

Применение кибергигиены в качестве эффективной психологической меры профилактики киберзависимостей

Гулямов С.С.

Ташкентский государственный юридический университет (ТГЮУ), г. Ташкент, Узбекистан
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2299-2122>, e-mail: said.gulyamov1976@gmail.com

Родионов А.А.

Ташкентский государственный юридический университет (ТГЮУ), г. Ташкент, Узбекистан
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2651-5558>, e-mail: andre-rodionov@mail.ru

Проблемное использование Интернета и зависимость от него возросли во всем мире по мере увеличения доступа к цифровым технологиям и использования устройств. Люди проводят больше времени в Интернете, у них часто развиваются неадаптивные привычки и симптомы зависимости. В этой статье с точки зрения киберпсихологии исследуется потенциал кибергигиены как эффективного профилактического подхода против интернет-зависимости. Кибергигиена включает в себя методы, способствующие ответственному использованию технологий для снижения рисков, включая интернет-зависимость. Обзор литературы показывает ключевые последствия интернет-зависимости, такие как проблемы психического здоровья, социальные проблемы и рискованное киберповедение. Теоретический анализ оценивает меры борьбы с интернет-зависимостью и показывает, что образование в области кибергигиены имеет большой потенциал при использовании моделей технологической зависимости. Результаты показывают, что кибергигиена уменьшает симптомы зависимости за счет ограничения времени, проведенного в Интернете, пропаганды здоровых цифровых привычек и повышения самосознания в использовании технологий. Рассмотренные стратегии гигиены включают мониторинг использования, родительский контроль и такие принципы, как минимизация отвлекающих факторов при использовании цифровых устройств и установка ограничений времени использования экрана. Несмотря на то, что проблемы остаются, комплексное образование в области кибергигиены в сочетании с многоуровневыми мерами может помочь предотвратить интернет-зависимость и смягчить последствия. В статье делается вывод о необходимости широкого внедрения образования в области кибергигиены, хотя необходимы дополнительные исследования долгосрочной эффективности.

Ключевые слова: интернет-зависимость, кибергигиена, киберпсихология, цифровые привычки, профилактика зависимости, ответственное использование технологий.

Для цитаты: Гулямов С.С., Родионов А.А. Применение кибергигиены в качестве эффективной психологической меры профилактики киберзависимостей [Электронный ресурс]. Психология и право. 2024. Том 14. № 2. С. 77–91. DOI: [10.17759/psylaw.2024140206](https://doi.org/10.17759/psylaw.2024140206)

Cyber Hygiene as an Effective Psychological Measure in the Prevention of Cyber Addictions

Said S. Gulyamov

Tashkent State University of Law, Tashkent, Uzbekistan

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2299-2122>, e-mail: said.gulyamov1976@gmail.com

Andrey A. Rodionov

Tashkent State University of Law, Tashkent, Uzbekistan

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2651-5558>, e-mail: andre-rodionov@mail.ru

Problematic internet use and addiction have grown globally with increased digital access and device usage. Individuals are spending more time online, frequently developing non-adaptive habits and addiction symptoms. This article investigates cyber hygiene's potential as an effective preventive approach against internet addiction through a cyberpsychology perspective. Cyber hygiene encompasses practices fostering responsible technology use to mitigate risks including internet addiction. A literature review reveals key internet addiction impacts, like mental health issues, social problems, and risky cyberbehaviors. Theoretical analysis evaluates interventions for internet addiction, determining cyber hygiene education has strong potential based on technology addiction models. Results suggest cyber hygiene reduces addiction symptoms by moderating online time, promoting healthy digital habits, and improving self-awareness of technology use. Examined hygiene strategies include monitoring usage, parental controls, and principles like avoiding digital distraction and setting screen time limits. While challenges remain, comprehensive cyber hygiene education combined with multilevel interventions can aid internet addiction prevention and mitigate consequences. The article concludes wide implementation of cyber hygiene education is needed, although additional research on long-term effectiveness is necessary.

Keywords: internet addiction, cyber hygiene, cyberpsychology, digital habits, addiction prevention, responsible technology use.

For citation: Gulyamov S.S., Rodionov A.A. Cyber Hygiene as an Effective Psychological Measure in the Prevention of Cyber Addictions. *Psikhologiya i pravo = Psychology and Law*, 2024. Vol. 14, no. 2, pp. 77–91. DOI:10.17759/psylaw.2024140206 (In Russ.).

Введение

За последние десятилетия доступ в Интернет и использование цифровых технологий во всем мире выросли в геометрической прогрессии. Например, число пользователей Интернета выросло с 361 миллиона в 2000 г. до более чем 4,5 миллиарда в 2019 г. (рис. 1). Распространение смартфонов стало основным фактором увеличения использования Интернета: в 2009 г. во всем мире было продано всего 130 миллионов смартфонов, а в 2022 г. продажи смартфонов превысили 4,5 миллиарда единиц [28]. Благодаря широкому распространению смартфонов, планшетов, ноутбуков и бесконечного количества приложений и платформ люди проводят больше времени в Интернете, чем когда-либо прежде. Хотя Интернет предоставляет множество удобств, преимуществ и возможностей, более глубокое погружение в цифровое пространство сопряжено с рисками [4; 7]. Серьезной проблемой, связанной с использованием

высоких технологий, является интернет-зависимость, характеризующаяся постоянным и навязчивым желанием быть онлайн. Учитывая, что глобальный уровень интернет-зависимости оценивается от 1% до 8%, эта возникающая проблема психического здоровья может существенно подорвать психическое благополучие, физическое здоровье, социальные связи и производительность человека.

