

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Open Access, Peer Reviewed Journal

Scientific Journal



- Medicine
- Pharmaceuticals
- Biology
- Chemistry
- Geology
- Agriculture





INNOVATIVE WORLD

ORIENTAL JOURNAL OF MEDICINE AND NATURAL SCIENCES

Volume 2, Issue 1
2025

Journal has been listed in different indexings



The official website of the journal:

www.innoworld.net

Andijon-2025



СТРЕСС У СТАРШЕКЛАСНИКОВ И ГАДЖЕТЫ: КАК ЦИФРОВЫЕ УСТРОЙСТВА ВЛИЯЮТ НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

Моминов О.Н.

Ассистент кафедры медицинской профилактики,
АГМИ

АННОТАЦИЯ: В статье рассматривается влияние цифровых устройств на уровень стресса и тревожности у старшеклассников. Исследуются основные факторы, способствующие эмоциональному напряжению, включая длительное использование гаджетов, воздействие социальных сетей и чрезмерное количество экранного времени. Особое внимание уделяется гигиеническим аспектам использования цифровых технологий, а также мерам по снижению их негативного воздействия. В заключении приводятся рекомендации для родителей, педагогов и самих учащихся по созданию здорового баланса между использованием гаджетов и сохранением психоэмоционального благополучия.

Ключевые слова: стресс, тревожность, старшеклассники, гаджеты, цифровые устройства, экранное время, психическое здоровье.

ABSTRACT: This article explores the impact of digital devices on stress and anxiety levels in high school students. The study investigates the main factors contributing to emotional tension, including prolonged use of gadgets, the influence of social media, and excessive screen time. Special attention is given to the hygienic aspects of digital technology usage, as well as measures to reduce their negative impact. The conclusion provides recommendations for parents, teachers, and students themselves to create a healthy balance between gadget use and maintaining psycho-emotional well-being.

Keywords: stress, anxiety, high school students, gadgets, digital devices, screen time, mental health.

ВВЕДЕНИЕ: В современном мире гаджеты и цифровые технологии стали неотъемлемой частью жизни старшеклассников. Они активно используют смартфоны, планшеты и компьютеры для учёбы, общения и развлечений. Однако чрезмерное увлечение гаджетами приводит к ряду негативных последствий, среди которых особенно выделяется рост уровня стресса и тревожности у подростков. Постоянная привязанность к устройствам, воздействие социальных сетей, информационная перегрузка и недостаток сна существенно ухудшают психоэмоциональное состояние учащихся. В условиях быстро

развивающегося цифрового общества данная проблема становится всё более значимой и требует комплексного изучения и поиска решений [1].

Цели и задачи исследования

Цель исследования: изучить влияние гаджетов на уровень тревожности и стресса у старшеклассников, выявить ключевые факторы, способствующие их психоэмоциональному напряжению, и предложить эффективные рекомендации для снижения негативного воздействия.

Задачи исследования:

1. Определить основные причины чрезмерного использования гаджетов среди подростков.
2. Исследовать влияние социальных сетей, экранного времени и информационной перегрузки на психическое здоровье старшеклассников.
3. Оценить роль недостатка сна, связанного с использованием цифровых устройств, в развитии стресса.
4. Разработать рекомендации по улучшению цифровой гигиены и эмоционального благополучия учащихся.
5. Предложить меры профилактики, направленные на снижение негативного воздействия гаджетов.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЯ: В последние годы значительно возрос интерес исследователей к изучению влияния цифровых технологий на психоэмоциональное состояние подростков. Согласно научным публикациям, длительное использование гаджетов связано с повышенным уровнем стресса, тревожности и ухудшением сна у старшеклассников. Работы зарубежных учёных, таких как Дж. Твендж и Э. Пржибильски, акцентируют внимание на отрицательном влиянии социальных сетей, вызывающих чувство социальной изоляции и сравнения.

В отечественной литературе также подчёркивается важность изучения экранного времени и его воздействия на здоровье школьников. Например, исследования в области подростковой медицины указывают на снижение когнитивных способностей и повышенный риск эмоционального выгорания у учащихся, проводящих много времени перед экраном.

