



ЦИФРОВЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ В УЗБЕКИСТАНЕ: МЕДИА, ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И БУЛЛИНГ КАК ФАКТОРЫ РИСКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Ташмухамедова Дилорам Гафурджановна

*d.s.s. Independent Researcher Of National University Of Uzbekistan Named
After Mirzo Ulugbek, Uzbekistan.*

E-mail: dilorom19.02@mail.ru

ORCID: 0009-0001-5700-6978

Аннотация: Статья посвящена исследованию влияния цифровых технологий, социальных медиа и инструментов искусственного интеллекта на ментальное здоровье молодежи в Узбекистане. Особое внимание уделяется феномену цифрового буллинга и его роли как фактора риска психоэмоционального состояния молодых людей. На основе анализа современных исследований, официальной статистики и социологических опросов рассматриваются механизмы воздействия цифровой среды на тревожность, депрессивные состояния и самооценку молодежи. Результаты подчеркивают необходимость разработки стратегий цифровой грамотности, психологической поддержки и регулирования использования медиа и ИИ-технологий среди молодежи.

Ключевые слова: цифровые технологии, социальные сети, искусственный интеллект, цифровой буллинг, ментальное здоровье, молодежь, психоэмоциональное состояние

Annotsiya: Maqola O'zbekistonda yoshlar ruhiy salomatligiga raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va sun'iy intellekt vositalarining ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Unda raqamli bulling fenomeni va uning yoshlarning psixosotsional holati uchun xavf omili sifatidagi o'rni alohida yoritib beriladi. Zamonaviy tadqiqotlar, rasmiy statistika hamda sotsiologik so'rovlar tahlili asosida raqamli muhitning yoshlar orasida xavotir, depressiv holatlar va o'z-o'zini baholashga ta'sir mexanizmlari ko'rib chiqiladi. Natijalar yoshlar orasida raqamli savodxonlikni rivojlantirish, psixologik qo'llab-quvvatlash hamda media va sun'iy intellekt texnologiyalaridan foydalanishni tartibga solish strategiyalarini ishlab chiqish zarurligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, sun'iy intellekt, raqamli bulling, ruhiy salomatlik, yoshlar, psixosotsional holat

Abstract: This article is devoted to the study of the impact of digital technologies, social media, and artificial intelligence tools on the mental health of young people in Uzbekistan. Special attention is paid to the phenomenon of digital bullying and its role as a risk factor for the psycho-emotional well-being of youth. Based on the analysis of contemporary research, official statistics, and sociological surveys, the mechanisms through which the digital environment influences anxiety, depressive conditions, and self-esteem among young people are examined. The findings emphasize the need to develop strategies for digital literacy,





psychological support, and the regulation of media and AI technology use among youth.

Keywords: digital technologies, social media, artificial intelligence, digital bullying, mental health, youth, psycho

Введение

В условиях стремительной цифровизации и активного внедрения медиа- и технологий искусственного интеллекта молодёжь становится одной из наиболее уязвимых социальных групп с точки зрения психологического и социального благополучия. Современное поколение Z формируется в среде постоянной онлайн-вовлечённости, алгоритмически управляемого медиаконтента и цифровой коммуникации, что принципиально трансформирует процессы социализации, формирования идентичности и эмоционального опыта.

Глобальные данные свидетельствуют о том, что интернетом и социальными сетями пользуется более двух третей населения планеты, а среднее ежедневное время пребывания онлайн превышает шесть часов (Керр, 2024). Для молодежи цифровая среда перестала быть вспомогательным инструментом и превратилась в основное пространство общения, самовыражения и социального взаимодействия. В Узбекистане данные процессы усиливаются высоким уровнем интернет-охвата, широким распространением смартфонов и активным использованием социальных платформ среди подростков.

Одновременно с расширением цифровых возможностей фиксируется рост тревожности, стрессовых состояний, цифровой зависимости и различных форм онлайн-агрессии. Особую обеспокоенность вызывает тот факт, что значительная часть психологических рисков усиливается именно цифровой средой, где алгоритмы рекомендаций и элементы искусственного интеллекта воздействуют на эмоциональное состояние, поведение и самооценку молодежи, формируя устойчивые паттерны социального сравнения и зависимости от онлайн-валидации.

В этом контексте буллинг и кибербуллинг приобретают особую актуальность как одни из наиболее распространённых и травматичных угроз ментальному благополучию подростков. Их анализ в условиях цифровой трансформации, медиавлияния и алгоритмического управления контентом представляет значительный научный и практический интерес и является необходимым для разработки эффективных профилактических и институциональных мер.

Методологической основой исследования послужил междисциплинарный подход, сочетающий методы социологического и социально-психологического анализа.

