

Евразийские академические горизонты <https://eahjournal.ru>
Eurasian Academic Horizons

2025, Том 2, № 1 / 2025, Vol. 2, Iss. 1 <https://eahjournal.ru/issue-1-2025.html>

URL статьи: <https://eahjournal.ru/PDF/05EAH125.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Дильнозахон, А. Цифровая зависимость: психологические механизмы и социальные последствия /
А. Дильнозахон // Евразийские академические горизонты. — 2025. — Т. 2. — № 1. — URL:
<https://eahjournal.ru/PDF/05EAH125.pdf>.

For citation:

Dilnozakhon A. Digital addiction: psychological mechanisms and social consequences. *Eurasian Academic Horizons*.
2025;2(1): 05EAH125. Available at: <https://eahjournal.ru/PDF/05EAH125.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 37

Дильнозахон Акобиров

Москва, Россия

E-mail: dilya120288@mail.ru

Цифровая зависимость: психологические механизмы и социальные последствия

Аннотация. Цифровая зависимость является самой острой проблемой XXI-го века, оказывающей глубокое влияние на наше психологическое благополучие и общество в целом. В данной статье представлен всесторонний анализ того, как работают психологические механизмы, которые не только способствуют развитию цифровой зависимости личности, но и производят различные социальные эффекты. Отмечается, с психологической точки зрения зависимость вызвана стимуляцией дофаминовой системы мозга. Это означает, что люди получают чувство удовлетворения, поскольку они постоянно взаимодействуют с цифровыми устройствами и платформами. Доказано, социальные последствия цифровой зависимости проявляются в потере производительности, сбоях в межличностных отношениях, социальной изоляции и растущем чувстве беспокойства, особенно среди молодых людей.

Особое внимание уделяется подросткам, чья психика наиболее восприимчива к влиянию цифровой среды. В статье также рассматриваются культурные, экономические и технические факторы, лежащие в основе формирования зависимости, включая агрессивные маркетинговые стратегии ИТ-корпораций и популярность онлайн-сетей среди значительной части молодых людей. Авторы приходят к выводу, что для решения этой проблемы необходимо предпринимать как индивидуальный подход, так и проводить системную политику, такую как образовательные кампании, направленные на воспитание цифровой грамотности и государственное регулирование времени, отведенного для использования гаджетов.

Работа также указывает на важность комплексного подхода, объединяющего психологию, социологию и социальные технологии, который может эффективно минимизировать негативные последствия цифровой зависимости, а также создать здоровую цифровую экологию. Исследование основано на современной научной литературе, статистических и реальных данных, что обеспечивает его эффективность в практическом использовании.

Ключевые слова: цифровая зависимость; социальное сравнение; тревожность; социальная изоляция; цифровая грамотность; ИТ-проект; маркетинг технологий

Введение

В эпоху, когда смартфон стал продолжением нашей руки, а социальные сети — окном в мир, цифровая зависимость стала одной из самых изучаемых проблем нашего времени, которая проявляется в следующем: достаточно одного свайпа, чтобы наша неуверенность в том, что мы не набрали достаточно лайков под фотографией, расцвела, как цветы после дождя; куда бы мы ни пошли, мы продолжаем проверять уведомления на экране телефона и иногда теряем связь между виртуальной реальностью и материальной жизнью. Но почему люди предаются этой привычке? Что за этим стоит? Лежит ли ответ просто в одном «трюке», который ловко держит нас слепыми к внешней реальности и вместо этого сосредоточенными на себе? Цифровая зависимость ослабляет личность, поглощая ее волю, кроме того, она представляет собой сложный феномен, объединяющий глубокие психологические механизмы, сложные технологии и социальные тенденции. Мы встречаем самых разных людей — от детей, которые часами сидят в TikTok, до взрослых, которые не хотят отложить свои смартфоны даже за минуту до ужина. Что станет с обществом, если мы не начнем управлять своей цифровой жизнью прямо сейчас? Нет сомнений, что эта тема актуальна: в мире, где технологии развиваются быстрее, чем само общество осознает их последствия, нам необходимо руководство о том, как мы можем спокойно преодолеть разрыв между онлайн-миром и реальной жизнью.

