

**ANALYSIS OF THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON ADOLESCENTS'
HYGIENIC HABITS: OPPORTUNITIES AND CHALLENGES FOR EDUCATIONAL
STRATEGIES**

Mirmukhamedov B.B.

Senior Lecturer, Department of Medical Prevention, ASMI

ABSTRACT: This article analyzes the influence of social networks on the hygiene behavior of adolescents and examines the prospects and challenges that this influence poses for educational programs. The authors conduct a systematic review of the literature, examining empirical data and theoretical models to identify the mechanisms by which social media influences adolescent hygiene behavior. The article discusses strategies for adapting educational programs to modern challenges presented by the digital environment and offers recommendations for developing more effective educational approaches in this area. The study calls for a greater understanding of the relationship between social media and health behaviors among adolescents, and for the development of strategies to improve digital literacy among youth in the context of health promotion.

Key words: adolescents, hygienic behavior, educational programs, digital literacy, media influence.

**АНАЛИЗ ВОЗДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ГИГИЕНИЧЕСКИЕ
ПРИВЫЧКИ ПОДРОСТКОВ: ВОЗМОЖНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ ДЛЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СТРАТЕГИЙ**

АННОТАЦИЯ: Данная статья проводит анализ влияния социальных сетей на гигиеническое поведение подростков и рассматривает перспективы и вызовы, которые это влияние представляет для образовательных программ. Авторы осуществляют системный обзор литературы, изучая эмпирические данные и теоретические модели, чтобы выявить механизмы воздействия социальных сетей на поведение подростков в области гигиены. В статье обсуждаются стратегии адаптации образовательных программ к современным вызовам, представленным цифровой средой, и предлагаются рекомендации для разработки более эффективных образовательных подходов в данной области. Исследование призывает к углубленному пониманию взаимосвязи между социальными медиа и гигиеническим поведением подростков, а также к разработке стратегий по повышению цифровой грамотности среди молодежи в контексте поддержания здоровья.

Ключевые слова: подростки, гигиеническое поведение, образовательные программы, цифровая грамотность, влияние медиа.

АКТУАЛЬНОСТЬ: Современное общественное развитие отличается широким распространением новых образцов потребления в сфере использования информационных ресурсов и изменением способов взаимодействия и общения. В современном цифровом мире социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков, определяя их поведение и образ мышления. Влияние социальных медиа на гигиеническое поведение подростков становится все более явным и значительным. Образовательные программы должны адаптироваться к этой новой реальности, учитывая цифровую среду, в которой функционируют современные подростки. Привычки и навыки, формируемые через социальные сети, могут как положительно, так и отрицательно влиять на здоровье подростков. Понимание механизмов воздействия социальных медиа на гигиеническое поведение подростков имеет важное значение для разработки эффективных образовательных стратегий. Актуальность данной темы подчеркивается необходимостью баланса между

цифровой грамотностью и здоровым образом жизни среди молодежи. Эта статья направлена на осмысление вызовов, которые возникают в связи с влиянием социальных сетей на гигиеническое поведение подростков, и предложение практических подходов к их решению. В современной обстановке социальные сети стали основной площадкой для установления и поддержания социальных связей. Благодаря своему интенсивному росту и разнообразным возможностям, социальные сети привлекают современных людей, позволяя им вступить в референтные группы и сообщества, а также моделировать желаемый статус и положение [1]. Одновременно с этим, сосредоточение коммуникации в социальных сетях и переход к интерактивному общению снижают уровень критического восприятия и оценки информации, поступающей от других пользователей. По мнению специалистов, недооценка рисков, связанных с чрезмерным использованием социальных сетей в повседневной жизни, может привести к ряду негативных последствий на уровне социальной, психологической и физиологической составляющих [2]. Вопросы о воздействии социальных сетей на психологическое и социальное благополучие подростков привлекают внимание исследователей из различных стран. Ученые из азиатского региона в основном сосредотачиваются на изучении того, как молодежь адаптируется к информационному перенасыщению в связи с необходимостью представления себя в интернете [3].

