



## ПОЧЕМУ МЫ ЗАВИСАЕМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ: МЕХАНИЗМЫ ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ, ДОФАМИН И ЦИФРОВОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

Ибрагимова З.Ф.

Ташкентский фармацевтический институт,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан  
e-mail: banuibragimova8888@gmail.com,  
тел: +998997023102  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20797267>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 18-iyun 2026 yil  
Ma'qullandi: 20-iyun 2026 yil  
Nashr qilindi: 22-iyun 2026 yil

### KEYWORDS

социальные сети, дофамин,  
система вознаграждения,  
поведенческая зависимость,  
reinforcement learning,  
переменное подкрепление,  
исполнительные функции,  
цифровое поведение.

### ABSTRACT

*Рост времени, проводимого пользователями в социальных сетях, актуализировал вопрос о нейropsychологических механизмах цифрового вовлечения. Несмотря на широкое распространение популярного объяснения, связывающего чрезмерное использование социальных платформ с «дофаминовой зависимостью», современная научная литература демонстрирует более сложную картину. Цель настоящей обзорной статьи — систематизировать современные данные о механизмах удержания внимания в социальных сетях через анализ нейробиологических, психологических и технологических факторов. В статье рассматриваются результаты нейровизуализационных исследований (MRI/fMRI), теории переменного подкрепления, данные об исполнительных функциях и систематические обзоры факторов проблемного использования социальных сетей. Показано, что чрезмерное вовлечение объясняется взаимодействием системы ожидания вознаграждения, механизмов reinforcement learning, индивидуальных различий в когнитивном контроле и особенностей архитектуры цифровых платформ. Делается вывод о необходимости осторожного использования концепта «социально-сетевой зависимости» и предлагается интерпретация социальных сетей как среды, усиливающей естественные мотивационные механизмы мозга.*

### Введение

Социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной коммуникации и потребления информации. Согласно международным цифровым отчётам, среднее

время использования социальных платформ продолжает увеличиваться, а феномен произвольного «зависания» в цифровой среде становится объектом междисциплинарного анализа. Пользователи часто сталкиваются с ситуацией, когда кратковременное намерение проверить сообщения или ленту новостей трансформируется в продолжительное и трудно контролируемое взаимодействие с платформой.

В общественном дискурсе данное явление нередко описывается через концепт «дофаминовой зависимости», предполагающий, что социальные сети напрямую вызывают патологическую активацию системы удовольствия. Однако современные нейронаучные исследования демонстрируют, что подобное объяснение является чрезмерным упрощением. В действительности речь идёт не о непосредственном «поощрении удовольствием», а о взаимодействии механизмов ожидания награды, поведенческого подкрепления, импульсивности и цифрового дизайна.

Цель настоящей статьи — представить обзор современных исследований, объясняющих, почему социальные сети оказываются столь эффективными в удержании внимания пользователей, а также критически рассмотреть концепцию «дофаминовых петель» в контексте цифрового поведения.

### **Нейробиологические механизмы использования социальных сетей**

Одним из наиболее значимых направлений изучения цифрового поведения являются нейровизуализационные исследования, анализирующие активацию различных мозговых структур во время взаимодействия с социальными сетями. Систематический обзор Cerniglia и соавторов, посвящённый структурным и функциональным исследованиям MRI/fMRI, показывает, что использование социальных сетей связано с вовлечением нейронных систем, ассоциированных с обработкой вознаграждения, эмоциональной реактивностью и мотивацией.

Особое внимание исследователи уделяют активации *reward circuitry* — комплекса мозговых структур, участвующих в ожидании значимого результата. Полученные данные свидетельствуют о том, что использование социальных платформ коррелирует с активностью областей мозга, вовлечённых в прогнозирование потенциальной награды и оценку социально значимых стимулов.

Вместе с тем авторы подчёркивают необходимость осторожной интерпретации данных. Хотя некоторые нейронные механизмы демонстрируют сходство с паттернами, наблюдаемыми при аддиктивном поведении, существующие данные недостаточны для полного отождествления чрезмерного использования социальных сетей с химическими зависимостями. Более корректным представляется анализ цифрового поведения через концепцию усиленного мотивационного реагирования.[1]

В данном контексте особую роль играет дофаминергическая система. Несмотря на популярное представление о дофамине как о «нейромедиаторе удовольствия», современные исследования всё чаще интерпретируют его как механизм кодирования значимости и предсказания вознаграждения. Иными словами, нейробиологически важным оказывается не только получение награды, но и ожидание её возможного появления.

### **Переменное подкрепление и формирование «дофаминовых петель»**

Теоретическое объяснение устойчивого вовлечения в цифровую среду представлено в работе Clark и соавторов *Engineered highs: Reward variability and frequency as potential prerequisites of behavioural addiction*. Авторы демонстрируют, что одним из наиболее мощных факторов формирования повторяющегося поведения является переменное подкрепление (*variable reward schedule*).

В рамках reinforcement learning непредсказуемость вознаграждения оказывается более эффективным стимулом повторения действия, чем постоянное вознаграждение. Данный принцип ранее был подробно описан в исследованиях азартного поведения: субъект продолжает действие в условиях неопределённости результата, поскольку вероятность положительного исхода поддерживает мотивационное напряжение.[2]

Архитектура социальных сетей в значительной степени воспроизводит аналогичную логику. Пользователь заранее не знает, получит ли он социальное одобрение, увидит ли значимый контент или столкнётся с новой эмоционально насыщенной информацией. Каждое открытие приложения становится своеобразным актом проверки потенциальной награды.

