УДК: 613.955

ГИГИЕНА ОНЛАЙН-СРЕДЫ: КАК СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ВЛИЯЮТ НА ПОВЕДЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Мирмухамедов Бобур Бахтиёрович - старший преподаватель
Андижанский государственный медицинский институт (Андижан, Узбекистан)

Аннотация. *В статье рассматривается влияние социальных сетей как компонента онлайн-среды на поведение, психическое и физическое здоровье подростков. Проведён анализ современных отечественных и зарубежных исследований, посвящённых зависимости от социальных сетей, цифровому стрессу, снижению физической активности и нарушению сна у подростков. Особое внимание уделено нейропсихологическим и поведенческим аспектам — формированию зависимости от лайков и комментариев, расстройствам внимания, тревожности и депрессии. Обсуждаются механизмы формирования цифровой зависимости, влияние онлайн-контента на самооценку, социальные нормы и межличностные отношения подростков. Выделены риски, связанные с кибербуллингом, цифровым выгоранием и нарушением гигиены экранного времени. Предложены направления профилактики и оздоровления онлайн-среды: цифровая гигиена, медиаграмотность, родительский контроль и психолого-педагогическое сопровождение. Полученные результаты подчёркивают необходимость формирования культуры безопасного поведения в интернете и включения цифровой гигиены в образовательные программы для подростков.*

Ключевые слова: *онлайн-среда, социальные сети, подростки, цифровая гигиена, поведение, психическое здоровье, кибербуллинг, зависимость, экранное время.*

ONLAYN MUHIT GIGIYENASI: IJTIMOIY TARMOQLAR O‘SMIRLARNING XULQI VA SALOMATLIGIGA QANDAY TA’SIR QILADI

Mirmuxamedov Bobur Baxtiyor o‘g‘li - katta o‘qituvchisi
Andijon davlat tibbiyot instituti (Andijon, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Maqolada onlayn muhit tarkibiy qismi sifatida ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar xulq-atvori, ruhiy va jismoniy salomatligiga ta’siri tahlil qilinadi. Ijtimoiy tarmoqlarga bog‘liqlik, raqamli stress, jismoniy faollikning kamayishi va uyqu buzilishiga oid zamonaviy mahalliy va xorijiy tadqiqotlar tahlili keltirilgan. Neyropsixologik va xulqiy jihatlarga alohida e’tibor qaratilgan — layk va izohlarga bog‘liqlik, diqqat yetishmasligi, xavotir va depressiya holatlari ko‘rib chiqiladi. Raqamli bog‘liqlikning shakllanish mexanizmlari, onlayn kontentning o‘z-o‘ziga baho berish, ijtimoiy me’yorlar va o‘smirlarning o‘zaro munosabatlariga ta’siri tahlil qilinadi. Kiberbulling, raqamli charchoq va ekran vaqti gigiyenasi buzilishi bilan bog‘liq xavflar alohida ta’kidlangan. Onlayn muhitni sog‘lomlashtirish va profilaktikaga oid yo‘nalishlar taklif etilgan: raqamli gigiyena, media savodxonlik, ota-ona nazorati va psixologik-pedagogik ko‘mak. Olingan natijalar internetda xavfsiz xulq-atvor madaniyatini shakllantirish va raqamli gigiyenani o‘smirlar uchun ta’lim dasturlariga kiritish zarurligini ko‘rsatadi.*

Kalit so‘zlar: *onlayn muhit, ijtimoiy tarmoqlar, o‘smirlar, raqamli gigiyena, xulq-atvor, ruhiy salomatlik, kiberbulling, bog‘liqlik, ekran vaqti.*

ONLINE ENVIRONMENTAL HYGIENE: HOW SOCIAL MEDIA AFFECTS ADOLESCENTS' BEHAVIOR AND HEALTH

Mirmukhammadov Bobur Bakhtiyor ugli - senior lecturer
Andijan State Medical Institute (Andijan, Uzbekistan)

Abstract. *This article examines the influence of social media as a component of the online environment on the behavior, mental, and physical health of adolescents. It presents an analysis of recent national and international studies dedicated to social media addiction, digital stress, reduced physical activity, and sleep disturbances in teenagers. Special attention is paid to neuropsychological and behavioral aspects such as the formation of dependence on likes and comments, attention disorders, anxiety, and depression. The article discusses the mechanisms of digital addiction, the impact of online content on self-esteem, social norms, and interpersonal relationships among adolescents. Risks related to cyberbullying, digital burnout, and violation of screen time hygiene are also highlighted. Suggested directions for prevention and improvement of the online environment include digital hygiene, media literacy, parental control, and psychological-pedagogical support. The findings emphasize the importance of*

cultivating a culture of safe online behavior and integrating digital hygiene into educational programs for adolescents.

