***О. Ю. Зотова, А. В. Коваленко***

**ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ПОДРОСТКОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19: ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ**

**Сведения об авторах:** Ольга Юрьевна Зотова, доктор психологических наук, и.о. декана факультета социальной психологии Гуманитарного университета, профессор кафедры общей и прикладной психологии, АНО ВО «Гуманитарный университет» (г. Екатеринбург).

Анна Владимировна Коваленко, магистр 2-го курса факультета социальной психологии, АНО ВО «Гуманитарный университет» (г. Екатеринбург).

**Аннотация:** Пандемия COVID-19 повлияла на здоровье, безопасность и повседневную жизнь всех людей. Социальные сети быстро изменили способы общения и взаимодействия подростков друг с другом, что способствовало продолжающимся дискуссиям о том, помогают ли социальные сети подросткам сегодня или вредят им. Пандемия COVID-19 только усилила эту социальную дилемму, поскольку подростки проводят больше времени, чем когда-либо прежде, в социальных сетях. В этой статье обсуждаются последствия социальных сетей для развития подростков и их психического здоровья в контексте COVID-19, с акцентом на то, как социальные сети могут быть особенно полезны подросткам в разгар практики физического дистанцирования, а также на то, как поведение в социальных сетях может негативно повлиять на физическое и психическое здоровье подростков в это время.

*Ключевые слова:* подростки, социальные сети, COVID-19, пандемия, психическое здоровье, физическое дистанцирование.

Пандемия COVID-19 резко повлияла на жизнь всех людей во всем мире. Физическое и социальное дистанцирование стало основным методом замедления распространения коронавируса. Люди по своей природе являются социальным видом, и социальная изоляция имеет как физические, так и психические последствия для здоровья [10]. Подростки могут быть уникально оснащены инструментами и навыками, чтобы оставаться социально связанными, оставаясь при этом физически отдаленными из-за широкого использования социальных сетей в этой возрастной группе [5]. Однако растущее количество исследований также указывает на то, что социальные сети могут иметь негативные последствия для подростков в зависимости от того, как и когда они их используют. Пандемия усилила эту социальную дилемму о том, полезны или вредны социальные сети для подростков.

Эта статья использует психологическую теорию и исследования для обсуждения последствий социальных сетей для развития подростков в контексте COVID-19. В нем освещаются способы, с помощью которых социальные сети могут быть особенно полезны подросткам в разгар практики физического дистанцирования и доступа к ресурсам COVID-19. В ней так же рассматриваются способы, с помощью которых использование социальных сетей и поведение могут негативно повлиять на безопасность подростков, самооценку, образ тела, беспокойство, настроение и сон.

Подростковый возраст- это время значительных и быстрых биологических, социальных и психологических изменений [10]. Феномены развития, обсуждаемые в этой статье, особенно актуальны для молодежи в возрасте 10-18 лет, что примерно соответствует средним и старшим школьным годам, когда большинство молодежи живет с родителями или другими опекунами.

Период развития подросткового возраста характеризуется исследованием идентичности, растущей автономией от родителей и опорой на сверстников, повышенным поиском ощущений и принятием риска, а также началом романтических и сексуальных отношений [10]. В подростковом возрасте одним из наиболее заметных изменений является то, как и с кем молодежь проводит свое время. По мере того как молодежь переходит от детства к подростковому возрасту, они проводят все больше времени без присмотра со сверстниками [9], и сверстники становятся чрезвычайно важными. Например, подростки очень хорошо настроены на статус сверстников (например, уровень популярности себя и своих сверстников) и нормы сверстников (например, поведение и отношение сверстников), и они, скорее всего, будут участвовать в поведении, которое приведет к социальным вознаграждениям, таким как повышение популярности [8]. Младшие дети больше полагаются на своих родителей в принятии поведенческих решений и чувстве собственного достоинства, а многие взрослые полагаются на романтических партнеров в качестве основных фигур привязанности. В то время как интенсивное внимание подростков к сверстникам может показаться чрезмерным или сбивающим с толку родителей, оно имеет биологические корни. Пубертатные гормоны и паттерны развития мозга способствуют повышенной чувствительности подростков к социальному вознаграждению и социальному отвержению [7], а также вероятности того, что молодые люди будут участвовать в рискованном поведении в присутствии сверстников [2]. Подростковый возраст также является периодом повышенного риска возникновения и обострения психических проблем, особенно у девочек. Депрессия резко возрастает в подростковом возрасте, и к 18 годам почти 20% девочек-подростков сообщают о клинической депрессии [1]. Неупорядоченное питание также увеличивается в подростковом возрасте, причем девочки-подростки сообщают о более высоких показателях нездорового поведения, связанного с весом, чем дети или мальчики-подростки [7].