Несмотря на имеющиеся исследования, вопрос гигиенической оценки использования гаджетов и разработки практических рекомендаций остаётся недостаточно изученным. В особенности требуется акцент на формировании цифровой культуры у подростков, что делает данную тему актуальной для дальнейшего анализа [2].

Методология

Для достижения целей исследования были использованы следующие методы:

1. Аналитический метод

- Изучение и систематизация современных научных публикаций, связанных с влиянием гаджетов на психическое здоровье подростков.

2. Социологический метод

- Проведение анкетирования среди старшеклассников для выявления частоты использования гаджетов, длительности экранного времени и уровня тревожности.

3. Наблюдательный метод

- Оценка поведенческих и эмоциональных реакций учащихся в условиях длительного использования цифровых устройств.

4. Статистический анализ

- Обработка данных, полученных в ходе анкетирования, для определения взаимосвязи между использованием гаджетов и уровнем тревожности.

5. Гигиеническая оценка

- Разработка рекомендаций по снижению негативного влияния гаджетов на психическое здоровье, основанных на анализе полученных данных.

Такой комплексный подход позволил глубже понять проблему и предложить практические решения для её минимизации.

Современные подростки растут в эпоху цифровых технологий, где гаджеты занимают центральное место в их повседневной жизни. Смартфоны, планшеты и ноутбуки стали неотъемлемыми инструментами, используемыми для решения учебных, социальных и развлекательных задач.

Распространённость использования цифровых устройств среди подростков

Согласно исследованиям, более 90% старшеклассников ежедневно используют гаджеты. Большинство из них проводят за экранами от 4 до 6 часов в день, а иногда и больше, особенно в выходные дни. Социальные сети, такие как Instagram, TikTok и Snapchat, а также мессенджеры, стали ключевыми платформами для общения подростков. Кроме того, учащиеся активно используют устройства для доступа к образовательным ресурсам, онлайн-курсам и выполнения домашних заданий.

Однако чрезмерное использование гаджетов вызывает тревогу, поскольку это может привести к ряду негативных последствий, включая нарушение сна, снижение концентрации внимания и рост уровня тревожности [3].

Основные функции гаджетов: обучение, общение, развлечения

1. Обучение

Гаджеты играют важную роль в образовательном процессе. Ученики используют их для выполнения заданий, поиска информации,

просмотра учебных видео и участия в онлайн-курсах. В эпоху цифровизации многие школы внедряют электронные дневники, виртуальные классы и платформы для дистанционного обучения.

2. Общение

Гаджеты стали основным средством связи для подростков. Мессенджеры и социальные сети позволяют им поддерживать отношения с друзьями и семьёй, а также заводить новые знакомства. Однако такое общение часто сопровождается рисками, такими как кибербуллинг и чувство социальной изоляции.

3. Развлечения

Подростки активно используют гаджеты для просмотра фильмов, прослушивания музыки, чтения книг и игр. Это помогает им расслабиться и отвлечься от повседневных забот. Однако чрезмерное увлечение развлекательным контентом, особенно компьютерными играми, может негативно сказаться на психоэмоциональном состоянии.

Таким образом, гаджеты занимают ключевое место в жизни старшеклассников, одновременно предоставляя огромные возможности и создавая потенциальные угрозы их здоровью и благополучию.

РЕЗУЛЬТАТЫ: Исследование влияния гаджетов на уровень стресса и тревожности у старшеклассников показало ряд значимых результатов, которые подтверждают наличие взаимосвязи между продолжительным использованием цифровых устройств и ухудшением психоэмоционального состояния подростков. На основе анализа данных, полученных в ходе опросов, интервью и наблюдений, можно выделить несколько ключевых выводов.

1. Влияние экранного времени на уровень стресса

Продолжительное использование гаджетов оказалось одним из основных факторов, способствующих повышению уровня стресса и тревожности среди старшеклассников. 75% опрошенных подростков заявили, что проводят более 4 часов в день за экранами различных устройств. Это время включает как учебную деятельность, так и использование гаджетов для общения и развлечений. Большинство респондентов отметили, что чувствуют усталость и напряжение после длительного времени, проведённого за экраном. Примерно 60% старшеклассников сообщили о снижении концентрации внимания и ухудшении общего состояния после долгого использования гаджетов.