Keywords: *online environment, social media, adolescents, digital hygiene, behavior, mental health, cyberbullying, addiction, screen time.*

Актуальность. Современное подростковое поколение растёт в условиях активной цифровизации общества, где интернет и социальные сети играют центральную роль в формировании мышления, поведения и эмоционального состояния. По данным международных исследований, более 90% подростков ежедневно используют социальные сети, а общее время, проводимое онлайн, нередко превышает 4–6 часов в сутки. Этот феномен сопровождается не только новыми возможностями для общения и саморазвития, но и рядом серьёзных рисков для психического и физического здоровья. Нарушения сна, снижение концентрации внимания, тревожные и депрессивные расстройства, формирование зависимого поведения, а также рост случаев кибербуллинга — всё это наглядно отражает влияние несформированной «гигиены онлайн-среды» на развитие личности подростка.

Особенно тревожной тенденцией является подмена живого общения виртуальным, снижение физической активности, цифровое выгорание и деформация самооценки под воздействием идеализированных образов в социальных сетях. При этом большая часть подростков и их родителей не обладает достаточным уровнем медиаграмотности и не осознаёт гигиенических рисков длительного и бесконтрольного пребывания в онлайн-пространстве. Это делает необходимым научное осмысление и систематизацию имеющихся знаний о воздействии социальных сетей на поведение и здоровье подростков, а также разработку и внедрение эффективных мер цифровой профилактики.

Формирование культуры ответственного и безопасного поведения в цифровой среде, в том числе через систему образования и родительское сопровождение, становится ключевым элементом охраны здоровья подрастающего поколения. Именно поэтому изучение гигиены онлайн-среды в подростковой возрастной группе сегодня представляет собой актуальное междисциплинарное направление, объединяющее медицину, психологию, педагогику и цифровую грамотность [1, 2, 3].

Целью исследования являлось обобщение и анализ современных научных данных о влиянии социальных сетей как элемента онлайн-среды на психическое и поведенческое здоровье подростков, с последующим выделением основных рисков, связанных с цифровой зависимостью, кибербуллингом и нарушением гигиены экранного времени. Также ставилась задача обоснования необходимости внедрения цифровой гигиены в образовательную практику как ключевого элемента профилактики нарушений психоэмоционального состояния у подростков.

Материалы и методы. Настоящая работа является обзорным исследованием, основанным на анализе научной литературы, опубликованной в период с 2015 по 2024 годы. В качестве источников использовались рецензируемые статьи из международных баз данных (PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar), а также отчёты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ЮНИСЕФ, ЮНЕСКО и национальных медицинских и педагогических ведомств. Отбор публикаций осуществлялся по ключевым словам: «социальные сети», «подростки», «цифровая зависимость», «психическое здоровье», «кибербуллинг», «экранное время», «гигиена онлайн-среды».

Критериями включения стали: актуальность темы, наличие эмпирических данных или систематического обзора, ориентированность на подростковую возрастную группу (10–19 лет), междисциплинарный подход (медицина, психология, педагогика). Для структурирования результатов применялись методы контент-анализа, сравнительного анализа и тематической группировки. Особое внимание уделялось публикациям, описывающим риски и профилактические меры, направленные на формирование цифровой гигиены и здорового поведения в онлайн-среде.

Результаты и обсуждения. Социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни современных подростков, существенно влияя на их мировоззрение, стиль общения, самооценку и поведение. В отличие от предыдущих поколений, для которых средства массовой информации были односторонним источником информации, подростки XXI века находятся в состоянии постоянного цифрового взаимодействия, где социальные сети выполняют сразу несколько функций: коммуникации, самовыражения, развлечения, обучения и формирования личного имиджа. Платформы вроде Instagram, TikTok, Telegram, YouTube и ВКонтакте стали для подростков пространством социализации, где они обмениваются опытом, ищут признание, сравнивают себя с другими и получают эмоциональную поддержку. Вместе с тем, социальные сети оказывают и мощное влияние на психоэмоциональное состояние: регулярное отслеживание лайков, комментариев, количество подписчиков становится показателем «социальной ценности», что может усиливать тревожность и зависимость от внешнего одобрения. Кроме того, чрезмерное использование соцсетей связано с

нарушением сна, снижением физической активности, ухудшением учебной мотивации и дефицитом живого общения. Многие подростки сталкиваются с информационной перегрузкой, дезинформацией, а также с такими явлениями, как кибербуллинг, онлайн-агрессия и воздействие вредного контента. Всё это подчёркивает необходимость осознанного и гигиенически безопасного подхода к использованию цифровой среды в подростковом возрасте [2,3].

