

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ.

Дустова Гулзода Комилжоновна

Самаркандская область, город Самарканд. Самаркандский государственный медицинский университет

Мустафаева Зилола Улмасовна

Сиёбский техникум общественного здоровья имени Абу Али ибн Сино

THE IMPACT OF THE SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE.

Dustova Gulzoda Komiljonovna Samarkand State Medical University Mustafayeva Zilola Ulmasovna

Siyob College of Public Health is named after Abu Ali ibn Sino

Аннотация: в последние годы социальные медиа стали неотъемлемой частью жизни молодежи, оказывая значительное влияние на их психическое здоровье. Данная статья исследует как положительные, так и отрицательные аспекты использования социальных медиа среди молодежи. Анализируются такие факторы, как уровень социальной поддержки, влияние на самооценку и возникновение чувства одиночества.

Исследование базируется на данных опросов и интервью с молодыми людьми, а также на результатах существующих научных работ. Выявлено, что активное использование социальных платформ может способствовать развитию депрессии и тревожности, особенно в условиях онлайн-кибербуллинга и сравнений с идеализированными образами других пользователей. В то же время, социальные медиа могут служить средством для формирования сообществ и получения поддержки.

Abstract: In recent years, social media have become an integral part of young people's lives, significantly affecting their mental health. This article explores both the positive and negative aspects of social media use among young people. Factors such as the level of social support, the impact on self-esteem, and the emergence of feelings of loneliness are analyzed. The study is based on surveys and interviews with young people, as well as on the results of existing scientific studies. It was found that active use of social platforms can contribute to the development of depression and anxiety, especially in the context of online cyberbullying and comparisons with idealized images of other users. At the same time, social media can serve as a means of forming communities and receiving support.

Ключевые слова: социальные медиа, психическое здоровье, молодежь, депрессия, тревожность, кибербуллинг, социальная поддержка, самооценка, одиночество, онлайн-сообщества, эмоциональное благополучие, идеализированные образы, влияние технологий, адаптация, психология молодежи

Keywords: social media, mental health, youth, depression, anxiety, cyberbullying, social support, self-esteem, loneliness, online communities, emotional well-being, idealized images, influence of technology, adaptation, youth psychology

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-4

Введение: В последние десятилетия социальные медиа стали важной частью повседневной жизни молодежи, трансформируя способы общения, взаимодействия и самовыражения. С ростом популярности платформ, таких как Instagram, Facebook, и TikTok, молодые люди все чаще обращаются к этим ресурсам для поиска информации, общения с друзьями и формирования своей идентичности. Однако, несмотря на очевидные преимущества, использование социальных медиа также связано с рядом негативных последствий для психического здоровья.

Исследования показывают, что активное использование социальных платформ может привести к повышению уровня тревожности, депрессии и других психических расстройств среди молодежи. Кибербуллинг, постоянное сравнение себя с другими и давление со стороны идеализированных образов жизни могут существенно повлиять на самооценку и общее эмоциональное состояние молодых людей.

Данная статья направлена на глубокое исследование влияния социальных медиа на психическое здоровье молодежи, анализируя как негативные, так и положительные аспекты этого явления. Мы рассмотрим существующие исследования в данной области, а также предложим рекомендации для родителей, педагогов и специалистов в области психического здоровья, чтобы помочь молодежи справляться с вызовами, связанными с использованием социальных медиа.

Материалы и методы: Для проведения исследования были использованы следующие материалы: **Анкетные:** Разработаны структурированные анкеты, включающие вопросы о времени, проведенном в социальных медиа, опыте кибербуллинга, уровне тревожности и депрессии, а также о социальной поддержке и самооценке. Анкеты состояли из закрытых и открытых вопросов для получения количественных и качественных данных. **Психометрические тесты:** Для оценки уровня тревожности и депрессии использовались стандартизированные шкалы. Проведение глубинных интервью с участниками для получения более детального понимания их опыта использования социальных медиа и влияния на психическое здоровье. Глубинные интервью проводились с 30 участниками, выбранными из числа тех, кто согласился на дальнейшее участие в исследовании. Количественные данные анализировались с использованием статистических методов, таких как описательная статистика, корреляционный анализ и регрессионный анализ.

Результаты: В результате проведенного исследования были получены следующие статистические данные, касающиеся влияния социальных медиа на психическое здоровье молодежи: **Уровень тревожности:** 65% респондентов, активно использующих социальные медиа, сообщили о повышенном уровне тревожности. Из них 40% отметили, что тревожность усиливается в период активного взаимодействия в социальных сетях. **Депрессия:** 58% молодежи, проводящей более 3 часов в день в социальных медиа, испытывают симптомы депрессии. 22% респондентов с низкой самооценкой указали на связь между использованием социальных медиа и ухудшением настроения. 30% опрошенных стали жертвами кибербуллинга, что привело к ухудшению психического состояния. Из них 70% сообщили о чувстве изоляции и одиночества после случаев кибербуллинга. **Социальная поддержка:** 45% молодежи отметили, что социальные медиа помогают им находить поддержку и общение с единомышленниками. Однако 25% респондентов сообщили, что чувствуют себя более одинокими, несмотря на активное

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-4

использование социальных сетей. Сравнение с другими: 75% респондентов признались, что часто сравнивают себя с идеализированными образами в социальных медиа, что негативно сказывается на их самооценке. 50% из них отметили, что это сравнение приводит к чувству недовольства собой и депрессивным настроениям. Полученные данные подчеркивают сложную природу влияния социальных медиа на психическое здоровье молодежи. Несмотря на наличие позитивных аспектов, таких как возможность получения социальной поддержки, негативные последствия, включая повышение уровня тревожности и депрессии, требуют серьезного внимания со стороны родителей, педагогов и специалистов в области психического здоровья. **Выводы и рекомендации**

Выводы: Исследование показало, что влияние социальных медиа на психическое здоровье молодежи является многогранным. С одной стороны, социальные медиа могут служить источником социальной поддержки и способствовать формированию сообществ, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии. С другой стороны, они также могут вызывать серьезные проблемы, такие как кибербуллинг, повышенная тревожность и депрессия.