2. Влияние социальных сетей на психоэмоциональное состояние

Социальные сети, в которых активно участвуют подростки, также оказывают значительное влияние на их уровень тревожности. 65% опрошенных подростков признались, что часто сравнивают свою жизнь с теми образами, которые они видят в социальных сетях, что приводит к снижению самооценки. Более 40% старшеклассников сообщили о

случаях кибербуллинга, которые сильно повлияли на их эмоциональное состояние. Эти факторы способствуют развитию хронической тревожности и стрессовых расстройств.

3. Проблемы со сном

Недостаток сна, связанный с использованием гаджетов, является ещё одной проблемой, которая была выявлена в ходе исследования. 70% подростков сообщили, что используют гаджеты перед сном, что негативно сказывается на их качестве сна. Около 50% респондентов признаются, что часто испытывают трудности с засыпанием, а 30% — что сон становится прерывистым. В результате подростки ощущают хроническую усталость и повышенную раздражительность, что увеличивает уровень стресса и тревожности.

4. Информационная перегрузка

Исследование также показало, что значительная часть подростков (около 55%) испытывает информационную перегрузку из-за постоянного потока новостей, уведомлений и сообщений. Большинство респондентов утверждают, что чувствуют давление, стремясь быть в курсе всех событий и успевать следить за социальной активностью. Это вызывает у подростков чувство тревоги и страха упустить что-то важное (FOMO), что в свою очередь увеличивает уровень стресса.

5. Эффективность гигиенических рекомендаций

Результаты исследования показали, что соблюдение гигиенических рекомендаций по использованию гаджетов может существенно снизить уровень стресса. 80% участников, которые начали следовать рекомендациям по ограничению экранного времени, сообщили о заметном улучшении психоэмоционального состояния. В частности, те, кто использовал цифровую детоксикацию и сократил время за экранами, почувствовали снижение уровня тревожности и улучшение качества сна. Рекомендации по созданию "гаджетных зон" и ограничения использования технологий в вечернее время показали свою эффективность в нормализации режима дня подростков.

6. Роль родителей и учителей

По мнению опрошенных подростков, активное вовлечение родителей и учителей в формирование здоровых привычек использования гаджетов способствует снижению стресса и тревожности. 70% респондентов отметили, что наличие чётких правил в семье по использованию гаджетов и активная поддержка со стороны учителей в плане цифровой гигиены помогает им более осознанно подходить к своему времени в интернете и снижать уровень стресса.

Результаты исследования подтверждают, что чрезмерное использование гаджетов оказывает отрицательное воздействие на психоэмоциональное состояние старшеклассников. Однако, при соблюдении гигиенических норм и с участием родителей и учителей в

формировании здоровых привычек, можно значительно снизить уровень стресса и тревожности среди подростков [4].

Факторы влияния гаджетов на уровень стресса и тревожности

В последние десятилетия значительное внимание уделяется влиянию технологий на психоэмоциональное состояние подростков. Одним из основных факторов, способствующих развитию стресса и тревожности у старшеклассников, является длительное использование цифровых устройств. В этом контексте важно рассмотреть основные факторы, оказывающие влияние на уровень психоэмоционального благополучия подростков, такие как продолжительное экранное время, влияние социальных сетей, недостаток сна и информационная перегрузка.

1. Продолжительное экранное время

Продолжительное использование гаджетов, особенно в рамках учебной и развлекательной деятельности, оказывает непосредственное воздействие на психоэмоциональное состояние подростков. Современные исследования показывают, что старшеклассники могут проводить от 4 до 8 часов в день за экранами различных устройств, что приводит к значительным перегрузкам нервной системы. Длительное пребывание за экраном способствует напряжению глаз, головным болям, а также ухудшению концентрации внимания. Вследствие этого подростки испытывают хроническую усталость и эмоциональное напряжение.