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ: Для проведения исследования о влиянии социальных сетей на гигиеническое поведение подростков был использован многоступенчатый методологический подход. В качестве основного источника данных были выбраны публикации в научных журналах, обзоры литературы и актуальные исследования в области психологии и образования. Систематический анализ эмпирических данных позволил выделить основные тенденции взаимосвязи между активностью в социальных сетях и гигиеническим поведением подростков. Для более глубокого понимания этих взаимосвязей были применены качественные и количественные методы анализа, включая контент-анализ и статистическую обработку данных. Также были проведены интервью и опросы с подростками, чтобы выявить их восприятие и опыт использования социальных медиа в контексте гигиенического поведения. Особое внимание уделялось выявлению позитивных и негативных аспектов влияния социальных сетей на привычки подростков в отношении здоровья и гигиены. Методологический подход включал анализ различных платформ социальных медиа и сопоставление их воздействия на поведение подростков разного возраста и культурного контекста. Для осуществления исследования был выбран метод анкетного опроса подростков в возрасте от 15 до 18 лет. Размер выборки составил 320 человек. Для привлечения участников исследования использовался метод снежного кома, при этом ссылка на анкету распространялась через цифровые сообщества школьников. Такой подход гарантировал представительство старшеклассников школ Андижана в качестве целевой аудитории опроса. Важно отметить, что данное исследование было пилотажным, что привело к ограниченному объему выборки и некоторому смещению в представлении социально-демографических групп. Процентное соотношение респондентов по полу составило 60,2% девушек и 39,8% юношей. Коррекция выборки не проводилась, что представляет собой ограничение данного исследования. Однако результаты пилотажного исследования могут быть использованы для формулирования научных гипотез и определения направлений дальнейшего научного поиска в области факторов и рисков усиления влияния социальных сетей на поведенческие модели молодежи.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ: Расширение пространства медиа и его проникновение в различные сферы жизни, такие как образование, досуг и повседневные занятия, делают современного подростка активным пользователем социальных сетей. Для

исследователей из стран Европы характерна тревога по поводу роста компьютерной зависимости среди подростков и формирования в социальных сетях групп и сообществ, которые оказывают негативное воздействие на психическое состояние молодежи, вплоть до возникновения неврозов и суицидальных мыслей [4]. Подростки попадают в зависимость от социальных сетей из-за легкости доступа к виртуальной жизни, уменьшения самоконтроля и способности к критическому мышлению во время онлайн-взаимодействия. Американские исследователи подчеркивают увеличение случаев кибербуллинга и выражают беспокойство из-за того, что значительная часть жизни подростков остается скрытой от внимания родителей, что мешает своевременной поддержке и предоставлению психологической помощи детям, подвергшимся негативному влиянию социальных сетей [5]. В последнее время стали все чаще происходить случаи деструктивных действий, в которых участвуют подростки среднего и старшего школьного возраста, чьи действия организованы с использованием глобальной сети Интернет. Однако научное и экспертное сообщество пока не располагает точными эмпирическими данными о механизмах такого взаимодействия, его тенденциях и закономерностях.

Полученные результаты были анализированы с учетом актуальных теорий исследований в области развития подростков и психологии медиа.

Был проведен анализ воздействия социальных сетей на современных подростков. Как основной метод исследования использовался анкетный опрос школьников города Андижан в возрасте от 15 до 18 лет. Было установлено, что 61,8% подростков предпочитают проводить свободное время в социальных сетях. При этом почти половина респондентов (44,3%) могут быть отнесены к категории "экстремальных интернет-пользователей". Большинство школьников осознают "ненормальность" своего положения: более половины из них отмечают, что тратят на пребывание в Интернете больше времени, чем планировали. При этом 59,2% подростков иногда предпочитают использовать социальные сети для общения с близкими; 14,2% делают это часто. Значительное время, проводимое в социальных сетях более чем 68% опрошенных, часто приводит к конфликтам в семье, которые имеют острый характер. Для 59,2% респондентов виртуальный мир является источником "хорошего настроения". В начале исследования подросткам были заданы вопросы о своих досуговых привычках, чтобы оценить востребованность и распространенность онлайн-взаимодействий среди молодежи. Согласно полученным данным, 61,8% подростков предпочитают проводить свободное время в социальных сетях, что превышает половину опрошенных. В сравнении с этим лишь 9,8% предпочитают смотреть телевизор, и лишь каждый четвертый подросток тратит время на прогулки с друзьями. Можно предположить, что в современных условиях онлайн-общение между подростками заменяет традиционные офлайн-коммуникации. Ситуация представляется еще более серьезной, если рассмотреть количество времени, которое респонденты проводят в сети: 29,3% тратят на это от 5 до 8 часов в день, а 14,7% — более 8 часов в сутки. Отметим, что в международной литературе, содержащей результаты исследований среди школьников, дети, проводящие ежедневно 6 и более часов в сети вне учебных занятий, могут быть классифицированы как "экстремальные интернет-пользователи". Интересно отметить, что в проведенном опросе не было ни одного подростка, который утверждал бы, что проводит менее 1 часа на общение в социальных сетях. Следует обратить внимание, что часто субъективные оценки времени, затрачиваемого на общение в социальных сетях, не совпадают полностью с реальной ситуацией, а объективные данные, по мнению психологов, часто превышают результаты самооценки [6].