В COVID-19 пандемии привело к нарушению подростков социальной жизни и нормативные развивающих задач в глубокие стороны. Подростки теперь вынуждены оставаться физически изолированными со своими семьями в течение периода развития, когда они биологически и психологически вынуждены быть со сверстниками. Так как же подростки могут справиться с этой новой реальностью? Понятно, что многие обращаются к социальным сетям, которые могут позволить подросткам оставаться социально связанными, хотя и физически отдаленными, а также представляют собой уникальные проблемы для подростков и их родителей.

Социальные медиа в широком смысле относятся к веб-сайтам, приложениям и электронным инструментам, которые позволяют осуществлять цифровое социальное взаимодействие. Хотя слова "социальные сети" могут вызвать в памяти очень конкретные образы подростков, просматривающих фотографии в Instagram или отправляющих селфи в Snapchat, социальные сети могут представлять и другие сайты. YouTube-который позволяет пользователям публиковать свои собственные видео и комментировать чужие-является одним из самых популярных социальных сетей среди подростков сегодня [5].

Предыдущие исследования, изучающие влияние использования социальных сетей на психическое здоровье подростков, не имели успеха и давали неоднозначные результаты, оценивая связи между общим “экранным временем” и благополучием [2]. В то время как многие исследования обнаружили значительные, хотя и небольшие, корреляции между временем в социальных сетях и более высоким уровнем депрессии, неудовлетворенности телом, неупорядоченным питанием и поведением, связанным с риском для здоровья [6, 3], другие не обнаружили таких корреляций зависимости экранного времени и психического здоровья [2]. Третьи обнаружили противоположный эффект: что социальные сети, особенно когда они используются для облегчения прямого социального взаимодействия с друзьями, могут оказывать положительное влияние на психическое здоровье подростков [10].

В настоящее время складывается общее мнение о том, что, возможно, само количество времени, которое молодежь проводит в социальных сетях, менее важно, чем конкретное поведение, которым она занимается в интернете. В связи с пандемией COVID-19 большинство подростков физически дистанцируются от сверстников, многие все чаще обращаются к социальным сетям. Таким образом, как никогда важно выйти за рамки простого “экранного времени”, чтобы понять, как, когда и для кого использование социальных сетей приводит к положительным или отрицательным последствиям.

Для подростков, находящихся в нездоровой или небезопасной среде, социальные сети могут стать важным спасательным кругом для поддерживающего сообщества и ресурсами для понимания и преодоления COVID.

Такое восприятие непобедимости в сочетании с более низким риском тяжелых симптомов COVID может привести подростков к поведению, которое небезопасно для них самих, их семей и широкой общественности.

Социальные сети предоставляют уникальную возможность продвигать здоровье и безопасность подростков в эпоху COVID-19. Сегодня большинство подростков используют социальные сети для доступа к новостям и медицинской информации [5]. Короткие, устойчивые потоки информации легко доступны на большинстве сайтов социальных сетей, что может расширить доступ к точной информации и ее распространение. (например, Facebook, Instagram, WhatsApp и др).

Без школьных и внеклассных занятий у многих подростков может быть свободное время для изучения новых идей и увлечений. Еще до пандемии COVID-19 1 из 4 подростков сообщал об использовании социальных сетей в качестве творческого средства для обмена искусством, танцами, песнями и письменным словом на нескольких платформах и модальностях (например, письменных, аудио -, визуальных) [5].

Социальные сети также могут способствовать развитию интеллектуальных идей и активности, поскольку подростки все больше осознают мир и то, как политика влияет на них. Во время национальных и мировых кризисов, таких как стрельба в школах и глобальное потепление, подростки все чаще используют социальные сети для развития и выражения своих мнений и идей. (3)

Несмотря на потенциальные преимущества социальных сетей для подростков во время COVID-19, существует также много хорошо известных рисков использования социальных сетей. Они могут усугубиться в контексте пандемии, когда подростки проводят больше неструктурированного времени в интернете и сталкиваются с повышенным воздействием контента, который может распространять дезинформацию и влиять на психическое здоровье.

Один из самых очевидных способов, которым социальные сети могут навредить подросткам, это распространение дезинформации и “фальшивых новостей” о COVID-19.