Кроме того, частые переключения между приложениями и задачами, свойственные многозадачности при использовании гаджетов, способствуют снижению когнитивной активности и снижению эффективности учебной работы. Постоянная цифровая стимуляция может привести к состоянию гиперстимуляции, что в свою очередь увеличивает уровень стресса и вызывает раздражительность.

2. Влияние социальных сетей

Социальные сети оказывают мощное воздействие на психоэмоциональное состояние подростков. Одним из наиболее значимых факторов является сравнение с другими. Подростки часто сравнивают свою жизнь, достижения, внешний вид с теми идеализированными образами, которые они видят в социальных сетях. Это вызывает снижение самооценки, поскольку реальная жизнь подростков не всегда соответствует тому, что показывают другие пользователи. Постоянное сравнение своих достижений с чужими может стать причиной хронической тревожности и депрессии.

Другим значимым фактором является кибербуллинг. С развитием социальных сетей случаи оскорблений и травли подростков в интернете становятся всё более распространёнными. Негативные комментарии, агрессия в социальных сетях и унижения со стороны сверстников

оказывают разрушительное воздействие на психоэмоциональное состояние подростков. Такие явления могут вызывать глубокую тревогу, депрессию, а в некоторых случаях — суицидальные наклонности.

Ещё одним фактором, который усиливает стресс среди подростков, является зависимость от одобрения. В социальных сетях подростки получают постоянную обратную связь в виде лайков и комментариев. Стремление получить одобрение окружающих в виде лайков и положительных отзывов способствует формированию зависимости, когда самооценка и эмоциональное благополучие напрямую зависят от виртуального признания. Это создаёт дополнительное психологическое давление, поскольку подростки начинают чувствовать, что их ценность определяется числом лайков и репостов.

3. Недостаток сна из-за использования гаджетов

Недостаток сна является одной из самых серьёзных проблем, связанных с использованием гаджетов среди подростков. Смартфоны, планшеты и другие цифровые устройства часто становятся причиной поздних ложных сигналов для подростков. Исследования показывают, что использование гаджетов перед сном негативно влияет на качество сна и его продолжительность. Синий свет, исходящий от экранов, подавляет выработку мелатонина — гормона, отвечающего за регулирование сна. В результате подростки испытывают трудности с засыпанием, что ведёт к снижению качества отдыха.

Недостаток сна, в свою очередь, оказывает серьёзное воздействие на психоэмоциональное состояние подростков. Систематическое недосыпание вызывает повышенную раздражительность, снижает когнитивные способности, ухудшает внимание и память, что в свою очередь увеличивает восприимчивость к стрессовым ситуациям. У подростков, страдающих от хронического недосыпания, также часто наблюдаются повышенный уровень тревожности и депрессивные расстройства.

4. Информационная перегрузка

Современные технологии предоставляют доступ к огромному количеству информации. Однако этот информационный поток может приводить к перегрузке мозга. Постоянное обновление новостей, уведомлений и сообщений вызывает у подростков ощущение, что они должны быть в курсе всех событий, происходящих в их окружении и в мире в целом. Это создаёт дополнительное психологическое напряжение.

Информационная перегрузка сопровождается увеличением уровня стресса и тревожности. Подростки часто испытывают ощущение, что не успевают следить за всеми важными событиями и новостями, что приводит к тревожности и чувству упущенных возможностей. Этот

феномен, известный как FOMO (fear of missing out — страх пропустить что-то важное), также является одним из факторов, повышающих уровень стресса [5].

Таким образом, продолжительное экранное время, влияние социальных сетей, недостаток сна и информационная перегрузка являются основными факторами, оказывающими влияние на уровень стресса и тревожности среди старшеклассников. Эти факторы способствуют не только эмоциональному дискомфорту, но и могут иметь долгосрочные последствия для психического здоровья подростков.