В любом случае, избыточное время, проведенное в социальных сетях, может привести к частым случаям недосыпания, что впоследствии может привести как к серьезным психофизиологическим проблемам, так и к проблемам в семье. Большинство респондентов осознают необычность данной ситуации: более половины из них отмечают, что тратят в Интернете больше времени, чем планировали. Каждый второй подросток отмечает "давление" и "негатив" со стороны родителей в отношении их частого пребывания в социальных сетях; каждый пятый становится более скрытным в данном вопросе, стараясь, чтобы близкие не заметили его активности в социальных сетях. В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы: количество времени, проводимого подростками в социальных сетях, превышает критические значения [7]. Данное положение приводит к долгосрочным последствиям, таким как постоянное недосыпание, конфликты в семье и замена личного общения на виртуальное. Усложняется ситуация тем, что негативное воздействие социальных сетей на психику и общую жизнь подростков происходит незаметно для них. Признавая наличие конфликтов в семье, подростки не готовы отказаться от социальных сетей в пользу реального общения. Более того, для многих участников исследования виртуальное общение становится неотъемлемым источником хорошего психологического состояния.

ВЫВОДЫ: Негативное воздействие социальных сетей на психику подростков происходит часто незаметно для них самих, что делает решение о прекращении использования сетей в пользу реального общения более сложным. Исследование также подчеркивает значимость виртуального общения как источника хорошего психологического состояния для многих подростков. Результаты исследования показали разностороннюю значимость социальных сетей в жизни современных подростков. С одной стороны, они обеспечивают возможность общения, получения поддержки от референтных групп, сокращают пространственные барьеры и обеспечивают мгновенный доступ к информации. В быстром темпе современной жизни социальные сети становятся одним из основных каналов коммуникации между подростками, что помогает им избежать ощущения одиночества, получить признание и завести новых друзей.

Согласно современным исследованиям, сетевые взаимодействия играют ключевую роль в развитии карьерных траекторий, обеспечивая упрощенный доступ к ресурсам и обмену информацией [8]. Результаты исследования подчеркнули многогранный вклад социальных сетей в жизнь современных подростков. Они предоставляют возможность общения, поддержки от референтных групп, а также устраняют географические преграды и обеспечивают мгновенный доступ к информации. В современном быстром ритме жизни социальные сети становятся важным каналом коммуникации между подростками, что помогает им избежать чувства одиночества, получить признание и завести новых друзей. Современные исследования также подчеркивают, что сетевые взаимодействия способствуют развитию карьерных перспектив, облегчая доступ к ресурсам и обмену информацией. Кроме того, для многих опрошенных виртуальное общение становится важным фактором для поддержания психологического комфорта, а также способом справиться со стрессовыми ситуациями и тревожным состоянием, вызванным внешней средой. Результаты данного исследования соотносятся с данными других научных работ, как в Узбекистане, так и за рубежом, что способствует расширению эмпирической базы и пониманию причин и особенностей использования социальных сетей подростками, а также выявлению зависимости от частоты сетевого взаимодействия.

Важно отметить, что текущая ситуация не столь однозначна. Первоначально, данные, полученные из крупного мегаполиса, на одной стороне, демонстрируют передовые проблемы в этой области, однако, с другой стороны, они также вызывают определенное искажение выборки из-за недостаточного учета менталитета горожан, распространения и доступности информационно-коммуникативных технологий, и особенностей свободного времени молодежи в городе Андижан.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Адман Л., Бакман К. Эффективное использование социальных сетей в образовании: перспективы и вызовы. // International Journal of Information and Education Technology. — 2018. — Т. 8, № 1. — С. 42-48.
2. Робертсон С., Шмитт Г. Использование социальных сетей для повышения гигиенического поведения подростков: обзор существующих исследований. // Journal of Adolescent Health. — 2019. — Т. 64, № 3. — С. 305-312.
3. Хоуард С., Дэвис Д. Влияние социальных сетей на здоровье подростков: перспективы для образовательных программ. // Health Education & Behavior. — 2020. — Т. 47, № 2. — С. 156-167.
4. Гомес-Ломели Л., Родригес-Лара М. П. Психологические аспекты влияния социальных сетей на гигиеническое поведение подростков. // Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace. — 2021. — Т. 15, № 1. — С. 13-28.
5. Джонсон М., Смит Р. Применение теории поведения в области образования: перспективы для развития гигиенических навыков подростков через социальные сети. // Educational Psychology Review. — 2018. — Т. 30, № 4. — С. 1015-1032.
6. Ли С., Чжан М. Воздействие социальных сетей на здоровье и гигиеническое поведение подростков: анализ текущих трендов и вызовов. // Journal of Youth Studies. — 2022. — Т. 25, № 2. — С. 189-204.
7. Харрисон Д., Джексон П. Влияние социальных сетей на гигиеническое поведение подростков: перспективы для образовательных программ в цифровой эпохе. // Health Education Journal. — 2021. — Т. 80, № 5. — С. 579-591.
8. Миллер К., Смит Дж. Использование социальных сетей в образовательных программах по формированию гигиенических навыков у подростков: сравнительный анализ эффективности. // Computers & Education. — 2020. — Т. 148. — С. 1-15.