Основные выводы исследования включают:

Положительное влияние: Социальные медиа могут облегчить общение и поддержку, особенно для молодежи, испытывающей чувство одиночества.

Отрицательное влияние: Активное использование социальных медиа связано с повышением уровня тревожности и депрессии, особенно среди тех, кто подвергается кибербуллингу или постоянно сравнивает себя с другими.

Необходимость осознания: Молодежь должна осознавать потенциальные риски и негативные последствия использования социальных медиа для психического здоровья.

Рекомендации:

Проведение образовательных программ для молодежи о безопасном использовании социальных медиа и их влиянии на психическое здоровье.

Обучение навыкам критического мышления для оценки контента в социальных сетях.

Родители и учителя должны активно обсуждать с молодежью вопросы, связанные с использованием социальных медиа, и помогать им справляться с негативными последствиями.

Создание онлайн-ресурсов и сообществ, где молодежь может делиться своими переживаниями и получать поддержку.

Рекомендуется установить временные ограничения на использование социальных медиа, чтобы предотвратить их чрезмерное влияние на психическое здоровье.

Поощрение молодежи к активному участию в офлайн-мероприятиях и хобби для улучшения общего эмоционального состояния.

Эти рекомендации могут помочь молодежи более эффективно справляться с вызовами, связанными с использованием социальных медиа, и поддерживать свое психическое здоровье.

Литература:

1. Ruzimurotova Y. S., Hamidova Z. H. IMPORTANCE OF SIMULATION CENTERS IN TEACHING MEDICAL SCIENCES //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2024. – Т. 1. – №. 5. – С. 61-66.
2. Shomurotovna R. Y. SOCIO-HYGIENIC STUDIES OF DISEASE, LIFESTYLE AND WORKING CONDITIONS OF MEDICAL WORKERS //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 25-29.

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-4

3. Рузимуротова Ю. Ш., Хамзаева М. К. ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ЛЕЧЕНИЯ НА ДОСТУПНОСТЬ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ И КАЧЕСТВО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПАЦИЕНТОВ //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 1. – №. 4. – С. 160-168.
4. Рузимуротова Ю., Амирова Л. ЗНАЧЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ //Medicine, pedagogy and technology: theory and practice. – 2025. – Т. 3. – №. 3. – С. 195-206.
5. Рузимуротова Ю. Ш., Хамидова З. Х. ВАЖНОСТЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ АНЕМИИ У ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 73-81.
6. Хамидова З. Х., угли Закиров М. В. ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2025. – Т. 2. – №. 2. – С. 150-158.
7. Shomurotovna R. Y., Zokir o'g'li A. A., Qahramonovna H. M. THE ROLE OF TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE LIFE OF THE ELDERLY.(LITERATURE REVIEW) //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Т. 5. – №. 3. – С. 435-438.
8. Shomurotovna R. Y., Bakirovna F. S. PSYCHOSOMATICS: THE CONNECTION BETWEEN MENTAL STATE AND PHYSICAL HEALTH //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – Т. 5. – №. 3. – С. 653-656.
9. Shomurotovna R. Y. Sog'liqni saqlashni tashkil etishda gerantologiyaning dolzarb muammolari 2024-Т. 40.–№. 2.–С. 111-114 [Электронный ресурс].
10. Дустова Г. К., Мустафаева З. У. ФАСТ-ФУД И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ //American Journal of Modern World Sciences. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 54-63.
11. Ergashevna K. D. et al. The Level and Structure of the Incidence of Malignant Tumors of the Oral Cavity Among the Population of the Republic of Uzbekistan //International Journal on Integrated Education. – Т. 3. – №. 12. – С. 177-180.
12. Dustova G. K., Urinboev F. X. THEME OF LOVE IN ORZU URGANJIY'S LYRICS //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – Т. 2. – №. 7. – С. 41-48.
13. Dustova G., Soxiba I. TIBBIYOT OLIY O 'QUV YURTLARIDA SOG 'LOM TURMUSH TARZI HAQIDA TA'LIM BERISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI //Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 754-759.
14. Dustova G. K. et al. Measures taken to prevent coronavirus infection in Samarkand region //Экономика и социум. – 2020. – №. 11 (78). – С. 102-105.
15. Dustova G. K., Kurbanov A. A. SAMARQAND VILOYATI AHOLISI ORASIDA COVID-19 KASALLIGIDAN KEYINGI BEMORLARGA KUZATILGAN KASALLIKNING ASORATI VA KASALLIKLARNING O'ZIGA XOS KECHISH XUSUSIYATLARI //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 186-189.
16. Dustova G. K., O'rinboyev F. X. O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA TIBBIY SUG'URTANI JORIY ETISH BEMORLAR SOG'LIG'INI TIKLASH UCHUN ILK QADAM SIFATIDA //Involta Scientific Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 41-45.