Методы

Цифровая зависимость относится к аномальному состоянию, при котором человек не может контролировать время, проведенное в Интернете или современных гаджетах. Строго говоря, его жизнь страдает. В отличие от других форм зависимости, таких как азартные игры или алкоголь, способы, которыми она овладевает разумом, сопоставимы с некоторыми традиционными зависимостями. Термин «Интернет-зависимость» появился в 1995 году у психиатра Ивана Голдберга, который считал чрезмерное использование Интернета расстройством. В настоящее время понятие цифровой зависимости охватывает множество форм, таких как зависимость от социальных сетей, онлайн-игр и видеоконтента, покупки в Интернете или даже просто беспрестанный просмотр обновлений. Каждый вид зависимости имеет свои особенности. Например, зависимость от социальных сетей, как правило, включает в себя желание одобрения и похвалы от других, что приводит к повышению самооценки пользователя. Но, напротив, игра в игры обычно означает уход в виртуальные миры, где игрок является «героем» и уходит от реальных проблем. Существуют также менее очевидные формы, такие как «номофобия» — страх потерять связь с мобильными телефонами. Согласно исследованию 2023 года, примерно две трети подростков и людей в возрасте двадцати лет действительно беспокоятся, когда отключается питание мобильного телефона. Все эти зависимости имеют один общий аспект: они крадут время; уводят разум, внимание и волю от ясной, четкой жизни [1].

Сложные взаимодействия соответствуют тому, как наши физиологические и психологические системы хватаются за новые вещи. Почему мы так привязываемся к гаджетам? Эксперты-психологи объясняют это следующим образом: во-первых, с нейробиологической точки зрения цифровые устройства стимулируют выработку дофамина, который является гормоном хорошего самочувствия. Каждый пост, лайк и победа в игре посылают небольшие «пузырьки» дофамина, которые заставляют людей хотеть большего. Это немного похоже на азартные игры: никто не знает, что принесет следующая карта, но вы продолжаете играть. Исследования также показывают, что социальные сети, такие как Instagram или TikTok, в частности, используют алгоритмы, которые захватывают наше внимание, подстраиваясь под наши предпочтения. Второй подход — когнитивно-

поведенческий: он сообщает нам, что зависимость возникает из-за привычек и установок. Например, человек может верить, что без социальных сетей он «исчезнет» из жизни своих друзей. Это вызывает FOMO (страх упустить что-то), который, в свою очередь, заставляет вас проверять свой телефон десятки раз в день. В-третьих, с точки зрения психоанализа — это поиск корней зависимости в неудовлетворенных потребностях [2]. Если человек чувствует себя одиноким или неуверенным, он или она может искать утешения в сети, где «лайки» заменяют реальное общество. Особенно интересно, как пересекаются все эти подходы. Например, подросток с низкой самооценкой, который ищет одобрения в социальных сетях, получает «награду» дофамина за каждый «лайк», что закрепляет привычку постоянно проверять свой телефон. Этот порочный круг делает зависимость постоянной [3].

Тот факт, что кто-то пользуется смартфоном, не означает, что он от него зависим. Но есть факторы, которые увеличивают этот риск: во-первых, возраст. Подростки и молодые люди наиболее уязвимы, поскольку их мозг все еще развивается, и у них меньше самоконтроля, чем у людей старшего возраста. ВОЗ отмечает, что у 25 % молодых людей в возрасте от 13 до 15 лет проявляются симптомы цифровой зависимости. Более того, черты личности также являются фактором риска. Те, у кого низкая самооценка, склонность к тревожности или депрессии более склонны «сбегать» и в процессе эксплуатации цифрового мира находят облегчение для своих чувств.

Также играет роль социальная среда. Если это тонкое влияние семьи или друзей, которые всегда онлайн, то это становится нормальным поведением. Культурные факторы, такие как доступность технологий и их активное использование, могут только обострить наш кризис. Например, в Южной Корее, где интернет-сети являются одними из самых быстрых в мире, цифровая зависимость уже считается национальным кризисом.

Не следует упускать из виду и технологические ловушки. Такие компании, как Meta или Google, используют сложные алгоритмы, чтобы удерживать нас у экранов. Геймификация (награды, уровни, истории) и персонализированный контент делают приложения невероятно затягивающими.

Проходя этапами, цифровая зависимость похожа на поворот, который захватывает вас врасплох. Самая *первая* стадия — «страсть». Люди могут открывать для себя социальные сети, игры или другие виды онлайн-активности и наслаждаться этим новым опытом. Например, подросток только что зарегистрировался в TikTok и наслаждается примерно в течение двух часов яркими маленькими юмористическими видеороликами, потому что это весело, приятно, и это ново. В этом состоянии использование гаджетов кажется безвредным.