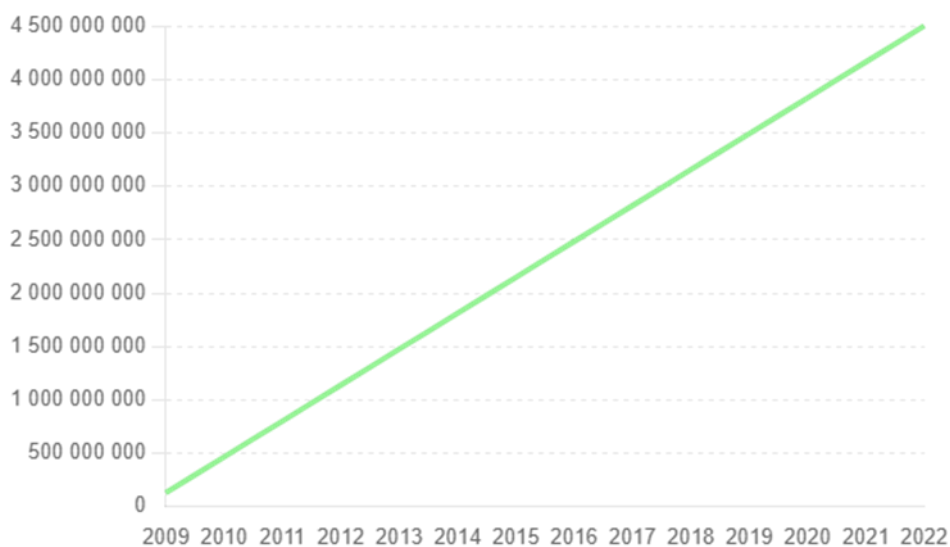


Рис. 1. Рост числа смартфонов (2009—2018 гг.)

Все чаще поднимается вопрос о необходимости формирования навыков ответственного цифрового поведения и «цифровой гигиены». Однако в академической литературе пока недостаточно комплексных исследований, рассматривающих образование в области кибергигиены как возможную профилактическую стратегию.

Данное исследование направлено на определение ключевых принципов и методов кибергигиены, а также на оценку ее потенциальной роли в предотвращении негативных последствий чрезмерного использования цифровых технологий. Особое внимание будет уделено возможностям применения образовательных стратегий в области кибергигиены в работе со школьниками и студентами. Мы рассчитываем, что результаты проведенного анализа внесут вклад в дальнейшее изучение данной актуальной проблематики с позиций киберпсихологии.

Методология

В этой статье использовалась теоретическая методология, объединяющая анализ предыдущих исследований и влиятельных моделей технологических зависимостей и их предотвращения. Концептуализация интернет-зависимости через призму киберпсихологии потребовала установления современной терминологии. Киберпсихология представляет собой новую область, исследующую психологические аспекты взаимодействия людей с технологиями, включая как положительные, так и проблемные отношения [5; 11]. Психогигиена — это система мер по сохранению и укреплению психического здоровья [38]. Профилактика — комплекс мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и развития нежелательных явлений [2]. Киберзависимость — это компульсивное чрезмерное использование цифровых устройств или онлайн-платформ, что приводит к негативным последствиям для жизни [34]. Кибергигиена включает в себя методы, способствующие безопасному и ответ-

ственному взаимодействию с технологиями [14]. Наконец, киберэтика предполагает моральную оценку человеческих решений, поведения и воздействия в онлайн-пространстве [35].

После определения ключевых концепций во введении была установлена предыстория роста глобальной интернет-зависимости и связанных с ней рисков, таких как ухудшение психического здоровья, социальные проблемы и киберзапугивание. Анализ литературы затем выявил серьезные пробелы в мерах общественного здравоохранения по активному сдерживанию интернет-зависимости с помощью стратегий киберпсихологии. Сравнение реактивного лечения и профилактических подходов показало, что образование в области кибергигиены является многообещающим вмешательством, заслуживающим более глубокого изучения.

Методология включала систематический поиск для выявления соответствующих исследований в области киберпсихологии в научных базах данных. Выявленные статьи были синтезированы с использованием процедур кодирования для выявления тем, связанных со стратегиями кибергигиены и профилактикой интернет-зависимости.

Результаты и обсуждение

Определение лучших практик кибергигиены

Принципы кибергигиены согласуются с формированием «здоровых отношений с технологиями», чтобы избежать распространенных ошибок, таких как интернет-зависимость [2; 9; 38]. К ним относятся:

- принцип умеренности — установление разумных временных ограничений использования технологий;
- принцип осознанности — повышение самосознания относительно своих действий онлайн;
- принцип безопасности — выявление и предотвращение онлайн-рисков;
- принцип этичности — формирование ответственного поведения в интернет-пространстве;
- принцип баланса — поддержание гармонии между онлайн- и офлайн-активностью.

Большинство практик поддержания кибергигиены направлены на поощрение самоконтроля и самосознания при взаимодействии в Интернете (согласно вышеуказанным принципам кибергигиены). Распространенные методы кибергигиены включают в себя отслеживание времени, проведенного за устройствами, планирование времени без использования технологий, включение блокировщиков веб-сайтов и отказ от многозадачности [21]. Родители и образовательные учреждения играют важную роль в обучении детей навыкам кибергигиены с раннего возраста, прежде чем укрепятся модели использования технологий, вызывающие привыкание.

Исследования в области киберпсихологии определяют основные категории навыков и знаний в области кибергигиены. Цифровая грамотность предполагает понимание того, как функционируют различные онлайн-платформы и технологии. Саморегуляция (развитие способности контролировать время и частоту использования Интернета) направлена на контроль импульсов и отвлекающих факторов при использовании технологий с помощью таких инструментов, как блокировка веб-сайтов. Профилактика рисков (формирование навыков распознавания и предотвращения онлайн-угроз) учит выявлять и избегать онлайн-мошенничества, дезинформации, киберзапугивания. Этическое обучение (формирование этичного и ответственного подхода к онлайн коммуникации) способствует моральному осознанию и сочувствию при взаимодействии в Интернете. Наконец, сбалансированное использование технологий (поддержание баланса между онлайн- и офлайн-активностью, когда время в Интернете не превышает 2—3 часов в день) подразумевает установление границ для

здорового потребления технологий и избежание чрезмерного использования Интернета или социальных сетей.

Междисциплинарные инициативы, такие как «Кампании по кибергигиене от компании TechTarget», объединяют эти категории в комплексные рекомендации для школ и технологических компаний [36].

