

**ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПСИХИКУ И
СОЗНАНИЕ МОЛОДЕЖИ**

Рузиев Б.У

преподаватель Ташкентского государственного медицинского университета.

Баймуратова Д.К

студентка 2-го курса медицинского факультета.

Аннотация

В условиях стремительно развивающейся эпохи спрос на интернет-технологии растет. Увеличивается количество социальных сетей. Особенно велика роль глобальной сети в жизни подрастающего поколения. физическое развитие молодежи, их здоровье, психика и правильное формирование личности — одни из важнейших задач семьи, общества и государства.

Ключевые слова

Интернет, социальные сети, молодежь, психика, сознание, духовность, ценности.

Abstract

In this rapidly evolving era, the demand for internet technologies is growing. The number of social networks is increasing. The global internet plays a particularly important role in the lives of the younger generation. The physical development of young people, their health, mental health, and the proper development of their personality are among the most important tasks of the family, society, and the state.

Keywords

internet, social media, youth, mental health, consciousness, spirituality, values.

Введение.

Одним из величайших открытий XX века стало изобретение интернета. В настоящее время представить нашу жизнь без интернета чрезвычайно трудно. Интернет проник во все сферы и становится неотъемлемой частью всех областей жизни. Сегодня наука, техника, образование, экономика, оборона, социальная сфера, здравоохранение и практически все направления тесно связаны с интернетом.

В условиях стремительно развивающейся эпохи спрос на интернет-технологии растет. Увеличивается количество социальных сетей. Жизнь человека и его образ жизни все больше привязываются к ним. Число пользователей интернета во всем мире и в нашей стране продолжает расти. В частности, согласно данным, доля

пользователей интернета среди населения Узбекистана в январе – августе 2025 года достигла 94,2%.¹

Особенно велика роль глобальной сети в жизни подрастающего поколения. Это является не только требованием времени, но и вызывает необходимость анализа ряда важных аспектов. Известно, что физическое развитие молодежи, их здоровье, психика и правильное формирование личности — одни из важнейших задач семьи, общества и государства.

Как и в любой стране, в нашей республике формирование здорового и гармоничного поколения является приоритетной задачей государства. На это ежегодно выделяются значительные средства из государственного бюджета. Работают образовательные учреждения, спортивные и оздоровительные комплексы, социальная защита и другие государственные и негосударственные организации. Однако возникает вопрос: достаточно ли проводимых реформ, образовательных и спортивных учреждений, государственных органов для того, чтобы вырастить физически и духовно здоровое поколение?

С другой стороны, от чего зависит физическое, умственное и духовное развитие молодежи? Какие факторы могут негативно влиять на их формирование? Эти вопросы встречаются довольно часто. Однако мы нередко забываем обращать внимание на влияние интернета и социальных сетей, которые стали частью нашей жизни, на подрастающее поколение.

Результаты и обсуждение

Чрезмерное использование интернета и социальных сетей, несмотря на предоставляемые ими удобства и возможности, оказывает существенное влияние на здоровье человека, его психику, сознание и мировоззрение.

Дети, подростки и молодежь пользуются интернетом значительно чаще, чем взрослые. Если условно разделить пользователей на четыре группы, то наиболее выраженные негативные последствия наблюдаются у представителей первой и второй группы — детей и подростков. Согласно исследованиям, чрезмерное использование интернета и социальных сетей имеет следующие вредные последствия для их здоровья:

Чрезмерное использование интернета оказывает комплексное влияние на состояние психического и физиологического здоровья молодежи. Согласно исследованиям ученых, что длительное пребывание в социальных сетях приводит к снижению концентрации внимания, нарушениям кратковременной памяти и формированию поверхностного типа мышления, поскольку мозг подростков вынужден постоянно переключаться между источниками информации. На фоне высоких когнитивных нагрузок у молодых пользователей постепенно уменьшается способность к длительной умственной работе, возрастает уровень умственного

¹ <https://uz.kursiv.media/uz/2025-09-30/ozbekistonda-internetdan-foydalanuvchilar>

утомления, что отражается на учебной успешности и общем функциональном состоянии организма.²

Кроме того, активное использование социальных сетей связано с увеличением частоты тревожных и депрессивных состояний. Одним из ключевых факторов влияния является информационная перегруженность. Постоянный поток новостей, визуального контента и мнений может снижать способность к глубокому анализу информации и способствовать формированию поверхностного мышления³. Также, социальные сети нередко создают искаженную картину реальности, что приводит к сравнению себя с идеализированными образами и, как следствие, к снижению самооценки и внутренней неуверенности у молодежи⁴

Таким образом, влияние интернета и социальных сетей на психику и здоровье молодежи является многогранным и требует системного подхода со стороны педагогов, родителей и медицинских специалистов. Формирование навыков цифровой гигиены, развитие критического мышления, ограничение времени экранного воздействия и укрепление оффлайн-социальных связей являются ключевыми мерами профилактики негативных последствий цифровой среды.