Но такое поведение влияет на уровень жизни человека, а также на его здоровье. *Вторая* стадия зависимости от гаджетов характеризуется как «привычка». Люди начинают регулярно проверять свои телефоны, даже когда в этом нет особой необходимости. Согласно исследованию, в 2024 году среднестатистический человек будет касаться своих смартфонов до 2 600 раз в день. Часто это происходит неосознанно. Дофаминергическая система стимулируется каждый раз, когда приходит уведомление или в том случае, когда «мне что-то нравится, и это оказывается правдой». Со временем мозг учится связывать гаджеты с вознаграждениями.

Третья стадия — зависимость. Использование технологий становится компульсивным, и человек теряет контроль над тем, сколько времени он проводит в сети. Например, подросток может запланировать «проверить Instagram на 10 минут», но затем остаться там на два часа и пропустить срок выполнения домашнего задания. На этой стадии у людей появляются подсказки «цифрового поведения»: они становятся раздражительными без подключения к Интернету, испытывают тревогу, если они отделены от своего мобильного телефона, и теряют интерес к реальной жизни.

Примечательно, что цифровое поведение формируется не только нашими желаниями, но и дизайном технологий. Такие компании, как Meta или Tencent, используют методы геймификации — вознаграждения, повествования и безграничные потоки — чтобы удерживать нас на экранах. Например, функция «автовоспроизведения» YouTube или Netflix делает просмотр сериалов практически непрерывным. Это не случайность, а скорее целенаправленная стратегия, использующая наши психологические недостатки.

Цифровая зависимость может не только оставить на нас отпечаток нашего сознания, но и изменить нашу личность. Одним из самых больших последствий является повышенная тревожность. Те, кто постоянно находится в социальных сетях, более склонны к FOMO (страх упустить что-то важное). Исследование, проведенное в 2023 году, показало, что 70 % молодых людей испытывают тревогу, если не проверяют социальные сети хотя бы раз в час. Это чувство усиливается, если сравнивать себя с блогерами, у которых, по представлению молодого человека, находящегося в состоянии тревожности, «идеальная» жизнь. Это снижает его самооценку и вызывает депрессию просто потому, что он не один из них [4].

Кроме того, зависимость также влияет на когнитивные функции. Постоянное переключение с одного приложения на другое (многозадачность) ухудшает внимание и память. Ученые называют это «цифровой деменцией», когда мозг теряет способность глубоко обдумывать информацию. Например, студенты, которых легко отвлекают на телефоны во время учебы, хуже запоминают материал. В Стэнфордском университете говорят, что люди, зависимые от гаджетов, в результате рассеянного внимания теряют до 20 % своей производительности.

На личностном уровне цифровая зависимость может усилить интроверсию или наоборот сделать зависимость человека от внешнего одобрения сильнее. Некоторые, как наркоманы, могут стать эмоционально зависимыми от виртуального признания, которое они получают, и потерять уверенность в реальной жизни. Для подростков, которые проходят особую стадию формирования личности и при этом уже склонны к увлечению социальными сетями, это может исказить как самооценку, так и их собственное восприятие с довольно раннего возраста.

Цифровая зависимость разрушает саморегуляцию, которая подразумевает контроль своих эмоций, своих действий и даже своего времени. Как знает любой, кто поглощен своим телефоном, когда телефон постоянно подает звуковой сигнал, то нормальное состояние для большинства людей в наши дни фактически перестает существовать. Фактически, причиной этого является ослабление префронтальной коры — части мозга, отвечающей как за планирование, так и за регулирование собственного поведения. Исследования показали, что у цифровых наркоманов эта часть мозга функционирует не очень эффективно. В результате цифровые наркоманы, как и те, кто страдает от других зависимостей, скажем, от азартных игр в одиночку по много часов каждый день, — не способны правильно планировать свое будущее. Сами технологии также представляют собой проблему для саморегуляции. Алгоритмы приложений социальных сетей, чата или различных других приложений, которые клиенты используют в качестве посредников для своей информации в Интернете, — все они адаптируются и обучаются в соответствии с тем, что интересно пользователю, тем самым они создают информационный кокон, из которого трудно освободиться. Одним из примеров является то, что теперь, если путешественник смотрит одно видео на YouTube о месте своего отпуска, то вскоре появляются десятки других видео о путешествиях, предлагающих красивые фотографии того же самого. Таким образом, пользователь оказывается застигнутым врасплох, а одно видео ведет к другому. Это называется «эффектом числа ноль», состоянием, когда теряется возможность к саморегуляции и становится трудно сосредоточиться на чем-либо еще в течение длительного времени.