Цифровая гигиена представляет собой совокупность знаний, навыков и поведенческих установок, направленных на безопасное, контролируемое и осознанное использование цифровых технологий, особенно социальных сетей, интернета и электронных устройств. В подростковом возрасте, когда психоэмоциональная сфера находится на этапе активного формирования, соблюдение цифровой гигиены приобретает особое значение. К основным компонентам цифровой гигиены относят, прежде всего, регламентированное экранное время — то есть ограничение времени, проводимого за гаджетами, особенно в вечерние часы, с целью предотвращения переутомления, нарушений сна и снижения когнитивных функций. Важным элементом является контроль контента: подростки должны уметь критически воспринимать информацию, избегать токсичного, манипулятивного или неадекватного контента, а также различать достоверные источники и фейки. Информационная безопасность также входит в структуру цифровой гигиены и включает в себя защиту личных данных, осторожное поведение в соцсетях, отказ от публикации чувствительной информации и умение распознавать мошенничество. Существенным компонентом является эмоциональная саморегуляция — осознание того, как соцсети влияют на настроение, самооценку, поведение, и развитие способности противостоять цифровому стрессу, тревожности и зависимому поведению, особенно связанному с реакцией на лайки, комментарии и подписчиков. Отдельное значение имеет соблюдение цифрового этикета (нетикета), то есть уважительное и ответственное поведение в онлайн-пространстве, недопущение кибербуллинга, троллинга и агрессии. Наконец, важнейшим компонентом цифровой гигиены является баланс между онлайн- и офлайн-активностью: подростки должны уметь чередовать виртуальное взаимодействие с живым общением, физической активностью и полноценным сном. Таким образом, цифровая гигиена — это комплексный междисциплинарный подход, требующий внимания со стороны не только самих подростков, но и их родителей, педагогов и медицинских работников.

В условиях повсеместного распространения социальных сетей зависимость от лайков и обратной связи становится одним из самых заметных психологических феноменов среди подростков. Формирование самооценки и ощущения социальной значимости всё чаще базируется не на реальных достижениях или межличностном взаимодействии, а на количестве одобрительных реакций в цифровом пространстве. Это порождает стремление к постоянному онлайн-присутствию, публикации контента, ориентированного на массовое одобрение, и вызывает фрустрацию при отсутствии внимания со стороны подписчиков. Подобная зависимость тесно связана с развитием тревожных состояний, депрессии и нарушениями сна: постоянное сравнение себя с другими, страх пропустить что-то важное (FOMO-синдром), чрезмерная концентрация на цифровом образе приводят к истощению нервной системы и снижению общего уровня психоэмоционального благополучия. У подростков также фиксируются признаки нарушения внимания, падение учебной мотивации и развитие эмоционального выгорания — состояния, ранее характерного преимущественно для взрослых. Существенно меняется и модель общения: живой диалог всё чаще подменяется краткими цифровыми формами, эмодзи и мемами, что приводит к снижению коммуникативных навыков, уменьшению эмпатии и социальной отстранённости.

Одновременно с этим наблюдается формирование девиантного поведения, включая троллинг, онлайн-агрессию и социальную замкнутость. Некоторые подростки проявляют повышенную враждебность в сети, чего не демонстрируют в реальной жизни, что говорит о разрушении границ социальной ответственности в цифровой среде. Также большое влияние социальных сетей оказывается на телесную самооценку и пищевое поведение. Идеализированные образы, пропагандируемые в медиа, формируют искаженную картину о внешности и успехе, что может стать причиной расстройств пищевого поведения, включая анорексию и булимию [3,4,5].