Однако описанная проблема ограничивается не только физическим вредом. На самом деле она может привести к глубокому духовному кризису как для будущего поколения, так и для государства и общества в целом.

В частности, первый Президент нашей страны Ислам Каримов отмечал: «В настоящее время человечество постоянно ощущает влияние информационных и идеологических атак, исходящих из различных источников и служащих интересам определенных государств и политических сил. В таких условиях, если человек не обладает собственным мнением, стойкими убеждениями, жизненными и национальными ценностями, сформировавшимся мировоззрением и сильной волей, ему будет крайне трудно противостоять различным идеологиям и их скрытым или явным давлениям».⁵

Действительно, через виртуальное пространство в нашу жизнь проникает так называемая «массовая культура», которая продвигает безнравственность, насилие, невежество и другие элементы, противоречащие нашим национальным ценностям и традициям.

В результате молодые люди, попавшие под влияние «массовой культуры», становятся равнодушными, грубыми, неуважительными к учителям, учебе, родителям, пожилым, людям с ограниченными возможностями и нуждающимся,

² Sulaiman W. A. W. et al. *The impact of social media on mental health: A comprehensive review* // South Eastern European Journal of Public Health. – 2024.

³ Carr N. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. – New York: W. W. Norton, 2020.

⁴ Keles B., McCrae N., Grealish A. *The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents* // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020.

⁵ Каримов И.А. Юксак маънавият — энгилмас куч. Т., "Маънавият", 2008.-Б.113.

сами того не замечая. Поэтому сознание и мышление молодежи никогда не должны оставаться пустыми.

Выдающийся узбекский просветитель Абдулла Авлони говорил: «Воспитание — это вопрос жизни и смерти, спасения или гибели, счастья или несчастья»,⁶ и эти слова не утратили своей важности и сегодня.

Строя общество, основанное на свободомыслии и независимости граждан, мы должны воспитывать молодежь в понимании того, что абсолютной свободы не существует, а независимость мышления никогда не означает безответственность или забывание долга.

Заключение.

В заключение следует отметить, что сегодня в нашей стране созданы все условия для всестороннего развития молодежи, чтобы достичь высоких целей, стоящих перед народом и государством. Любая страна, думающая о своем будущем, уделяет большое внимание воспитанию подрастающего поколения.

В нашей республике ежегодно увеличиваются государственные расходы, направленные на развитие личности, и эта тема остается в центре внимания общественности. Молодежи предоставляются возможности пользоваться новейшими достижениями техники, создаются новые условия и возможности.

Однако можно ли считать, что с появлением успехов и достижений во всех сферах проблема идеологии исчезнет сама собой? Конечно же, нет. Поскольку попытки завоевать сознание и сердца молодежи сохраняются. Поэтому нельзя оставаться равнодушными к вопросам формирования мировоззрения и мышления молодых людей.

Таким образом, формирование здорового мировоззрения и устойчивой идеологии среди молодежи является требованием времени.

ЛИТЕРАТУРА И ИСТОЧНИКИ:

1. Karimov.I.A. Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch. T. 2008.y
2. Abdulla Avloniy. Turkiy guliston yoxud axloq.T."O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" nashriyoti."2004
3. Sulaiman W. A. W. et al. *The impact of social media on mental health: A comprehensive review* // South Eastern European Journal of Public Health. – 2024.
4. Carr N. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. – New York: W. W. Norton, 2020.

⁶ Абдулла Авлоний. Туркий гулистон ёхуд ахлоқ.Т."Ўзбекистон миллий энциклопедияси" нашриёти."2004 й.7-бет

5. Keles B., McCrae N., Grealish A. *The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents* // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020.
6. www.uz.kursiv.media