

Резинкин Владимир Александрович

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

САМОКОНТРОЛЬ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И СТРАТЕГИИ ЦИФРОВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Аннотация: статья посвящена анализу механизмов влияния социальных платформ на самоорганизацию и самоконтроль пользователей. На основе актуальных эмпирических данных рассматривается различие между клинической зависимостью и устойчивой цифровой привычкой, выявляются поведенческие и когнитивные последствия пассивного потребления контента, описывается феномен синдрома проблематизации. Отдельное внимание уделяется возрастным и гендерным особенностям цифровой перегрузки, а также доказательным стратегиям восстановления контроля (от инструментов «цифрового тренинга» до практик осознанности. Делается вывод о том, что цифровой баланс достижим не через отказ от технологий, а через возвращение автономии целеполагания.

Ключевые слова: самоконтроль, социальные сети, цифровая привычка, осознанность, поведенческая аддикция, экранное время, волевая регуляция.

В феврале 2026 года в журнале Scientific Reports было опубликовано исследование, которое поставило под сомнение привычный язык описания цифрового поведения. Учёные опросили более тысячи взрослых американцев и обнаружили: 18% респондентов считают себя зависимыми от Instagram, тогда как реальным диагностическим критериям аддикции отвечают лишь 2%. Ещё более показательным оказался экспериментальный результат: участники, которых предварительно просили поразмышлять о собственной «зависимости», впоследствии демонстрировали более низкий самоконтроль и более выраженное чувство вины по сравнению с контрольной группой. Этот парадокс задаёт ос-

новную проблему настоящей статьи: то, что мы привычно именуем «зависимостью от социальных сетей», во многих случаях представляет собой не клиническую аддикцию, а устойчивую привычку, сформированную дизайном платформ. Вместе с тем такая привычка не безобидна: она создаёт хроническое напряжение между долгосрочными целями человека и его сиюминутными побуждениями.

1. Механизмы влияния: как платформы создают дефицит контроля.

1.1. Дофаминовые петли и дизайн удержания: социальные сети проектируются не только ради удобства пользователя, но и ради максимального удержания его внимания, а также «в основном социальные сети используют для общения, обмена информацией, продвижения продукции и услуг, работы, но в большей степени с целью обучения чему-то новому и познанию мира с помощью новой техники и технологий» [1]. Каждый лайк, комментарий или push-уведомление функционирует как небольшой эмоциональный стимул, побуждающий снова и снова возвращаться к платформе. Так складывается поведенческая петля: ожидание реакции – получение сигнала – краткий эмоциональный подъём, при этом «следует отметить, что эмоциональное поле реализуется в рамках пространства, времени, равновесия или дисгармонии» [2] – желание повторить действие. Исследователи НИУ ВШЭ описывают подобные механизмы как «ловушки, расставленные разработчиками ресурса», особенно легко срабатывающие у людей с определёнными личностными особенностями. Принципиальное значение в этом контексте приобретает разграничение пассивного и активного использования технологий. Исследование 2026 года с участием 842 взрослых (Scientific Reports) ввело понятие «цифрового баланса» – целенаправленного и управляемого взаимодействия с цифровой средой, основанного на постановке целей, саморегуляции и осознании личных границ использования. Пассивное использование, напротив, детерминируется внешними триггерами: человек открывает приложение не ради конкретной цели, а в ответ на уведомление, скуку или машинальный импульс. Результаты исследования демонстрируют, что намеренное использование технологий положительно связано с кон-

тролем внимания и психологическим благополучием, тогда как пассивное – обнаруживает с теми же показателями отрицательную связь.

1.2. Эффект социального сравнения. Вторым ключевым механизмом, подрывающим самооценку и волевую регуляцию, является социальное сравнение. Пользователь непрерывно сталкивается с тщательно отобранными образами чужой жизни – успехами, путешествиями, демонстрацией благополучия и внешней безупречностью. На фоне такого контента человек неизбежно сопоставляет себя не с реальностью других людей, а с их идеализированными цифровыми проекциями. Последствия выходят за пределы эмоциональной сферы. Снижение самооценки и нарастание ощущения собственной несостоятельности непосредственно затрагивают способность к саморегуляции: человеку становится труднее формулировать реалистичные цели, поддерживать мотивацию и воспринимать себя субъектом, способным управлять собственным поведением.

1.3. Среда бесконечной прокрутки. Большинство пользователей социальных сетей не создают контент, а потребляют его: просматривают ленту, ставят лайки, быстро реагируют на публикации – редко вовлекаясь в содержательный диалог или доводя что-либо до завершённого результата. Такая активность нередко становится имитацией деятельности: человек проводит часы в сети, однако не может ответить на вопрос о том, что именно он сделал. Отсутствие осязаемого итога порождает внутренний конфликт и чувство потери контроля. Особую опасность представляет отсутствие у бесконечной прокрутки естественной точки завершения. В отличие от книги, фильма или рабочей задачи, лента не заканчивается – поэтому остановка требует не внешнего сигнала, а внутреннего усилия. При ослабленных механизмах самоконтроля человек продолжает потребление даже тогда, когда оно перестало приносить удовольствие.