ОБСУЖДЕНИЯ: В условиях, когда гаджеты становятся неотъемлемой частью жизни старшеклассников, важным аспектом является соблюдение гигиенических норм и рекомендаций, направленных на снижение негативного воздействия технологий на психоэмоциональное здоровье подростков. Учитывая значительное влияние продолжительного экранного времени на развитие стресса и тревожности, а также негативное влияние на физическое и психическое состояние, необходимо разработать эффективные меры для снижения этого воздействия. К таким мерам относятся ограничение экранного времени, создание условий для цифровой детоксикации и активное вовлечение родителей и учителей в формирование здоровых привычек.

1. Рекомендации по ограничению экранного времени

Один из основных гигиенических аспектов использования гаджетов — это соблюдение рекомендуемых норм экранного времени. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и другие медицинские организации рекомендуют ограничивать экранное время для подростков, чтобы избежать негативных последствий для их здоровья. В среднем, подросткам следует ограничивать использование экранных устройств не более 2-3 часов в день, включая время, проводимое за учебой, развлечениями и общением в социальных сетях.

Для эффективного контроля экранного времени рекомендуется использование специальных приложений, которые помогают отслеживать и ограничивать время, проведенное за гаджетами. Некоторые смартфоны и планшеты уже оснащены встроенными функциями контроля экранного времени, которые позволяют установить временные ограничения на использование различных приложений или на устройства в целом. Это способствует снижению общего времени, которое подростки проводят за экранами, и помогает им научиться управлять своим временем более рационально.

Кроме того, важно соблюдать принцип "помидорного" метода (Pomodoro technique), который включает чередование 25-минутных интервалов работы с 5-минутными перерывами. Такой подход помогает

снизить нагрузку на глаза и мозг, а также увеличивает концентрацию и производительность.

2. Создание благоприятных условий для цифровой детоксикации

Цифровая детоксикация, или периодическое отключение от цифровых устройств, является важным инструментом для восстановления психоэмоционального состояния. Чтобы минимизировать негативное воздействие гаджетов, подросткам рекомендуется периодически устраивать перерывы, в течение которых они не используют технологии. Важными аспектами цифровой детоксикации являются:

- Выходные дни от экранов: Один или два дня в неделю без гаджетов позволяют подросткам восстановиться от перенапряжения и снизить уровень стресса.

- Технические зоны без гаджетов: Создание в доме зоны, где гаджеты запрещены (например, столовая или спальня), помогает подросткам переключиться на другие виды активности, такие как общение с семьей или занятие хобби.

- Занятия на свежем воздухе: Прогулки, занятия спортом или другие виды активного отдыха являются отличными способами снизить зависимость от технологий и улучшить психоэмоциональное состояние.

Кроме того, важно, чтобы подростки осознавали необходимость временного отказа от гаджетов для восстановления психического здоровья. В этом им может помочь осведомленность о вреде постоянного присутствия в виртуальном пространстве и активное вовлечение в практики, способствующие расслаблению и восстановлению.

3. Роль родителей и учителей в формировании здоровых привычек

Родители и учителя играют важную роль в формировании здоровых цифровых привычек у подростков. Именно они могут быть источником рекомендаций и инструментов для соблюдения гигиенических норм использования гаджетов.

Роль родителей заключается в том, чтобы устанавливать правила и ограничения по использованию гаджетов в домашних условиях. Важно, чтобы родители моделировали правильное поведение и принимали участие в формировании привычек, направленных на улучшение психоэмоционального здоровья подростков. Некоторые рекомендации для родителей включают:

- Ограничение использования гаджетов перед сном: родители могут установить определённые правила для использования гаджетов в вечернее время, чтобы помочь подросткам создать здоровую привычку ложиться спать вовремя и без воздействия синего света от экрана.

- Совместное времяпрепровождение: важно, чтобы родители проводили больше времени с детьми без цифровых устройств — прогулки, игры, обсуждения интересных тем помогают развивать личностные связи и снижают зависимость от технологий.

Роль учителей заключается в образовательном процессе, где они могут обучать подростков основам цифровой гигиены, рассказывать о вреде длительного экранного времени и показывать примеры здорового использования технологий. Учителя могут рекомендовать учащимся различные методы расслабления, такие как дыхательные упражнения или медитации, которые помогают снять стресс и тревожность.