Предлагаемые стратегии кибергигиены включают обучение людей киберэтике; мониторинг времени, проведенного перед экраном; обеспечение безопасности устройств и подключений; практику ответственного цифрового гражданства и использования социальных сетей, а также расстановку приоритетов в личном взаимодействии. При последовательном применении этот комбинированный подход может развить жизненно важные когнитивные, эмоциональные и поведенческие навыки, необходимые для предотвращения интернет-зависимости.

Уменьшение симптомов интернет-зависимости при помощи кибергигиены

Все больше исследований показывают, что кибергигиена эффективно уменьшает симптомы и последствия, связанные с интернет-зависимостью, в разных возрастных группах. Многочисленные исследования показывают, что образовательные кампании по обучению принципам здорового использования технологий значительно снижают чрезмерное или компульсивное поведение в Интернете [22]. Например, программа кибергигиены для молодежи Гонконга, ориентированная на самосознание, самодисциплину, ответственное использование и сбалансированный образ жизни, способствовала снижению показателей интернет-зависимости через 3 месяца.

Эксперименты, проверяющие конкретные стратегии кибергигиены, такие как мониторинг или ограничение использования технологий, предоставляют дополнительные доказательства снижения склонности к зависимости. Исследование пользователей смартфонов — студентов бакалавриата в США показало, что использование цифрового оздоровительного приложения Moment для самостоятельного отслеживания времени, проведенного перед экраном, привело к снижению еженедельного использования телефона через 6 недель [26]. Студенты университета в Южной Корее, случайно выбранные для исследований в области использования приложения, ограничивающего использование смартфонов, после двухнедельного пользования программой показали улучшение показателей по шкале интернет-зависимости и связанных с ней эмоциональных симптомов по сравнению с контрольной группой [24].

Качественные исследования в области киберпсихологии также демонстрируют полезность кибергигиены в борьбе с интернет-зависимостью на основе индивидуального опыта. Подростки, участвовавшие в сингапурском исследовании, сообщили, что приложения, блокирующие сайты и отслеживающие их использование, помогли им сократить время, проведенное в Интернете, и развить более здоровые цифровые привычки. Люди, страдающие интернет-зависимостью, рассказали, что простые правила гигиены, такие как отказ от использования гаджетов за час до сна, отключение уведомлений и планирование времени, свободного от технологий, позволили им получить контроль над использованием технологий [29].

В целом, эмпирические данные, собранные в разных методологиях, подтверждают, что обучение кибергигиене и ее внедрение является эффективным подходом к противодействию многочисленным факторам и проявлениям интернет-зависимости.

Психологические механизмы кибергигиены

Теории и исследования в киберпсихологии помогают объяснить психологические механизмы, с помощью которых кибергигиена предотвращает интернет-зависимость. Во-первых,

правила гигиены могут напрямую снижать время, затрачиваемое на использование технологий, ограничивая возможности неадаптивного чрезмерного их использования [37]. Приложения, отслеживающие использование и устанавливающие ограничения по времени, делают чрезмерное потребление более заметным, в то время как блокировщики веб-сайтов физически ограничивают доступ к триггерным сайтам [1; 8; 28]. Во-вторых, последовательное применение кибергигиены учит контролю жизненно важных импульсов, регулированию эмоций и навыкам принятия решений для ответственного использования технологий [30]. В-третьих, правила гигиены способствуют осознанию индивидуальных мыслей, чувств и поведения в отношении технологий, известному как метапознание. Заметить побуждения к чрезмерному использованию технологий — это первый шаг к разработке более здоровых мер.

Кибергигиена также оказывает косвенное защитное воздействие на факторы психического здоровья и благополучия, связанные с предрасположенностью к интернет-зависимости. Например, правила гигиены помогают предотвратить чрезмерное смещение социальных взаимодействий в онлайн-среду, снижая связанные с этим риски депрессии [16]. Ограничение времени, проводимого в социальных сетях, может оказать положительное влияние, уменьшая негативные факторы. В частности, снижаются социальное сравнение своей жизни с другими пользователями и ощущение тревоги от возможности «упустить» некоторую важную информацию в своей ленте. Данные факторы часто негативно отражаются на самооценке личности [3; 15; 39; 25]. Избегание многозадачности способствует концентрации внимания и успеваемости, обеспечивая альтернативное повышение самооценки и настроения. Наконец, кибергигиена способствует межличностным отношениям и физической активности, что защищает от проблемного использования Интернета.

Таким образом, интеграция методов модификации поведения, метакогнитивный тренинг, развитие защитных привычек и поддержка психологического здоровья посредством инициатив в области кибергигиены обеспечивают многомерный эффект профилактики интернет-зависимости [19; 10].

Внедрение образования в области кибергигиены

Эксперты по киберпсихологии утверждают, что для оптимального профилактического воздействия обучение кибергигиене должно быть стандартизировано в школьных программах с учетом современных цифровых реалий [6]. Обучение должно начинаться в раннем возрасте, чтобы сформировать здоровые привычки в использовании технологий до наступления подросткового возраста, когда риск интернет-зависимости возрастает. Учебные программы могут включать сочетание формирования знаний, развития навыков и метакогнитивной подготовки с использованием эмпирических мероприятий, основанных на фактических данных. Обучение как техническим, так и психосоциальным навыкам кибергигиены позволяет учащимся безопасно и ответственно перемещаться в онлайн-пространстве [17]. Учебные заведения могут дополнительно усилить уроки с помощью стратегий кибергигиены, ограничивающих использование технологий в классе.

В дополнение к обучению в классе родители должны также следить за использованием детьми Интернета и моделировать практику кибергигиены дома. Семейные медиапланы, в которых родители и дети договариваются о правилах и ограничениях в использовании Интернета [23]. Родители должны открыто обсуждать онлайн-риски и принимать совместные решения относительно соответствующих приложений и веб-сайтов. Поддержание постоянных разговоров о кибергигиене в подростковом возрасте может смягчить влияние сверстников на рискованное поведение в Интернете.