2. Нарушения самоорганизации: данные исследований.

2.1. Связь с прокрастинацией. Российские исследования выявляют устойчивую связь между проблемным использованием социальных сетей и прокрастинацией, при этом фиксируя гендерную асимметрию: у женщин зависимость от соцсетей более выражено коррелирует с откладыванием задач, тогда как у

мужчин эта связь слабее или не проявляется. Платформы усугубляют проблему за счёт непрерывного потока отвлекающих стимулов. Согласно отчёту Twilio за 2025 год, 73% взрослых испытывают ложные ощущения телефонных уведомлений, а привычка проверять экран за год выросла на 12%. Среднестатистический пользователь обращается к телефону около 142 раз в сутки, а сотрудники переключаются между задачами каждые 47 секунд под влиянием постоянных цифровых сигналов. Подобное дробление внимания системно препятствует глубокой сосредоточенности.

2.2. Влияние на продуктивность и когнитивные функции. Исследования, агрегированные Калифорнийским университетом в Беркли, свидетельствуют: цифровые отвлечения ежегодно обходятся мировой экономике миллиардами долларов потерянной производительности. Последствия затрагивают не только профессиональную сферу: у людей, проводящих в социальных сетях более трёх часов в день, значительно выше риск нарушений сна и депрессивной симптоматики. Лонгитюдное исследование 2025 года (368 молодых взрослых, повторное измерение через три года) показало: сбой самоконтроля в социальных сетях выступают медиатором между патологическими чертами личности и высоким уровнем использования платформ. Иными словами, проблемное использование нередко объясняется не личностными особенностями напрямую, а именно нарушениями самоконтроля как промежуточным звеном.

2.3. Феномен перегрузки: поколение 36–50 лет. Один из наиболее неожиданных результатов последних лет связан с возрастной группой 36–50 лет. Отчёт Twilio The Age of Distraction фиксирует, что именно взрослые среднего возраста испытывают наиболее острую цифровую перегрузку. В среднем они имеют 2228 непрочитанных писем – более чем вдвое выше среднего по Великобритании. 44% людей этой возрастной группы ощущают давление необходимости постоянно оставаться на связи (среди 18–25-летних этот показатель составляет 28%), тогда как лишь 36% из них сообщают об эмоциональной пользе видеозвонков и сообщений (для группы 18–35 лет – 56%), «к тому же, эмоциональная окраска выражения может зависеть от контекста, то есть от обстановки,

в которой оно используется, а также от интонации, с которой оно произносится» [3]. Технопсихолог Кэтрин Ниббс объясняет этот феномен следующим образом: поколение, социализировавшееся в условиях большей самостоятельности, оказалось в мире, где повседневная жизнь всё в большей мере управляется цифровыми сигналами, уведомлениями и ожиданием немедленного ответа. Цифровая перегрузка, таким образом, представляет собой не только проблему молодёжи, но и структурную проблему людей среднего возраста, балансирующих между профессиональными обязанностями, семейной нагрузкой и постоянными цифровыми требованиями.

3. Парадокс самоконтроля: когда борьба с «зависимостью» ухудшает контроль.

3.1. Синдром проблематизации. Исследование в *Scientific Reports* раскрывает контринтуитивный механизм. Участники, которых предварительно просили поразмышлять о своей «аддикции» к Instagram, впоследствии сообщали о меньшем контроле над поведением и более выраженном чувстве вины, чем участники контрольной группы. Иными словами, ярлык «я зависим» не помогает, а мешает: он формирует ощущение беспомощности и подрывает веру в собственную способность управлять поведением. Так возникает порочный круг: нарастающая тревога по поводу использования соцсетей – восприятие себя как зависимого – вина – снижение самоконтроля – новый виток тревоги. Из этого следует практически важный вывод: в случаях, не соответствующих критериям клинической аддикции, патологизация поведения контрпродуктивна. Эффективнее не проблематизировать привычку, а системно изменять условия, триггеры и сценарии её реализации.

3.2. Роль волевой регуляции. Люди с развитой волевой регуляцией реже подчиняются сиюминутным импульсам: им проще реализовывать намерения, сохранять внимание и следовать долгосрочным целям вопреки отвлекающим стимулам. Для таких пользователей социальные сети остаются инструментом: приложение открывается с понятной целью, используется ограниченное время и закрывается в нужный момент. Иная картина складывается у людей, склонных

к ориентации на текущее состояние: они легче вовлекаются в потоковое потребление контента и чаще теряют ощущение времени. Социальная сеть для них превращается не в инструмент, а в среду, перехватывающую внимание и управляющую поведением.

3.3. Осознанность как доказательная стратегия. Немецкое рандомизированное контролируемое исследование 2026 года (443 пользователя социальных сетей, 14 дней) показало, что осознанное сокращение времени в соцсетях достоверно снижает потоковое и аддиктивное использование, а также симптомы стресса. Наиболее выраженные и устойчивые результаты наблюдались в группе, сочетавшей ограничение экранного времени с практиками осознанности. Положительный эффект при этом не затухал, а усиливался со временем. Этот результат принципиально важен: осознанное взаимодействие с цифровой средой – не разовая акция и не временный детокс, а навык, формируемый через регулярную практику. Как известно, «навыки можно определить как набор усвоенных способностей или компетенций, которые люди приобретают в результате практики, обучения и опыта» [4].