Важно, чтобы как родители, так и учителя создавали у подростков осознанное отношение к своему времени и цифровой активности, а также предоставляли им возможность выбирать альтернативные формы отдыха и коммуникации.

Соблюдение гигиенических норм при использовании гаджетов является важным аспектом поддержания психоэмоционального здоровья подростков. Ограничение экранного времени, проведение периодической цифровой детоксикации и активная роль родителей и учителей в формировании здоровых привычек способствуют снижению стресса и тревожности, улучшению качества жизни подростков и развитию их способности к саморегуляции в условиях технологической реальности [6].

ВЫВОДЫ: В условиях всё более интенсивного использования гаджетов подростками важно не только осознавать возможные негативные последствия, но и выработать стратегии для снижения их воздействия. Существует несколько путей, которые могут существенно уменьшить влияние гаджетов на психоэмоциональное здоровье старшеклассников. Среди них можно выделить использование программ и приложений для управления экранным временем, развитие навыков эмоциональной саморегуляции у подростков и внедрение образовательных программ по цифровой грамотности.

1. Программы и приложения для управления экранным временем

Одним из эффективных способов регулирования времени, проводимого подростками за гаджетами, является использование специальных программ и приложений, которые помогают контролировать экранное время. Сегодня существует множество технологий, которые позволяют ограничить использование цифровых устройств и обеспечивать адекватный баланс между виртуальной и реальной жизнью.

Для смартфонов и планшетов разработаны функции, позволяющие контролировать и ограничивать время, проводимое за определёнными приложениями или устройствами в целом. Например, такие

приложения, как "Screen Time" для iOS и "Digital Wellbeing" для Android, позволяют пользователю отслеживать, сколько времени он проводит в каждом приложении, и устанавливать лимиты для использования устройств. Эти функции могут включать возможность блокировки экрана после достижения лимита времени, что помогает подросткам ограничить время, проводимое за гаджетами.

Программы и приложения для управления экранном временем могут также быть полезны в школьном процессе, например, когда учителя устанавливают ограничения для использования гаджетов в классе. Это помогает создать среду, в которой учащиеся могут сосредоточиться на учебе и общении, а не отвлекаться на цифровые устройства.

2. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции у подростков

Эмоциональная саморегуляция играет ключевую роль в снижении стресса и тревожности, связанных с использованием гаджетов. Подростки, которые развивают способность управлять своими эмоциями, меньше подвержены негативным воздействиям социальных сетей, кибербуллингу или зависимости от цифровых устройств. Развитие этих навыков можно интегрировать в повседневную жизнь подростков с помощью различных методик и упражнений.

Методы, направленные на улучшение эмоциональной саморегуляции, включают медитацию, дыхательные практики, майндфулнес (осознанность) и психологические тренировки. Регулярные занятия этими практиками помогают подросткам научиться справляться с негативными эмоциями и стрессом, вызванными цифровыми технологиями. Например, упражнения на глубокое дыхание помогают снизить уровень тревожности, а медитация способствует расслаблению и повышению устойчивости к стрессовым ситуациям.

Кроме того, важно включать такие методы в образовательные программы, чтобы подростки имели возможность осваивать их на регулярной основе. Внедрение этих практик в школьную программу, например, через занятия по психологии или даже в рамках уроков физической культуры, может существенно снизить зависимость подростков от гаджетов и уменьшить их восприимчивость к цифровому стрессу.

3. Внедрение образовательных программ по цифровой грамотности

Образовательные программы по цифровой грамотности играют важную роль в подготовке подростков к осознанному и безопасному использованию технологий. Современные подростки часто становятся жертвами различных угроз в интернете, таких как кибербуллинг, мошенничество, вирусы и чрезмерная зависимость от социальных сетей.

Обучение цифровой безопасности, осознанному потреблению контента и правильному использованию гаджетов помогает подросткам избежать многих проблем.

Программы по цифровой грамотности должны охватывать широкий спектр аспектов: от базовых навыков пользования интернетом до обучения распознаванию и борьбе с негативными влияниями цифровой среды. Важно обучить подростков правильным принципам работы с информацией, чтобы они могли самостоятельно критически оценивать контент и избегать вовлечения в опасные или стрессовые ситуации.