Особое значение приобретают следующие цифровые механизмы:

- непредсказуемое появление уведомлений;
- бесконечная прокрутка контента (*infinite scroll*);
- нерегулярные социальные сигналы (лайки, комментарии, реакции);
- алгоритмически персонализированная выдача контента.

В результате формируется цикл повторяющегося поведения, который условно можно описать как:

**ожидание потенциальной награды → проверка платформы → получение или отсутствие подкрепления → повторное ожидание.**

Подобные циклы нередко обозначаются термином «дофаминовые петли», однако с научной точки зрения корректнее рассматривать их как механизмы reinforcement loops, основанные на ожидании вероятностного вознаграждения.

#### **Исполнительные функции и проблема самоконтроля**

Несмотря на универсальность механизмов цифрового подкрепления, восприимчивость к ним существенно различается между пользователями. Исследование Wegmann, Brand и соавторов демонстрирует, что симптомы проблемного использования социальных сетей объясняются взаимодействием импульсивности, исполнительных функций и специфического ингибиторного контроля.

Авторы показывают, что пользователи с выраженными признаками проблемного цифрового поведения чаще демонстрируют снижение способности к подавлению автоматических реакций и более высокий уровень импульсивности. Иными словами, чрезмерное использование социальных сетей не может быть сведено к «недостатку силы воли» [3].

С точки зрения когнитивной психологии здесь наблюдается конкуренция между двумя системами:

1. автоматизированной системой быстрого реагирования, ориентированной на потенциальную награду;
2. системой исполнительного контроля, отвечающей за планирование, внимание и подавление импульсивных действий.

При ослаблении исполнительных функций — например, вследствие усталости, тревожности или стресса — вероятность повторного обращения к социальным сетям возрастает. Это частично объясняет, почему цифровое потребление усиливается в периоды эмоционального напряжения.

### **Психологические и технологические факторы проблемного использования**

Систематические обзоры литературы, посвящённые феномену *social media addiction*, показывают, что чрезмерное использование цифровых платформ является результатом сочетания индивидуальных и средовых факторов[4].

Наиболее устойчиво подтверждаемыми психологическими предикторами выступают:

- тревожность;
- хронический стресс;
- низкая субъективная удовлетворённость;
- социальное сравнение;
- страх пропустить значимое событие (*fear of missing out, FOMO*).

Одновременно с этим значительную роль играет сама архитектура платформ. Дизайн социальных сетей предполагает максимизацию вовлечённости через снижение числа точек естественного прекращения поведения. В отличие от традиционных форм медиа, цифровая среда часто лишена встроенных ограничителей.

Бесконечная лента новостей, push-уведомления и алгоритмическая адаптация контента создают условия, при которых ожидание потенциальной награды поддерживается практически непрерывно. В данном случае технологическая среда не формирует зависимость напрямую, но существенно усиливает уже существующие механизмы человеческой мотивации.

### **Обсуждение**

Рассмотренные исследования позволяют критически переосмыслить распространённый тезис о том, что «социальные сети вызывают дофаминовую зависимость». Современные научные данные не подтверждают буквальную трактовку данной идеи.

Во-первых, дофамин не является исключительно «медиатором удовольствия», а участвует преимущественно в кодировании мотивационной значимости и предсказания результата. Во-вторых, существующие нейровизуализационные данные демонстрируют лишь частичное сходство с паттернами, характерными для химических зависимостей. В-третьих, проблемное использование цифровых платформ определяется взаимодействием когнитивных, эмоциональных и средовых факторов.

Следовательно, корректнее говорить не о «дофаминовой поломке мозга», а о специфической конфигурации *reinforcement mechanisms*, в которой особенности дизайна социальных платформ эффективно используют естественные процессы обучения и ожидания вознаграждения.

### **Заключение**

Современные исследования позволяют рассматривать чрезмерное использование социальных сетей как результат взаимодействия нейробиологических механизмов вознаграждения, процессов переменного подкрепления, индивидуальных различий в исполнительных функциях и особенностей цифровой архитектуры.

Нейровизуализационные данные свидетельствуют о вовлечении систем ожидания награды, однако не дают оснований для прямого отождествления цифрового поведения с химической зависимостью. Теория переменного подкрепления объясняет устойчивость цифрового вовлечения через непредсказуемость награды, тогда как исследования исполнительных функций показывают, почему отдельные пользователи оказываются более уязвимыми к повторяющемуся поведению.

Таким образом, социальные сети представляют собой среду, способную усиливать естественные механизмы мотивации мозга, формируя устойчивые циклы повторного взаимодействия. Дальнейшие исследования должны быть направлены на уточнение нейробиологических различий между нормативным и проблемным использованием цифровых платформ, а также на разработку этически ориентированных принципов цифрового дизайна.

**Список литературы:**

1. Cerniglia L., et al. A Systematic Review of Structural and Functional MRI Studies Investigating Social Networking Site Use.
2. Clark L., et al. Engineered highs: Reward variability and frequency as potential prerequisites of behavioural addiction.
3. Wegmann E., Brand M., et al. Interactions of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-networks-use disorder.
4. Influencing factors of social media addiction: a systematic review.

INNOVATIVE  
ACADEMY