4. Стратегии восстановления самоконтроля: что работает.

4.1. Инструменты «подталкивания». Исследование приложения Wellspent продемонстрировало, что даже простые цифровые инструменты способны давать ощутимый эффект. Приложение показывало персонализированные полноэкранные напоминания в момент, когда сессия в социальной сети превышала установленный пользователем лимит. У человека появлялся выбор: выйти из приложения или продолжить использование осознанно. Такой механизм позволил участникам сократить ежедневное экранное время в наиболее проблемном приложении в среднем на 29 минут и снизить субъективное ощущение проблемного использования смартфона. Ключевая сила подобных инструментов – не в запрете, а в создании паузы: пользователь получает возможность заметить автоматическое действие и вернуть себе контроль над решением.

4.2. Дизайн трения. Исследования Instagram-аддикции обосновывают практические техники, основанные на принципе «дизайна трения» – повышения ба-

рьеров для автоматического входа в приложение: отключение push-уведомлений; размещение телефона вне поля зрения во время работы; удаление ярлыков приложений с главного экрана; обязательный выход из аккаунта после каждой сессии; включение серого режима экрана, снижающего визуальную привлекательность контента.

4.3. От детокса к устойчивой интеграции. Опрос Twilio показывает: 83% взрослых убеждены, что периоды уединения и дистанцирования от цифровых взаимодействий помогают восстановить энергию, а 69% связывают такие периоды с поддержанием психического здоровья. Тем не менее цифровой детокс не является универсальным решением: он может выполнять функцию перезагрузки, но не заменяет устойчивой системы саморегуляции. Более зрелой стратегией представляется осознанная интеграция технологий в повседневную жизнь: человек заблаговременно определяет, с какой целью использует тот или иной цифровой инструмент, сколько времени готов ему уделить и в какой момент остановится. В таком подходе технологии не исключаются из жизни, но перестают управлять ею. Главная проблема самоконтроля в социальных сетях состоит не только в архитектуре платформ, но и в том, как сам человек интерпретирует своё взаимодействие с ними.

Цифровой баланс достижим – не через отказ от технологий, а через возвращение автономии целенаправленного использования. Когда человек понимает, зачем он открывает приложение, сколько времени готов в нём провести и когда остановится, социальная сеть перестаёт быть диктатором внимания и снова становится инструментом.

Список литературы

1. Донскова Л.А. Использование социальных сетей в молодежной среде / Л.А. Донскова // Современные векторы развития науки : сборник статей по материалам ежегодной научно-практической конференции преподавателей по итогам НИР за 2023 год. – Краснодар, 2024. – С. 414–416. EDN FBDVAZ

2. Ахиджакова М.П. Эмотивность и коммуникативная толерантность в структуре эмоциональности художественного текста / М.П. Ахиджакова, Л.А.

Донскова // Гуманитарные и социальные науки. – 2021. – №3. – С. 67–78. DOI 10.18522/2070-1403-2021-86-3-67-78. EDN SIMBOX

3. Донскова Л.А. Эмотивность как лингвистическая категория / Л.А. Донскова // Язык. Общество. Медицина: сборник материалов XXIII Республиканской студенческой конференции с международным участием и XX Республиканского научно-практического семинара с международным участием «Формирование межкультурной компетентности в учреждениях высшего образования при обучении языкам», посвященных 30-летию кафедры русского и белорусского языков. – Гродно, 2023. – С. 365–367. EDN HFVXYJ

4. Донскова Л.А. Языковые навыки в основе формирования общественных компетенций / Л.А. Донскова // Когнитивные особенности преподавания профильных дисциплин: сборник материалов очно-заочной научно-практической конференции. – Краснодар, 2024. – С. 162–167. EDN FXTLFI

5. Twilio. The Age of Distraction: Digital Overload Report. – San Francisco: Twilio Inc., 2025.

6. Scientific Reports. Instagram addiction beliefs and self-control: An experimental study (N>1000). – 2026.

7. Scientific Reports. Digital balance and intentional technology use among adults (N=842). – 2026.

8. НИУ ВШЭ. Волевая регуляция и проблемное использование социальных сетей. – М. : ВШЭ, 2025.

9. Randomized Controlled Trial, Germany. Mindfulness and social media reduction (N=443, 14 days). – 2026.

10. Longitudinal Study. Self-control failures as mediators of personality and social media use (N=368, 3-year follow-up). – 2025.

11. Nibs C. Digital overload and the middle-aged generation / C. Nibs // TechPsychology Review. – 2025. – Vol. 12, No. 3. – P. 44–59.

12. ИСИЭЗ НИУ ВШЭ. Цифровые практики россиян: детокс и экранное время. – М.: НИУ ВШЭ, 2024.

13. American Psychological Association. Procrastination, social media, and gender differences. – Washington, DC: APA, 2024.