В работе использованы:





- данные международных исследований **UNICEF, WHO Europe, MICS Uzbekistan 2021–2022, Harvard Youth Survey, The State of Digital 2024**;
- результаты национальных и региональных социологических опросов;
- вторичный анализ статистических данных по цифровому поведению подростков;
- сравнительный анализ международных и национальных тенденций;
- аналитический обзор научных публикаций по проблематике цифровой зависимости, психологического благополучия и алгоритмического влияния.

Особое внимание уделялось показателям тревожности, стрессовых состояний, эмоционального истощения, а также формам интернет и цифровой зависимости среди подростков.

Результаты анализа показывают, что цифровая среда оказывает комплексное влияние на ментальное здоровье молодежи Узбекистана.

Установлено, что:

- более **70% подростков** используют смартфон как основной медиаканал;
- до **15–18% подростков** демонстрируют выраженные признаки интернет-зависимости;
- **35–40%** находятся в группе повышенного риска формирования зависимого поведения;
- высокая цифровая вовлечённость коррелирует с ростом тревожности, нарушениями сна и эмоциональной нестабильностью.

Ключевыми психологическими рисками выступают:

- постоянное социальное сравнение и ориентация на онлайн-валидацию;
- страх упущенных возможностей (FOMO);
- кибербуллинг и онлайн-травля;
- информационная перегрузка и снижение способности к саморегуляции.

Выявленные гендерные и территориальные различия указывают на неоднородность психологических рисков в подростковой среде и необходимость анализа конкретных социальных механизмов, через которые данные риски реализуются. Одним из таких механизмов выступают буллинг и кибербуллинг, которые в условиях высокой цифровой активности и расширения онлайн-коммуникаций приобретают системный характер и оказывают выраженное негативное воздействие на психическое здоровье, учебную мотивацию и социальное развитие молодежи.

Буллинг и кибербуллинг представляют собой системные социально-психологические проблемы подростковой среды в Узбекистане, оказывающие выраженное негативное воздействие на психическое здоровье, учебную





мотивацию и социальное развитие молодежи. В условиях высокой цифровой активности, расширения онлайн-коммуникаций и усложнения межличностных взаимодействий данные формы агрессии приобретают новые, часто скрытые и трудно выявляемые проявления.

Согласно *Situation Analysis of Children and Adolescents in Uzbekistan* (UNICEF, 2022), школьный буллинг остается одной из наиболее распространённых форм насилия среди подростков, при этом его психологические формы нередко остаются незамеченными взрослыми вследствие недостаточной подготовленности педагогов и родителей к их распознаванию. WHO Europe (2025) подчёркивает, что цифровая среда формирует новые механизмы насилия — анонимность, социальное исключение, групповое давление и постоянную доступность жертвы, — что значительно усиливает травматичность кибербуллинга. Исследования *Harvard Youth Survey* (2024) показывают, что представители поколения Z воспринимают онлайн-конфликты как более травматичные по сравнению с офлайн-агрессией, поскольку они носят публичный характер и сохраняются в цифровом пространстве.

Буллинг в школьной среде проявляется в следующих формах:

- **вербальной** (оскорбления, насмешки, унижения);
- **социальной** (игнорирование, исключение из группы);
- **физической** (удары, повреждение личных вещей);
- **ролевой** (использование статуса или власти в школьной иерархии).

Кибербуллинг развивается параллельно офлайн-травле и включает:

- оскорбительные сообщения и комментарии;
- распространение слухов и компрометирующих материалов;
- публикацию фото- и видеоматериалов без согласия;
- создание фейковых аккаунтов;
- угрозы и шантаж через цифровые каналы (UNICEF, 2022).

К основным причинам школьного и онлайн-буллинга относятся:

1. анонимность и ощущение безнаказанности в цифровой среде;
2. высокая вовлечённость подростков в онлайн-коммуникацию;
3. социальное сравнение и давление со стороны сверстников;
4. дефицит эмоциональной поддержки в семье и школе;
5. низкий уровень цифровой и психологической грамотности взрослых (WHO Europe, 2025).

Эмпирические данные UNICEF (2022) свидетельствуют о том, что буллинг и кибербуллинг вызывает психологические последствия статистически значимо связаны с повышением риска:

- тревожных и депрессивных состояний;
- социальной изоляции и формирования фобий;
- нарушений сна;
- снижения учебной успеваемости и мотивации;





- суицидальных мыслей, особенно при сочетании офлайн и онлайн травли.

Как отмечает Ташмухамедова (2023), постоянное присутствие в цифровой среде делает кибербуллинг непрерывным источником психологического давления, усиливая тревожность, эмоциональное истощение и социальное сравнение.

Ключевыми факторами уязвимости выступают:

гендерные различия — девочки чаще подвергаются социальному и кибербуллингу, мальчики — физическим формам агрессии;

региональные различия — подростки городских школ более подвержены кибербуллингу, тогда как в сельской местности преобладают вербальные и социальные формы травли;

миграционные разрывы — дети из семей трудовых мигрантов испытывают дефицит взрослой поддержки;

недостаточная цифровая и психологическая грамотность взрослых, препятствующая раннему выявлению и профилактике травли (MICS, 2022; UNICEF, 2022).

Институциональные ограничения реагирования

Несмотря на масштаб проблемы, институциональные механизмы реагирования остаются ограниченными. К основным барьерам относятся:

- отсутствие устойчивых антибуллинговых программ в школах;
- недостаточное развитие школьных психологических служб;
- редкость специализированных тренингов для педагогов;
- недооценка родителями психологических последствий цифровой агрессии;
- отсутствие безопасных и доверительных каналов обращения для подростков.

Обсуждение

Полученные результаты подтверждают, что цифровая среда, медиа и алгоритмы искусственного интеллекта выступают не нейтральным фоном, а активными участниками формирования психоэмоционального состояния молодежи. Алгоритмическая логика социальных платформ усиливает эмоционально насыщенный и визуально привлекательный контент, закрепляет повторяющиеся поведенческие паттерны и способствует формированию зависимых моделей использования, что повышает уязвимость подростков к тревожным и депрессивным состояниям, а также снижает способность к саморегуляции.

В условиях культурных и семейных норм Узбекистана цифровая репутация, онлайн-оценка и публичная видимость приобретают особое социальное значение, усиливая давление ожиданий и эмоциональную чувствительность молодежи. Цифровая среда становится пространством не только самовыражения, но и постоянного социального контроля, где алгоритмически поддерживаемые механизмы сравнения и валидации усиливают страх ошибки, негативной оценки и социальной изоляции.





При этом значимым фактором уязвимости выступает межпоколенческий коммуникационный разрыв: взрослые — родители, педагоги и представители образовательных институтов — нередко испытывают трудности в понимании цифровых практик и языка онлайн-коммуникации молодежи. Это снижает эффективность профилактики психологических рисков, затрудняет раннее выявление тревожных состояний, цифровой зависимости и кибербуллинга, а также ограничивает потенциал использования медиа и ИИ в качестве ресурсов поддержки ментального благополучия подростков.

Выводы

Цифровая трансформация, сопровождаемая развитием медиа и технологий искусственного интеллекта, оказывает существенное и многоплановое влияние на ментальное здоровье молодежи. Интернет и социальные платформы создают новые возможности для обучения, общения и самореализации, однако одновременно формируют устойчивые психологические риски, связанные с повышенной тревожностью, эмоциональным истощением, цифровой зависимостью и ростом онлайн-агрессии.

Особую угрозу ментальному, психологическому и эмоциональному благополучию подростков в Узбекистане представляют буллинг и кибербуллинг, которые в условиях высокой цифровой активности приобретают системный характер. Расширение онлайн-коммуникаций, анонимность и алгоритмически поддерживаемая вовлечённость усиливают скрытые формы агрессии, делают их менее контролируемыми и более травматичными для молодого поколения.

Результаты исследования свидетельствуют о необходимости комплексного и межведомственного подхода к обеспечению цифрового и психологического благополучия молодежи, включающего:

- интеграцию вопросов ментального и цифрового благополучия в государственную молодежную политику;
- развитие программ цифровой гигиены и медиаграмотности в системе образования;
- использование инструментов искусственного интеллекта для раннего выявления психологических рисков, включая стресс, тревожность и кибербуллинг;
- формирование и внедрение этических стандартов функционирования медиаплатформ;
- развитие школьных психологических служб и программ просвещения родителей.

Таким образом, цифровые медиа и искусственный интеллект могут выступать не только источником угроз, но и эффективным ресурсом поддержки психологического и социального благополучия молодежи при условии ответственного регулирования, научно обоснованных подходов и





согласованных действий государства, образовательных учреждений и медиасреды.

References (APA)

1. Tashmukhamedova, D. G. (2023). *What teenagers are interested in online and how much time they spend there: Opinions of parents, teachers, and schoolchildren*. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 5(9) 12–17. <https://doi.org/10.37547/tajssei/Volume05Issue09-03>
2. UNICEF. (2022). *Mental Health and Psychosocial Well-being of Adolescents at School*.
3. WHO Europe. (2025). *Adolescent Mental Health in the Digital Age*.
4. Kemp, S. (2024). *Digital 2024: 5 billion social media users*. We Are Social & Meltwater. <https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
5. Harvard Youth Survey. (2024). *Youth, Digital Life and Well-being*.
6. MICS Uzbekistan. (2022). *Multiple Indicator Cluster Survey*.