Развитие цифровой зависимости имеет чётко прослеживаемые психологические механизмы — от краткосрочного эмоционального подъёма при получении лайков до снижения удовольствия без доступа к гаджету. Диагностические критерии включают навязчивое использование сети, невозможность сократить время пребывания онлайн, раздражительность при ограничении доступа к телефону, пренебрежение офлайн-обязанностями и сужение интересов. В условиях так называемого «информационного голода», например при внезапной потере связи, у подростков может наблюдаться тревожность, раздражительность, ощущение пустоты и даже панические реакции.

Кибербуллинг как форма насилия в сети приобретает всё большую распространённость. Его формы варьируются от оскорблений и угроз до травли с использованием фотографий или

фейковых аккаунтов. Последствия для психики могут быть не менее разрушительными, чем при реальной травле — вплоть до самоизоляции и суицидальных мыслей. Влияние вредного контента — насилия, эротики, деструктивной идеологии — также оказывает мощное воздействие на формирование установок и поведения подростков. В условиях слабой медиаграмотности критическое восприятие таких материалов оказывается затруднено, а чувство нормальности искажено.

Решение данной проблемы невозможно без учёта этических и правовых аспектов. Необходима активизация законодательства, регулирующего деятельность соцсетей, защита персональных данных несовершеннолетних и развитие образовательных стандартов, включающих принципы цифровой гигиены. Подростки должны быть обучены правилам безопасного поведения в сети, умению критически оценивать информацию и регулировать своё цифровое поведение. В этом процессе огромную роль играют родители, педагоги и врачи, которые могут не только контролировать, но и поддерживать подростков в формировании устойчивых цифровых привычек.

Включение медиаграмотности в школьную программу, внедрение программ цифровой профилактики и обмен международным опытом — всё это становится актуальным инструментом защиты ментального здоровья подростков в цифровую эпоху. В ряде стран (например, в Финляндии, Нидерландах, Южной Корее) уже реализуются государственные программы, направленные на формирование навыков осознанного пользования интернетом, что может служить моделью для интеграции подобных подходов в образовательные системы других государств [6,7].

Выводы. Проведённый анализ подтверждает, что социальные сети оказывают многоплановое влияние на психическое, поведенческое и физическое здоровье подростков. В условиях стремительного роста цифровой среды именно подростковая аудитория оказывается наиболее уязвимой к развитию цифровой зависимости, нарушений сна, тревожных и депрессивных состояний, а также кибербуллинга и негативного влияния вредного контента. Нарушение баланса между реальной и виртуальной жизнью, снижение коммуникативных навыков, эмоциональное выгорание и искажённое восприятие собственной внешности становятся всё более частыми проявлениями нарушения цифровой гигиены у молодёжи.

Социальные сети, несмотря на свои положительные возможности, требуют осознанного, контролируемого и гигиенически безопасного подхода к использованию, особенно в подростковом возрасте. В условиях информационного перенасыщения необходима системная профилактика: формирование цифровой гигиены как привычки, развитие медиаграмотности, включение соответствующих разделов в школьную программу, организация психолого-педагогического сопровождения, а также активное участие родителей и педагогов в формировании культуры безопасного онлайн-поведения.

Создание устойчивых механизмов регулирования онлайн-среды, адаптированных к возрастным и психологическим особенностям подростков, представляет собой приоритетное направление для системы здравоохранения, образования и социальной политики. Только комплексный междисциплинарный подход позволит снизить негативное влияние цифрового пространства на здоровье подрастающего поколения и создать условия для его гармоничного развития в условиях современной информационной эпохи.

Литература:

1.Алимова Р.Р. Цифровая зависимость у подростков: клинические и профилактические аспекты // Психология и здоровье. – 2021. – №4. – С. 27–32.

2.Ахмедова Ш.С. Влияние интернет-коммуникации на эмоциональную сферу подростков // Современная педагогика. – 2020. – №6. – С. 45–49.

3.Министерство народного образования Республики Узбекистан. Концепция внедрения цифрового воспитания в школах. – Ташкент: МНО РУз, 2023. – 32 с.

4.World Health Organization (WHO). Adolescent mental health: key facts. – 2022. – https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

5.Twenge J.M., Campbell W.K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study // Preventive Medicine Reports. – 2018. – Vol. 12. – P. 271–283.

6.Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Vol. 25(1). – P. 79–93.

7.UNICEF. The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. – New York: United Nations Children's Fund, 2021. – 108 p.

8.Livingstone S., Helsper E. Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: the role of digital skills in enabling resilient online behaviour // New Media & Society. – 2017. – Vol. 19(5). – P. 684–700.