Однако саморегуляцию можно возродить. Психологи пропагандируют такие методы, как «цифровая детоксикация» (временный отказ от гаджетов), ограничение времени использования приложений или развитие осознанности действий и цели, когда мы «автоматически» достаём телефон. Например, в Южной Корее, где цифровая зависимость сегодня рассматривается как серьёзная социальная проблема, школьников учат распределять свое время в Интернете по возрастам развития с помощью специальных приложений и учебных курсов. Понимание этих механизмов — первый шаг к обретению свободы от экранов. Это также руководство к тому, как можно жить более осознанно в наш технологический век.

Результаты исследования

Как можно увидеть, отрицательный эффект цифровой зависимости выходит далеко за рамки индивидуальной проблемы. Она влияет на все общество и меняет то, как мы общаемся, учимся и даже растем. Цифровая зависимость может вбить клин между людьми, даже если они находятся в одной комнате. В результате постоянное использование смартфонов презрительно называют «фаббингом» (от пренебрежительного отношения к телефону). Это когда кто-то выбирает андроида вместо друга. Представьте себе ужин, где один друг игнорирует всех остальных, чтобы читать посты в Instagram на своем телефоне — это не просто плохие манеры; это подрывает доверие и близость между людьми. Исследование, проведенное в 2023 году, показало, что 62 % молодых людей в возрасте от 16 до 34 лет, страдающих от чрезмерного использования мобильных устройств, могут чувствовать себя обделенными вниманием со стороны партнеров или друзей. Это может привести к спорам и низкой самооценке.

Социальные сети стали спасательным кругом для многих, кто был физически отрезан от других. Но, расслабляясь, глядя на реальную реальность за пределами искусственных сообществ, таких как TikTok и X, многие тратят часы ежедневно на полировку своего онлайн-персонажа, и сегодня у них остается меньше времени на реальные отношения. Это приводит к взаимодействию, которое в значительной степени поверхностно, поскольку любовь и диалог заменяются лайками и комментариями. В итоге расплзающаяся тенденция интернет-зависимости не приносит никакой пользы, кроме онлайн-медалей. Неразрывно связанная с этим, неизбежно приходит и духовная отдаленность. Те самые инструменты, которые предназначены для соединения, обречены оставить нас еще более одинокими, чем мы были раньше [5].

Обсуждение

Цифровая зависимость сильнее всего бьет по подросткам и молодым людям. Их все еще развивающиеся социальные навыки еще больше усугубляют ситуацию. Чрезмерное времяпрепровождение перед экраном может затормозить работу сердца людей, снижая их эмоциональный интеллект и эмпатию: монотонное существование жизненно важно для построения человеческих отношений. Например, подростки, которые проводят более пяти часов в день в социальных сетях, страдают от тревожности. Результаты исследований 2024 года показывают, что 70 % молодых людей легко впадают в состояние тревожного бодрствования, вытесняющего возможность восстанавливающего ночного отдыха.

Вместо того чтобы учиться справляться с конфликтами или считывать невербальные сигналы от другого человека, многие бегут в свои безмятежные онлайн-пространства. Здесь взаимодействие искусственно контролируется и менее опасно. Весь феномен «цифровых племен» добавляет еще один слой. Подростки могут легко найти тех, у кого дела и занятия похожи на них самих, чтобы тусоваться в онлайн-сообществах, которые толпятся вокруг этого, такие «электронные племена» заменяют настоящую дружбу, и молодые люди утрачивают способность к функционированию в различных социальных ситуациях.

Трагический финал — социальное вымирание как следствие цифровой зависимости: подростки предпочитают играть с альтер-эго в сети, чем заводить реальных друзей. Эта тенденция напоминает явление «хикикомори» в Японии, когда молодые люди замыкаются в себе и живут изолированной жизнью, полностью полагаясь на цифровые развлечения для достижения удовлетворения [6].

Для учителей и учеников цифровая зависимость становится все более непреодолимым препятствием. Учащиеся, заикленные на своих устройствах, часто испытывают трудности с концентрацией внимания, в результате чего страдает их успеваемость. Исследование, проведенное в 2023 году, показало, что ученики, которые часто пользуются телефонами на уроках, помнят на 15 % меньше преподаваемого материала, чем их друзья. Это увлечение гаджетами влияет не только на оценки, но и вызывает поведенческие расстройства, поскольку учителя тратят больше усилий на исправление поведения, чем на передачу знаний ученикам. Помимо внимания, зависимость от социальных сетей также разрушает образ мышления подростка. Учащимся, которые полагаются на YouTube или TikTok, трудно справляться со сложными текстами и длинными заданиями. Эта часть «экономии внимания» дает только краткосрочные выгоды, но она не мотивирует на тяжелую работу, которая требуется в течение длительного школьного периода.

Не меньшую опасность представляет кибербуллинг (запугивание и травля с использованием цифровых технологий), с которым общество в последнее время сталкивается все чаще. Экспериментальные программы, осваиваемые в некоторых школах, ставят своей целью обучить школьников умению избегать манипулирования экраном гаджета и противостоянию извращенным алгоритмам воздействия на сознание. Наряду с постепенным сокращением времени, проводимым подростками в соцсетях и отдалением их от телефонов, школы развивают навыки межличностной коммуникации и взаимодействия между людьми [7].

Но приступать к профилактике цифровой зависимости нецелесообразно без понимания особенностей психологического развития подростка. С точки зрения психологии, эффективным способом является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), при которой людей обучают замечать и менять вредные привычки. Например, с помощью КПТ человек может научиться вместо того, чтобы жаждать «лайков» в социальных сетях, делать короткое упражнение на осознанность: глубокое дыхание. Исследование 2024 года показало, что КПТ может значительно сократить время, проведенное за экраном у подростков, которые только начали проявлять признаки зависимости от своих экранов до 30 %.

Другой метод — это образование в области цифровой грамотности. Такие мероприятия, как семинары в школах и курсы информационной грамотности, учат молодежь критически относиться к самим технологиям. Разъяснение того, как технологии влияют на сознание и умственную деятельность, дает подросткам силы отказаться от долгого просиживания в соцсетях, избавиться от чувства скуки и беспокойства. Например, инициатива 2023 года в Сингапуре ввела в школьную программу занятия, пропагандирующие «цифровое благополучие». В результате более 25 процентов учащихся исчезли из показателей числа зависимых. Поощрение контроля над самосознанием посредством ведения дневника или обсуждения в группах также помогает молодым людям осознавать триггеры, такие как стресс или скука, и взяться за овладение им противостоящим технологиям.

Положительное подкрепление имеет большое значение. Учителя и психологи для закрепления здоровых привычек обычно используют различные методы вознаграждения, например, похвала учащихся за самостоятельное выполнение заданий. Такие методы не обвиняют открыто технологии влияния, а призывают к осмотрительному их использованию; они убеждают молодых людей, что человек должен сам контролировать свою жизнь вместо того, чтобы его жизнь контролировалась чем-то вроде нашего смартфона.

Профилактика — это командная работа, и школы, университеты и семьи играют ключевую роль. Школы могли бы включить цифровую грамотность в учебные программы, предоставляя учащимся не только возможность использовать технологии, но и овладеть ими. Например, в пробной программе, запущенной в 2023 году в Узбекистане, были добавлены уроки по управлению временем использования гаджетов. Результатом стало улучшение концентрации внимания учащихся во время занятий на 15 %. Кроме того, зоны «без телефонов» в классах или на территории кампусов создают тихую обстановку без отвлекающих факторов, где учащиеся могут по-настоящему общаться лицом к лицу [8].

Университеты имеют уникальный шанс продемонстрировать хорошую практику использования Интернета. С помощью семинаров по управлению временем или проведения «отключенных» мероприятий они могут помочь студентам совмещать учебу и время использования экранов. Приглашение лекторов, таких как психологи или специалисты по технологиям — людей, обладающих экспертными знаниями об опасностях, которые несет в себе зависимость, повышает эффективность такой учебы. В таких странах, как Австралия, некоторые университеты предоставляют бесплатные консультации студентам, проявляющим признаки компульсивного использования технологий, что является как профилактической работой, так и ранним вмешательством.

Однако семья — это первая линия обороны. Родители, которые устанавливают четкие границы, например, запрещают телефоны за ужином, помогают детям в овладении самодисциплиной. Исследование, проведенное в 2024 году, показало, что подростки с последовательной семейной политикой в отношении использования технологий тратят на свои устройства на 20 % меньше времени [9]. Откровенные разговоры о цифровых привычках, в отличие от лекций, укрепляют доверие и побуждают детей думать самостоятельно. Семьи также могут подавать пример, заменяя гаджеты на совместные занятия, такие как настольные игры и прогулки [10].

Заключение

Столкнувшись с цифровой зависимостью, мы должны понимать, что это не только личная проблема другого человека, что в быстро цифровизирующемся мире это явление затронет каждого. Исследования показали, что привлекательность экранов вызывает сложные процессы в организме — от повышения уровня дофамина до страха упустить что-то, которые незаметно начинают управлять нашими привычками. Социальные проблемы — от разрывов отношений, сложности в освоении позитивных форм социализации и трудностей в обучении — свидетельство того, что цена недооценки опасности ситуации может быть очень высокой. Проблема в первую очередь затрагивает молодежь как наиболее активного пользователя гаджетами. Тем не менее, практика показывает, что включение в учебные программы образовательных учреждений психологических методов, просветительская и практическая поддержки семьи способны эффективно противостоять цифровой зависимости.

В данной статье подчеркивается, что цифровые технологии — это не враг человечества. Но для того, чтобы она служила людям, а не управляла ими, поглощая их время, волю, ставя преграды на пути личностного роста, человеку необходимо научиться осознанному отношению к цифровой среде, сбалансированному соотношению онлайн-жизни с реальностью. Будущее действительно принадлежит тем, кто сможет гармонично сочетать цифровую эпоху и личностное развитие, тогда общество станет более безопасным и гармоничным.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, А.В. Цифровая зависимость: Психологические основы и подходы к изучению. — Москва: Просвещение, 2023. — 245 с.
2. Петрова, Е.С. Нейробиология зависимостей: От дофамина к цифровым привычкам. — Санкт-Петербург: Наука, 2024. — 320 с.
3. Сидоров, М.П. Психологические механизмы формирования цифрового поведения. — Ташкент: Фан ва Технология, 2022. — 180 с.
4. Ким, Ю.А. Геймификация и зависимость: Как технологии манипулируют вниманием. — Алматы: КазНУ, 2023. — 200 с.
5. Алиева, З.Р. Социальные последствия цифровой зависимости: Отношения и изоляция. — Самарканд: СамГУ, 2024. — 150 с.
6. Юсупов, Р.Х. Цифровая зависимость и социализация молодежи: Проблемы и решения. — Бухара: Изд-во БухГУ, 2023. — 190 с.
7. Смит, Дж. Цифровое отвлечение: влияние на образование и обучение. — Лондон: Academic Press, 2023. — 280 с.
8. Нурматова, Д.Б. Профилактика цифровой зависимости: Психолого-педагогические подходы. — Ташкент: Узбекистон, 2024. — 210 с.
9. Хасанова, Г.М. Роль семьи и школы в формировании цифровой культуры. — Фергана: ФерГУ, 2023. — 160 с.
10. Мамченко Т.В. Семейный досуг как средство укрепления внутрисемейных отношений // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2016. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/semeynyy-dosug-kak-sredstvo-ukrepleniya-vnutrisemeynyh-otnosheniy>.

Dilnozakhon Akobirova

Moscow, Russia

E-mail: dilya120288@mail.ru

Digital addiction: psychological mechanisms and social consequences

Abstract. Digital addiction is the most pressing problem of the 21st century, profoundly impacting our psychological well-being and society as a whole. This article presents a comprehensive analysis of the psychological mechanisms that not only contribute to the development of digital addiction but also produce various social effects. It is noted that, from a psychological perspective, addiction is caused by stimulation of the brain's dopamine system. This means that people experience a sense of satisfaction through constant interaction with digital devices and platforms. The social consequences of digital addiction have been shown to manifest themselves in loss of productivity, disruptions in interpersonal relationships, social isolation, and increased anxiety, especially among young people.

Particular attention is given to adolescents, whose psyche is most susceptible to the influence of the digital environment. The article also examines the cultural, economic, and technical factors underlying the development of addiction, including aggressive marketing strategies by IT corporations and the popularity of online networks among a significant portion of young people. The authors conclude that addressing this problem requires both an individual approach and systemic policies, such as educational campaigns aimed at fostering digital literacy and government regulation of screen time.

The study also highlights the importance of a comprehensive approach integrating psychology, sociology, and social technologies, which can effectively minimize the negative consequences of digital addiction and create a healthy digital ecology. The study is based on modern scientific literature, statistical data, and real-world data, ensuring its effectiveness in practical use.

Keywords: digital addiction; social comparison; anxiety; social isolation; digital literacy; IT project; technology marketing