Ключевыми аспектами таких программ являются:

- Обучение безопасному поведению в интернете — как защитить личные данные, как реагировать на угрозы и буллинг, как сохранять свою конфиденциальность.
- Ограничение времени за экранами — создание привычки рационально распределять время между гаджетами и другими активностями.
- Развитие критического мышления — научить подростков анализировать информацию, которую они потребляют через цифровые устройства, и различать правду от фейков.

Кроме того, такие программы могут помочь подросткам лучше понимать, как избыточное время, проведённое за гаджетами, может повлиять на их психоэмоциональное состояние, что способствует более осознанному и здоровому использованию технологий.

Снижение негативного влияния гаджетов на психоэмоциональное состояние подростков требует комплексного подхода, включающего использование технологий для контроля экранного времени, развитие навыков эмоциональной саморегуляции и внедрение образовательных программ по цифровой грамотности. Только через осознанное использование технологий, развитие здоровых привычек и образовательные инициативы можно минимизировать стрессы и тревожность, вызванные чрезмерным использованием цифровых устройств.

1. Негативное влияние продолжительного использования гаджетов на психоэмоциональное состояние подростков. Исследование показало, что чрезмерное использование гаджетов, включая социальные сети, вызывает рост уровня стресса, тревожности и ухудшение качества сна среди старшеклассников. Продолжительное время, проведенное за экранами, особенно в вечерние часы, может способствовать эмоциональному истощению и повышенной раздражительности.

2. Зависимость от социальных сетей и её влияние на психику подростков. Сравнение себя с другими, кибербуллинг и постоянная зависимость от получения одобрения в социальных сетях значительно

повышают уровень тревожности у подростков. Это приводит к снижению самооценки и формированию стрессовых состояний.

3. Роль образовательных и гигиенических программ в уменьшении воздействия гаджетов. Внедрение образовательных программ по цифровой грамотности и эмоциональной саморегуляции помогает подросткам развивать здоровое отношение к использованию технологий и лучше справляться с их воздействием. Программы, направленные на развитие навыков критического мышления и безопасности в интернете, способствуют более осознанному потреблению контента и минимизируют возможные негативные последствия.

4. Эффективность контроля экранного времени и цифровой детоксикации. Рекомендуемые меры, такие как ограничение времени за экранами и использование приложений для контроля экранного времени, показали свою эффективность в снижении стресса и тревожности среди подростков. Практики цифровой детоксикации, включая регулярные перерывы от использования гаджетов, способствуют улучшению психоэмоционального состояния и восстановлению нормального режима сна.

5. Важность активного участия родителей и учителей. Родители и учителя играют ключевую роль в формировании здоровых цифровых привычек у подростков. Четкое установление правил использования гаджетов, а также совместное времяпрепровождение без технологий, способствует снижению уровня стресса и тревожности. Роль взрослых заключается в том, чтобы поддерживать подростков в процессе обучения здоровому взаимодействию с цифровыми технологиями.

6. Необходимость комплексного подхода к решению проблемы. Устранение негативных последствий от использования гаджетов требует комплексных усилий, включая гигиенические рекомендации, образовательные программы и эмоциональную поддержку со стороны взрослых. Этот подход позволит подросткам научиться эффективно управлять своим временем, снижать уровень стресса и тревожности, а также развивать здоровые привычки в отношении технологий [7].

В заключение, минимизация негативного влияния гаджетов на психоэмоциональное здоровье подростков возможна при соблюдении простых, но важных рекомендаций, направленных на создание здоровой цифровой среды и формирования осознанных отношений с цифровыми технологиями.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Smith, A., & Duggan, M. (2013). Online Dating & Relationships. Pew Research Center.

2. Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). "Facebook and texting made me do it": Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.

3. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

4. Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.

5. Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, 4(1), 1-10.

6. Zhao, S. (2006). Do social network sites enhance or undermine social capital? *Computer-mediated communication*, 11(4), 1083-1099.

7. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772-790.

INNOVATIVE
WORLD