Однако такой подход требует от пользователя изначально усомниться в точности этой информации. К сожалению, подростки с трудом различают "фальшивые новости" и точную информацию [7].

Так же подростки особенно мотивированы к самопредставлению благоприятным образом, учитывая феномен воображаемой аудитории, в котором подростки чувствуют, что другие наблюдают за каждым их движением. Во время пандемии COVID-19, когда почти все межличностное взаимодействие со сверстниками происходит через социальные сети, проблемы внешнего вида могут еще больше обостриться по нескольким причинам. Если подростки тратят больше времени на социальные сети в отсутствие личного контакта со сверстниками, они также могут тратить больше времени на тактику самопрезентации. (4)

Так же исследования использования социальных сетей до кризиса COVID-19 часто подчеркивали потенциальные негативные последствия для психического здоровья подростков. Поскольку многие подростки обращаются к социальным сетям в разгар пандемии, эти общие риски могут усугубиться. Кроме того, поскольку контент, размещенный на сайтах социальных сетей, все больше фокусируется на самом кризисе, он поднимает новые вопросы эмоционального благополучия подростков.

Риски негативного влияния социальных сетей на настроение и тревожность подростков были хорошо показаны в исследованиях.

Когда молодежь сидит дома и тратит еще больше времени на свои устройства, способность избежать этих стрессоров может еще больше уменьшиться. Молодежь также может с большей вероятностью столкнуться с неподобающим контентом, изображающим, например, сверстников, занимающихся рискованным поведением (например, употребление психоактивных веществ, опасные "трюки") [5] или даже самоповреждающим поведением [2]. Молодежь может беспокоиться о том, что в любой момент сверстники вовлекаются в полезные социальные взаимодействия без них в социальных сетях, что приводит к увеличению времени в интернете и давлению на ответы на сообщения.

 Стоит отметить, что сон имеет решающее значение для регулирования эмоций и стресса [4] и здорового функционирования иммунной системы. С наступлением полового созревания биологические и психосоциальные изменения естественным образом сдвигают время сна позже в подростковом возрасте [9]. Продолжительность здорового сна для подростков (13-18 лет) составляет 8-10 часов в сутки, но большинство подростков спят менее 7 часов в течение учебного года. Закрытие школ в результате COVID-19 может привести к тому, что подростки будут иметь более позднее время пробуждения, даже если они находятся в виртуальных классах. Таким образом, вполне возможно, что подростки теперь способны спать в течение времени, более соответствующего биологическим ритмам их организма, и имеют больше возможностей для сна. Однако отсутствие регулярного расписания может помешать подросткам придерживаться последовательного режима сна, что важно для физического и психического здоровья [6]. Социальные сети, как правило, доступны подросткам на смартфонах, которые, как правило, держатся близко к их лицам. Электронные устройства излучают синий свет, длина волны которого связана с повышенной бдительностью и вниманием. Синий свет также подавляет высвобождение мелатонина, который является гормоном, способствующим сну, естественным образом вырабатываемым организмом в вечерние часы. Использование смартфонов (и других электронных устройств) чаще в течение дня и вечером может повысить бдительность и задержать сонливость, тем самым отодвинув время сна на более поздний срок.

Учитывая, что подростки чувствительны к социальной информации, социальные сети также могут вовлекать подростков поздно вечером в когнитивно и эмоционально возбуждающий социальный контент [8]. Таким образом, социальные сети могут как вытеснять время, когда подростки в противном случае спали бы, так и нарушать их способность засыпать или оставаться спящими. Большое количество исследований показывает, что подростки, которые проводят больше времени в социальных сетях, особенно за 30-120 минут до сна, имеют более позднее время сна, более короткий объем сна и более низкое качество сна [10]. Простое наличие смартфона в спальне, что часто встречается среди подростков, и использование смартфона в ночное время, как было обнаружено, снижают качество сна и влияют на общее настроение и самочувствие.

Последствия использования социальных сетей зависят от ряда факторов, специфичных для отдельных подростков, таких как их возраст, пол, личность и ранее существовавшие эмоциональные или психические проблемы. Предыдущие исследования показали, что подростки с депрессией могут использовать социальные сети таким образом, чтобы еще больше усугубить эти проблемы, и что те, кто более ориентирован на социальное сравнение, с большей вероятностью испытывают негативные эффекты образа тела от социальных сетей [8]. Таким образом, поскольку подростки проводят больше времени в социальных сетях, те, кто предрасположен искать и негативно реагировать на проблемный контент, могут столкнуться с большим количеством этого контента, тем самым ухудшая симптомы психического здоровья.

Кроме того, многие подростки могут сами сдать положительный тест на коронавирус, испытать симптомы COVID или иметь близких, которые заболеют или умрут от этой болезни. Социальные сети могут предоставить подросткам ресурсы и поддержку для преодоления сложных эмоций горя, потери и травмы. И социальные сети также могут предоставить этим подросткам столь необходимое пространство для общения со сверстниками или поиска точной информации, связанной с COVID.

В то время как социальные сети могут быть полезны для многих подростков во время COVID-19, они могут быть “спасательным кругом” для подростков, которые сейчас изолированы в небезопасной или нездоровой среде и нуждаются в социальной поддержке.

Заключение

Таким образом, обладая всей необходимой информацией относительно социальных сетей и особенностей развития подростков, можно сделать вывод, что интернет технологии несомненно важны и нужны в настоящей действительности. Но так же они могут причинить вред растущему и развивающемуся ребенку. В контексте COVID-19 важно, чтобы родители, педагоги и медицинские работники понимали потенциальные преимущества и последствия использования социальных сетей для подростков

 Чтобы избежать возможных проблем и обезопасить ребенка от пагубного воздействия интернета, стоит придерживаться ряда мер.

Стоит быть открытыми для изучения и использования социальных сетей, вовлекать подростков в разговор. Возможно, стоит стать более гибкими. Предыдущие исследования использования средств массовой информации родителями подростков показывают, что сочетание подходов “активной медиации” и “ограничительной медиации” может быть полезным. Активная медиация относится к постоянным разговорам и взаимодействию между родителями и подростками по поводу надлежащего использования и мер безопасности, в то время как ограничительная медиация относится к правилам и ограничениям в отношении типов контента, доступного молодежи, времени суток, когда они могут использовать социальные сети или с кем они могут общаться онлайн.

Так же немаловажным и ценным является предоставление подросткам точной информации и ресурсов о COVID-19. Родители должны поощрять подростков искать на страницах социальных сетей факты, связанные с COVID-19, и ресурсы на надежных сайтах, таких как ВОЗ (https://www.who.int/ru), информация о COVID-19 на ресурсах Министерства Здравоохранения Российской Федерации (<https://covid19.rosminzdrav.ru/>), интернет-ресурс стопкоронавирус.рф.

Так же следует поощрять подростков делать паузы при чтении о COVID-19 и подвергать сомнению точность и источник информации. Это не только будет способствовать развитию навыков критического мышления, но и поможет подросткам получить информацию о COVID-19 и разорвать цикл обмена потенциально опасной дезинформацией.

**Литература**

1. Бочавер А.А., Докука С.В., Сивак Е.В., Смирнов И.Б. Использование социальных сетей в интернете и депрессивная симптоматика у подростков // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 3. С. 1–18. URL:10.17759/cpse.2019080301
2. Польская Н.А., Якубовская Д.К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Том 27. № 3. С. 156–174. URL:10.17759/cpp.2019270310
3. Федоров В.В., Милеев И.Д. О мотивации подростков — пользователей социальных сетей // Социальная психология и общество. 2015. Том 6. № 3. С. 98–108. URL:10.17759/sps.2015060307
4. Холмогорова А.Б., Авакян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия. 2015. Том 23. № 4. С. 102–129. URL:10.17759/cpp.2015230407
5. Anderson, M., & Jiang, J. Pew Research Center: Teens, social media, and technology. NY.:Roulege Academic. 2018.
6. Becker, S. P., Sidol, C. A., Van Dyk, T. R., Epstein, J. N., & Beebe, D. W. Intraindividual variability of sleep/wake patterns in relation to child and adolescent functioning: A systematic review. Sleep Medicine Reviews, 34, 94-121. 2017. URL: https://doi.org/10.1016/j.smrv.2016.07.004
7. Breakstone, J., Smith, M., Wineburg, S., Rapaport, A., Carle, J., Garland, M., & Saavedra, A. Students’ civic online reasoning: A national portrait. 2019/ URL: https://purl.stanford.edu/gf151tb4868
8. Brechwald, W. A., & Prinstein, M. J. Beyond homophily: A decade of advances in understanding peer influence processes. Journal of Research on Adolescence. 2011. № 21. P. 166-179. URL: https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x
9. Carskadon, M. A. Sleep in adolescents: the perfect storm. Pediatric Clinics of North America. 2011. № 58. Р. 637-647. URL: https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003
10. