self-regulation.*

*Keywords: Internet addiction, gaming disorder, social media addiction, dopamine loop, procrastination, digital hygiene, prevention of addictions.*

В последние два десятилетия цифровая среда стала полноценным пространством существования для миллионов людей. Онлайн-игры и социальные сети обрели черты аддиктивной среды. Согласно МКБ–11, расстройство, связанное с онлайн-играми, официально признано психическим нарушением. Зависимость от социальных сетей пока не выделена отдельно, однако механизмы её формирования и последствия сходны с классическими аддикциями. Понимание феномена требует анализа биологических, психологических и социальных факторов [1].

Формирование зависимости имеет нейробиологические основания: обе платформы используют принцип переменного подкрепления. Лайки, уведомления, внутриигровые награды активируют мезолимбический дофаминовый путь. Предвосхищение награды стимулирует поведение сильнее, чем сама награда, формируя дофаминовую петлю. При хронической активации чувствительность D2–рецепторов снижается, растёт толерантность [3].

Психологические предикторы: дефицит саморегуляции, низкая фрустрационная толерантность, алекситимия – трудность в распознавании

эмоций. Выраженная потребность в социальном признании при дефиците навыков реальной коммуникации делает соцсети привлекательными за счёт мгновенной обратной связи. Ключевой механизм – эскапизм, уход от проблем в виртуальную среду [2].

Социокультурный контекст усиливает аддиктивный потенциал: феномен FOMO, страх что-то упустить, бесконечный скроллинг, персонализированные алгоритмы, создающие эффект воронки внимания без естественной точки выхода. Онлайн-игры используют социальное обязательство – гильдии, рейды, штрафы за невыход, что сохраняет вовлечённость даже при снижении мотивации [4].

Последствия: повышение тревожности и депрессивной симптоматики, синдром отмены, нарушение циркадных ритмов, снижение устойчивого внимания, ухудшение рабочей памяти и метакогнитивных навыков. У подростков – замещение реальных отношений виртуальными, снижение эмпатии, академическая неуспешность, искажение временной перспективы [3].

Профилактика должна быть мультиуровневой. Индивидуально: когнитивно-поведенческая терапия, мониторинг триггеров (скука, тревога, одиночество, стресс), замещение альтернативными действиями, цифровой детокс, развитие осознанности. Семейный уровень: авторитетный контроль, правила без гаджетов за час до сна, формирование альтернативных потоковых состояний через хобби и реальное общение, обеспечивающих «живой» выброс дофамина без толерантности. Социально-образовательный уровень: курс «Цифровая гигиена» с распознаванием манипулятивных интерфейсов и рефлексией поведения через трекеры с запросом о цели входа [4].

Зависимость от онлайн-игр и социальных сетей – клинически значимый феномен, коренящийся в нейробиологических механизмах

подкрепления, гипертрофированных цифровой средой. Ключевые мишени профилактики – саморегуляция, реальные социальные связи и физическая среда. Необходимы валидные скрининговые инструменты и лонгитюдный анализ эффективности интервенций [1].

## Литература

1. Войскунский, А. Е. Психология интернет–зависимости. Москва: Смысл, 2015. 252 с.

2. Егоров, А. Ю., Кузнецова, Н. Б. Особенности личности пациентов с игровой интернет–зависимостью // Вопросы наркологии. 2018. № 5. С. 15–22.

3. Лоскутова, В. А. Интернет–зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 11. Медицина. 2014. № 2. С. 56–64.

4. Шабалина, В. В. Психология цифрового поколения: риски и ресурсы. Санкт-Петербург: Питер, 2020. 288 с.

© К. С. Казанкина, 2026