Для людей, уже страдающих от чрезмерного использования технологий или зависимости, терапевты могут включить обучение кибергигиене в планы когнитивно-поведенческого и метакогнитивного лечения. Эксперты могут назначить мониторинг использования, ограничение сайтов, планирование времени, свободного от технологий, и выявление триггеров использования в качестве домашнего задания для проверки влияния на вызывающие привыкание мысли и поведение [12]. Группы поддержки аналогичным образом обеспечивают подготовку при внедрении методов кибергигиены. Рабочие места также являются идеальным объектом для политики и программ кибергигиены, направленных на снижение риска интернет-зависимости у сотрудников.

Роль поведенческого права и политики

Данные последних научных исследований свидетельствуют о том, что подходы к поведенческому праву и государственной стратегии могут еще больше увеличить усилия по кибергигиене в борьбе с интернет-зависимостью на уровне общества (табл. 1). Поведенческое право использует идеи психологии и поведенческой экономики для структурирования выбора и окружающей среды таким образом, чтобы принести пользу индивидуальному и коллективному благополучию [31]. Прогнозная поведенческая аналитика и цифровая информация могут предоставлять персонализированные напоминания или предупреждения о вредных интернет-привычках в качестве профилактических мер.

Таблица 1

Поведенческое право и стратегические подходы к усилению кибергигиены

Подход	Описание
Поведенческое право и стратегия	Использует психологию и поведенческую экономику для позитивного формирования выбора и окружающей среды
Принципы по умолчанию	Автоматическая регистрация пользователей в полезных настройках, таких как ограничение времени использования экрана
Цифровая информация	Персонализированные напоминания и предупреждения о бесполезном использовании технологий
Индивидуальная цифровая среда	Проектирование интерфейсов, способствующих размышлению и самоконтролю

Правительства изучают различные меры регулирования, чтобы мотивировать ответственную разработку и использование технологий.

Другие рекомендуемые правила включают требование ограничения времени, сокращение функций автозапуска, которые способствуют бесконечной прокрутке, а также настройки конфиденциальности по умолчанию, сводящие к минимуму чрезмерное социальное сравнение и отвлечение [18]. Налогообложение цифровой рекламы или строгие ограничения времени просмотра также поддерживают модерацию.

Эксперты утверждают, что более строгое государственное регулирование в сфере высоких технологий может привести к ограничению инноваций и злоупотреблению родительским авторитетом в отношении цифровых привычек. Таким образом, многогранные политические решения должны обеспечивать баланс интересов общественного здравоохранения, экономических выгод и этических соображений.

В целом, поведенческое право и технологические нормы, основанные на психологии, представляют собой новый политический рубеж, способный дополнить усилия по кибергигиене.

Примеры успешных кампаний

Первые усилия по кибергигиене показывают эффективность многоуровневых стратегий в борьбе с интернет-зависимостью. Программа повышения осведомленности СМИ Стэнфордского университета сочетает в себе обучение студентов кибергигиене с политикой использования технологий и доступом к лечению зависимости, демонстрируя снижение симптомов чрезмерного использования Интернета через год [20]. Лондонская школа гигиены и тропической медицины обучает родителей и учителей совместному мониторингу технологических привычек учащихся и обеспечению сбалансированного использования с помощью систем вознаграждения [26].

В Южной Корее, известной высоким уровнем интернет-зависимости, правительственные инициативы реализовали надежные программы профилактики и инфраструктуру лечения. Образование в области общественного здравоохранения дополняет программы реабилитационных клиник и школ-интернатов, укрепляя здоровые цифровые привычки посредством иммерсивного консультирования и развития гигиенических навыков. Этот комплексный подход киберпсихологии представляет собой модель региональных стратегий интернет-зависимости.

Причем, как показало исследование «Combating digital addiction: Current approaches and future directions» [13], проведенное в 2022 г., в большинстве кампаний по предотвращению интернет-зависимости (в работе было проанализировано около 87 исследований, включая инновационные модели терапии) применялся очень эффективный психосоциальный терапевтический подход (он был применен в 52 из 87 случаев), который включал методы когнитивно-поведенческой терапии, включающий осознанный подход к использованию гаджетов, что соответствует поддержанию принципов и стратегий кибергигиены (который, как показало данное исследование, оказался эффективным в 46 из 52 случаев (рис. 2)).

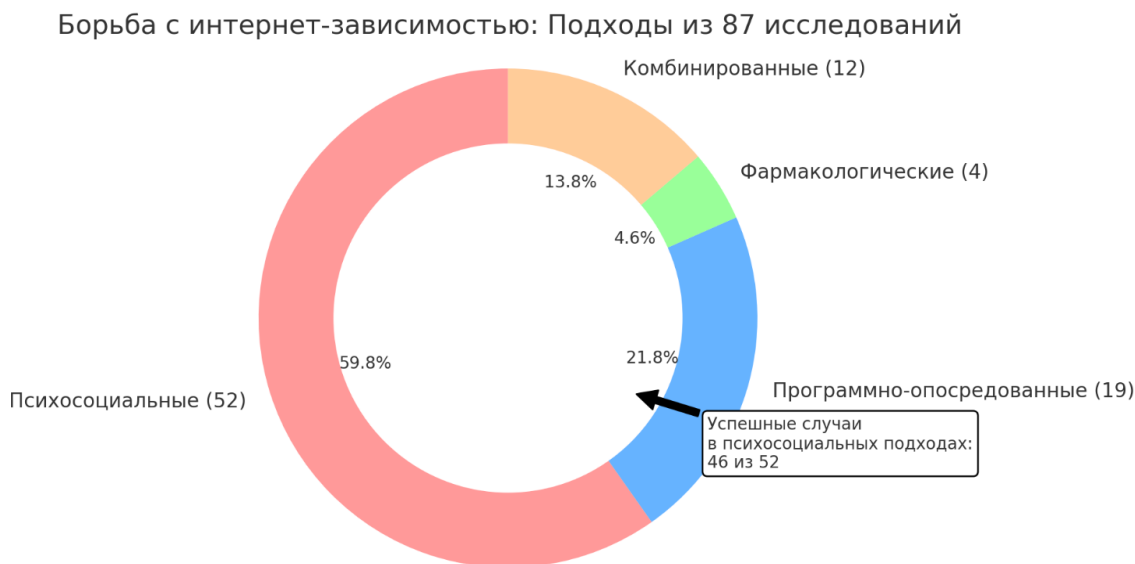


Рис. 2. Результаты исследования «Combating digital addiction: Current approaches and future directions» по успеху описанного подхода

Также в исследовании подтвердилось, что терапия использовалась для повышения самосознания в отношении проблемного использования цифровых технологий путем выделения внутренних и внешних триггеров, которые провоцируют неконтролируемое использование

гаджетов и Интернета, а также путем выявления чувств, психологических потребностей и ошибочных убеждений (например: «Меня ценят только в Интернете»), которые вызывают чрезмерное использование технологий. Такое понимание помогает людям осознать причины формирования цифровой зависимости и преодолеть негативные эмоции и убеждения, связанные с избыточным потреблением цифрового контента. Все это согласуется со стратегиями кибергигиены.

В этих инновационных примерах предлагаются шаблоны для координации действий по решению проблемы чрезмерного использования технологий посредством образования в области кибергигиены, соответствующего уровню развития, интеграции родителей, саморегулирования отрасли, служб психического здоровья и государственного надзора. Несмотря на то, что появились положительные предварительные результаты, для подтверждения профилактического эффекта по-прежнему необходимы долгосрочные крупномасштабные исследования, отслеживающие уровень интернет-зависимости наряду с принимаемыми мерами. Продолжающиеся исследования в области киберпсихологии должны способствовать оптимизации интегрированных структур.

Заключение

Проведенное исследование показало, что комплексный подход к образованию в области кибергигиены обладает значительным потенциалом для профилактики интернет-зависимости. Анализ принципов и методов поддержания кибергигиены, а также оценка их эффективности подтверждают целесообразность внедрения данных стратегий для предотвращения негативных последствий чрезмерного использования цифровых технологий.

Особенно перспективно использование образовательных программ по кибергигиене в работе со школьниками и студентами. Комплексное обучение принципам и навыкам ответственного и умеренного использования цифровых технологий помогает формировать более здоровые технологические привычки с раннего возраста.

Для повышения эффективности необходимы дополнительные долгосрочные исследования результатов образовательных стратегий кибергигиены в различных возрастных группах. Тем не менее уже сейчас можно утверждать, что кибергигиена является важной составляющей комплексного подхода в решении актуальной проблемы интернет-зависимости.

Литература

1. Грачева Д.А. Анализ сопоставимости измерения метапредметных навыков в цифровой среде [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2022. Том 27. № 6. С. 57–67. doi:10.17759/pse.2022270605
2. Ермолова Т.В., Литвинов А.В., Савицкая Н.В., Круковская О.А. Современные реалии этики общения в образовательном пространстве [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 8–20. doi:10.17759/jmfp.2021100301
3. Кулькова Ж.Г. Психологическая безопасность детей и подростков в интернет-пространстве [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2017. Том 14. № 4. С. 35–38. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2017_n4/Kulkova (дата обращения: 02.11.2023).
4. Моросанова В.И., Филиппова Е.В., Фомина Т.Г. Осознанная саморегуляция и академическая мотивация как ресурсы выполнения обучающимися проектно-исследовательской рабо-

ты [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2023. Том 28. № 3. С. 47–61. doi:10.17759/pse.2023280304

5. Мусса Н.М. Улучшение результатов обучения: роль самоэффективности при прогнозировании успеваемости студентов в условиях высшего образования [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2023. Том 28. № 2. С. 18–29. doi:10.17759/pse.2023280202

6. Нуркаева И.М., Артемова А.А. Информационная система диагностики стрессоустойчивости педагогов [Электронный ресурс] // Моделирование и анализ данных. 2021. Том 11. № 4. С. 59–71. doi:10.17759/mda.2021110405

7. Солдатова Г.У., Рассказова Е.И. Личностные характеристики и психологическая саморегуляция студентов онлайн и офлайн: некоторые особенности цифровой социальности [Электронный ресурс] // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. Том 13. № 1. С. 24–37. doi:10.21638/spbu16.2023.102

8. Сорокова М.Г., Одинцова М.А., Радчикова Н.П. Оценка цифровых образовательных технологий преподавателями вузов [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2023. Том 28. № 1. С. 25–39. doi:10.17759/pse.2023280101

9. Хозе Е.Г. Виртуальная реальность и образование [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2021. Том 10. № 3. С. 68–78. doi:10.17759/jmfp.2021000002

10. Aisyah E.N., Iriyanto T., Hardika H., Rosyidamayani A.P., Maningtyas R.T. The Cyber Ethics of Academic Communication Based on Early Childhood Education Student Perception in Universitas Negeri Malang // Proceedings of the 1st International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020). Atlantis Press, 2020. doi:10.2991/assehr.k.200711.001

11. Ayeni O., Madugba J., Sanni J. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. 2022 // ResearchGate. doi:10.13140/RG.2.2.22664.29447

12. Brand M., Young K.S., Laier C. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2016. Vol. 71. P. 252–266. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

13. Cemiloglu D., Almourad M.B., McAlaney J., Ali R. Combatting digital addiction: Current approaches and future directions // Technology in Society. 2022. Vol. 68. doi:10.1016/j.techsoc.2021.101832

14. Chen S.-H., Weng L.-J., Su Y.-J., Wu H.-M., Yang P.-F. Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study // Chinese Journal of Psychology. 2003. Vol. 45(3). P. 251–266. doi:10.1037/t44491-000

15. Chittaranjan G., Blom J., Gatica-Perez D. Mining large-scale smartphone data for personality studies // Personal and Ubiquitous Computing. 2013. Vol. 17. P. 433–450. doi:10.1007/s00779-011-0490-1

16. Elhai J.D., Dvorak R.D., Levine J.C., Hall B.J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology // Journal of Affective Disorders. 2017. Vol. 207. P. 251–259. doi:10.1016/j.jad.2016.08.030

17. Fikry A., Hamzah M.R., Hussein Z., Saputra D.I. Cyber Hygiene Practices from The Lens of Professional Youth in Malaysia // Environment-Behaviour Proceedings Journal. 2023. Vol. 8(25). P. 187–193. doi:10.21834/e-bpj.v8i25.4827

18. Gulyamov S.S. Legal Frameworks for the Integration of Artificial Intelligence // 6th International Conference on Nanotechnologies and Biomedical Engineering. ICNBME 2023. IFMBE Pro-

- ceedings. Vol. 92 / Sontea V., Tiginyanu I., Railean S. (Eds). Springer, Cham, 2024. doi:10.1007/978-3-031-42782-4_16
19. Gulyamov S.S., Fayziev R.A., Rodionov A.A., Jakupov G.A. Leveraging Semantic Analysis in Machine Learning for Addressing Unstructured Challenges in Education // 2023 3rd International Conference on Technology Enhanced Learning in Higher Education (TELE). Lipetsk, 2023. P. 5–7. doi:10.1109/TELE58910.2023.10184355
20. Gulyamov S.S., Narziev O.S. Uzbekistan Investment Law and Policy: Challenges and Opportunities // Asian Yearbook of International Economic Law 2023 / Bungenberg M., Chi M., Jusoh S., Ranjan P., Rustambekov I. (Eds). Springer, Cham, 2023. P. 97–103. doi:10.1007/16517_2023_17
21. Gulyamov S.S., Rodionov A.A., Rustambekov I.R., Yakubov A.N. The Growing Significance of Cyber Law Professionals in Higher Education: Effective Learning Strategies and Innovative Approaches // 2023 3rd International Conference on Technology Enhanced Learning in Higher Education (TELE). Lipetsk, 2023. P. 117–119. doi:10.1109/TELE58910.2023.10184186
22. Ho R.C., Zhang M.W., Tsang T.Y., Toh A.H., Pan F., Lu Y., Cheng C., Yip P.S., Lam L.T., Lai Ch.-M., Watanabe H., Mak K.-K. The association between internet addiction and psychiatric comorbidity: a meta-analysis // BMC Psychiatry. 2014. Vol. 14. doi:10.1186/1471-244X-14-183
23. Hong S.B., Hong S.-B., Zalesky A., Cocchi L., Fornito A., Choi E.-J., Kim H.-H., Suh J.-E., Kim Ch.-D., Kim J.-W., Yi S.-H. Decreased functional brain connectivity in adolescents with internet addiction // PLoS One. 2013. Vol. 8(2). doi:10.1371/journal.pone.0057831
24. Kim H.J., et al. Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea // Journal of Behavioral Addictions. 2017. Vol. 6(4). P. 699–707. doi:10.1556/2006.6.2017.070
25. Király O., et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance // Comprehensive Psychiatry. 2018. Vol. 100. doi:10.1016/j.comppsy.2020.152180
26. Kuss D.J. Internet Addiction: The Problem and Treatment // Addicta: The Turkish Journal on Addictions. 2016. Vol. 3(2). P. 185–192. doi:10.15805/addicta.2016.3.0106
27. Kuss D.J., Kanjo E., Crook-Rumsey M., Kibowski F., Wang G.Y., Sumich A. Problematic Mobile Phone Use and Addiction Across Generations: the Roles of Psychopathological Symptoms and Smartphone Use // Journal of Technology in Behavioral Science. 2018. Vol. 3(3). P. 141–149. doi:10.1007/s41347-017-0041-3
28. Majid I., Kouser S. Social Media and Security: How To Ensure Safe Social Networking // International Journal of Cyber Security and Digital Forensics. 2019. Vol. 1(1). P. 36–38. doi:10.33545/26649799.2019.v1.i1a.6
29. Onyechi C., Ukpok S., Abhulimhen B. Analyzing The Interplay Of Internet Addiction, Impulsivity, Attitude And Risky Behaviours In Cybersecurity. 2023 // ResearchGate. doi:10.13140/RG.2.2.31243.05927
30. Philippe T.J., Sikder N., Jackson A., Koblanski M.E., Liow E.D., Pilarinos A., Vasarhelyi M.P., Vasarhelyi K. Digital Health Interventions for Delivery of Mental Health Care: Systematic and Comprehensive Meta-Review // JMIR Mental Health. 2022. Vol. 9(5). doi:10.2196/35159
31. Przybylski A.K., Weinstein N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis // Psychological Science. 2017. Vol. 28(2). P. 204–215. doi:10.1177/0956797616678438
32. Shaffer H.J., LaPlante D.A., LaBrie R.A., Kidman R.C., Donato A.N., Stanton M.V. Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology // Harvard Review of Psychiatry. 2004. Vol. 12(6). P. 367–374. doi:10.1080/10673220490905705

33. Smartphone sales worldwide 2007-2017 [Электронный ресурс] // StatInvestor. URL: <https://statinvestor.com/data/33742/cell-phone-sales-worldwide/> (дата обращения: 10.03.2022).
34. Starcevic V. Is Internet addiction a useful concept? // *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2013. Vol. 47(1). P. 16–19. doi:10.1177/0004867412461693
35. Tokunaga R.S. Perspectives on Internet Addiction, Problematic Internet Use, and Deficient Self-Regulation: Contributions of Communication Research // *Annals of the International Communication Association*. 2015. Vol. 39(1). P. 131–161. doi:10.1080/23808985.2015.11679174
36. Vishwanath A., Neo L.S., Goh P., Lee S., Khader M., Ong G., Chin J. Cyber hygiene: The concept, its measure, and its initial tests // *Decision Support Systems*. 2020. Vol. 128. doi:10.1016/j.dss.2019.113160
37. Young K.S. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences // *American Behavioral Scientist*. 2004. Vol. 48(4). P. 402–415. doi:10.1177/0002764204270278
38. Young K.S. The Evolution of Internet Addiction // *Addictive Behaviors*. 2017. Vol. 64. doi:10.1016/j.addbeh.2015.05.016
39. Zajac K., Ginley M.K., Chang R., Petry N.M. Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review // *Psychology of Addictive Behaviors*. 2020. Vol. 31(8). P. 979–994. doi:10.1037/adb0000315

References

1. Gracheva D.A. Analiz sopostavivosti izmereniya metapredmetnykh navykov v tsifrovoi srede [Analysis of Task Comparability in Digital Environment by the Case of Metacognitive Skills] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2022. Vol. 27, no. 6, pp. 57–67. doi:10.17759/pse.2022270605 (In Russ.).
2. Ermolova T.V., Litvinov A.V., Savitskaya N.V., Krukovskaya O.A. Sovremennye realii etiki obshcheniya v obrazovatel'nom prostranstve [Contemporary realities of communication ethics in the educational space] [Elektronnyi resurs]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 3, pp. 8–20. doi:10.17759/jmfp.2021100301 (In Russ.).
3. Kulkova Zh.G. Psikhologicheskaya bezopasnost' detei i podrostkov v internet-prostranstve [Elektronnyi resurs]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of Practical Psychology of Education*, 2017. Vol. 14, no. 4, pp. 35–38. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2017_n4/Kulkova (Accessed 02.11.2023). (In Russ.).
4. Morosanova V.I., Filippova E.V., Fomina T.G. Osoznannaya samoregulyatsiya i akademicheskaya motivatsiya kak resursy vypolneniya obuchayushchimisya proektno-issledovatel'skoi raboty [Conscious Self-Regulation and Academic Motivation as Resources for Students to Perform Research Project Work] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2023. Vol. 28, no. 3, pp. 47–61. doi:10.17759/pse.2023280304 (In Russ.).
5. Moussa N.M. Uluchshenie rezul'tatov obucheniya: rol' sameffektivnosti pri prognozirovanii uspevaemosti studentov v usloviyakh vysshego obrazovaniya [Promoting Academic Achievement: The Role of Self-efficacy in Predicting Students' Success in the Higher Education Settings] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2023. Vol. 28, no. 2, pp. 18–29. doi:10.17759/pse.2023280202 (In Russ.).
6. Nurkaeva I.M., Artemova A.A. Informatsionnaya sistema diagnostiki stressoustoichivosti pedagogov [Information System for Diagnostics of Stress Resistance of Teachers] [Elektronnyi resurs].

Modelirovanie i analiz dannykh = Modelling and Data Analysis, 2021. Vol. 11, no. 4, pp. 59–71. doi:10.17759/mda.2021110405 (In Russ.).

7. Soldatova G.U., Rasskazova E.I. Lichnostnye kharakteristiki i psikhologicheskaya samoregulyatsiya studentov onlain i oflain: nekotorye osobennosti tsifrovoi sotsial'nosti [Personality Traits and Psychological Self-Regulation of Students Online and Offline: to the Question of “Digital” Aspect of Socialization] [Elektronnyi resurs]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya = Vestnik of Saint Petersburg University. Psychology*, 2023. Vol. 13, no. 1, pp. 24–37. doi:10.21638/spbu16.2023.102 (In Russ.).

8. Sorokova M.G., Odintsova M.A., Radchikova N.P. Otsenka tsifrovyykh obrazovatel'nykh tekhnologii prepodavatelyami vuzov [Evaluation of Digital Educational Technologies by University Teachers] [Elektronnyi resurs]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2023. Vol. 28, no. 1, pp. 25–39. doi:10.17759/pse.2023280101 (In Russ.).

9. Khoze E.G. Virtual'naya real'nost' i obrazovanie [Virtual reality and education] [Elektronnyi resurs]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2021. Vol. 10, no. 3, pp. 68–78. doi:10.17759/jmfp.2021000002 (In Russ.).

10. Aisyah E.N., Iriyanto T., Hardika H., Rosyidamayani A.P., Maningtyas R.T. The Cyber Ethics of Academic Communication Based on Early Childhood Education Student Perception in Universitas Negeri Malang. *Proceedings of the 1st International Conference on Information Technology and Education (ICITE 2020)*. Atlantis Press, 2020. doi:10.2991/assehr.k.200711.001

11. Ayeni O., Madugba J., Sanni J. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. 2022. *ResearchGate*. doi:10.13140/RG.2.2.22664.29447

12. Brand M., Young K.S., Laier C. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2016. Vol. 71, pp. 252–266. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

13. Cemiloglu D., Almourad M.B., McAlaney J., Ali R. Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society*, 2022. Vol. 68. doi:10.1016/j.techsoc.2021.101832

14. Chen S.-H., Weng L.-J., Su Y.-J., Wu H.-M., Yang P.-F. Development of Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study. *Chinese Journal of Psychology*, 2003. Vol. 45, no. 3, pp. 251–266. doi:10.1037/t44491-000

15. Chittaranjan G., Blom J., Gatica-Perez D. Mining large-scale smartphone data for personality studies. *Personal and Ubiquitous Computing*, 2013. Vol. 17, pp. 433–450. doi:10.1007/s00779-011-0490-1

16. Elhai J.D., Dvorak R.D., Levine J.C., Hall B.J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 2017. Vol. 207, pp. 251–259. doi:10.1016/j.jad.2016.08.030

17. Fikry A., Hamzah M.R., Hussein Z., Saputra D.I. Cyber Hygiene Practices from The Lens of Professional Youth in Malaysia. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 2023. Vol. 8, no. 25, pp. 187–193. doi:10.21834/e-bpj.v8i25.4827

18. Gulyamov S.S. Legal Frameworks for the Integration of Artificial Intelligence. In Sontea V., Tiginyanu I., Railean S. (Eds). *6th International Conference on Nanotechnologies and Biomedical Engineering. ICNBME 2023. IFMBE Proceedings. Vol. 92*. Springer, Cham, 2024. doi:10.1007/978-3-031-42782-4_16

19. Gulyamov S.S., Fayziev R.A., Rodionov A.A., Jakupov G.A. Leveraging Semantic Analysis in Machine Learning for Addressing Unstructured Challenges in Education. *2023 3rd International Conference on Technology Enhanced Learning in Higher Education (TELE)*. Lipetsk, 2023, pp. 5–7. doi:10.1109/TELE58910.2023.10184355
20. Gulyamov S.S., Narziev O.S. Uzbekistan Investment Law and Policy: Challenges and Opportunities. In Bungenberg M., Chi M., Jusoh S., Ranjan P., Rustambekov I. (Eds). *Asian Yearbook of International Economic Law 2023*. Springer, Cham, 2023, pp. 97–103. doi:10.1007/16517_2023_17
21. Gulyamov S.S., Rodionov A.A., Rustambekov I.R., Yakubov A.N. The Growing Significance of Cyber Law Professionals in Higher Education: Effective Learning Strategies and Innovative Approaches. *2023 3rd International Conference on Technology Enhanced Learning in Higher Education (TELE)*. Lipetsk, 2023, pp. 117–119. doi:10.1109/TELE58910.2023.10184186
22. Ho R.C., Zhang M.W., Tsang T.Y., Toh A.H., Pan F., Lu Y., Cheng C., Yip P.S., Lam L.T., Lai Ch.-M., Watanabe H., Mak K.-K. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 2014. Vol. 14. doi:10.1186/1471-244X-14-183
23. Hong S.B., Hong S.-B., Zalesky A., Cocchi L., Fornito A., Choi E.-J., Kim H.-H., Suh J.-E., Kim Ch.-D., Kim J.-W., Yi S.-H. Decreased functional brain connectivity in adolescents with internet addiction. *PLoS One*, 2013. Vol. 8, no. 2. doi:10.1371/journal.pone.0057831
24. Kim H.J., et al. Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 2017. Vol. 6, no. 4, pp. 699–707. doi:10.1556/2006.6.2017.070
25. Király O., et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 2018. Vol. 100. doi:10.1016/j.comppsy.2020.152180
26. Kuss D.J. Internet Addiction: The Problem and Treatment. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2016. Vol. 3, no. 2, pp. 185–192. doi:10.15805/addicta.2016.3.0106
27. Kuss D.J., Kanjo E., Crook-Rumsey M., Kibowski F., Wang G.Y., Sumich A. Problematic Mobile Phone Use and Addiction Across Generations: the Roles of Psychopathological Symptoms and Smartphone Use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 2018. Vol. 3, no. 3, pp. 141–149. doi:10.1007/s41347-017-0041-3
28. Majid I., Kouser S. Social Media and Security: How To Ensure Safe Social Networking. *International Journal of Cyber Security and Digital Forensics*, 2019. Vol. 1, no. 1, pp. 36–38. doi:10.33545/26649799.2019.v1.i1a.6
29. Onyechi C., Ukpok S., Abhulimhen B. Analyzing The Interplay Of Internet Addiction, Impulsivity, Attitude And Risky Behaviours In Cybersecurity. 2023. *ResearchGate*. doi:10.13140/RG.2.2.31243.05927
30. Philippe T.J., Sikder N., Jackson A., Koblanski M.E., Liow E.D., Pilarinos A., Vasarhelyi M.P., Vasarhelyi K. Digital Health Interventions for Delivery of Mental Health Care: Systematic and Comprehensive Meta-Review. *JMIR Mental Health*, 2022. Vol. 9, no. 5. doi:10.2196/35159
31. Przybylski A.K., Weinstein N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis. *Psychological Science*, 2017. Vol. 28, no. 2, pp. 204–215. doi:10.1177/0956797616678438
32. Shaffer H.J., LaPlante D.A., LaBrie R.A., Kidman R.C., Donato A.N., Stanton M.V. Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 2004. Vol. 12, no. 6, pp. 367–374. doi:10.1080/10673220490905705
33. Smartphone sales worldwide 2007-2017. *StatInvestor*. URL: <https://statinvestor.com/data/33742/cell-phone-sales-worldwide/> (Accessed 10.03.2022).

Гулямов С.С., Родионов А.А.
Применение кибергигиены в качестве
эффективной психологической меры
профилактики киберзависимостей
Психология и право. 2024. Том 14. № 2. С. 77–91

Gulyamov S.S., Rodionov A.A.
Cyber Hygiene as
an Effective Psychological Measure
in the Prevention of Cyber Addictions
Psychology and Law. 2024. Vol. 14, no. 2, pp. 77–91

34. Starcevic V. Is Internet addiction a useful concept? *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2013. Vol. 47, no. 1, pp. 16–19. doi:10.1177/0004867412461693
35. Tokunaga R.S. Perspectives on Internet Addiction, Problematic Internet Use, and Deficient Self-Regulation: Contributions of Communication Research. *Annals of the International Communication Association*, 2015. Vol. 39, no. 1, pp. 131–161. doi:10.1080/23808985.2015.11679174
36. Vishwanath A., Neo L.S., Goh P., Lee S., Khader M., Ong G., Chin J. Cyber hygiene: The concept, its measure, and its initial tests. *Decision Support Systems*, 2020. Vol. 128. doi:10.1016/j.dss.2019.113160
37. Young K.S. Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 2004. Vol. 48, no. 4, pp. 402–415. doi:10.1177/0002764204270278
38. Young K.S. The Evolution of Internet Addiction. *Addictive Behaviors*, 2017. Vol. 64. doi:10.1016/j.addbeh.2015.05.016
39. Zajac K., Ginley M.K., Chang R., Petry N.M. Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2020. Vol. 31, no. 8, pp. 979–994. doi:10.1037/adb0000315

Информация об авторах

Гулямов Саид Саидахбарович, доктор юридических наук, профессор, заведующий, кафедра киберправа, Ташкентский государственный юридический университет, г. Ташкент, Узбекистан, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2299-2122>, e-mail: said.gulyamov1976@gmail.com

Родионов Андрей Александрович, магистр, Ташкентский государственный юридический университет, г. Ташкент, Узбекистан, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2651-5558>, e-mail: andre-rodionov@mail.ru

Information about the authors

Said S. Gulyamov, Doctor of Law, Professor, Head, Cyber Law Department, Tashkent State University of Law, Tashkent, Uzbekistan, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2299-2122>, e-mail: said.gulyamov1976@gmail.com

Andrey A. Rodionov, Master's Degree, Tashkent State University of Law, Tashkent, Uzbekistan, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2651-5558>, e-mail: andre-rodionov@mail.ru

Получена 25.12.2023
Принята в печать 22.04.2024

Received 25.12.2023
Accepted 22.04.2024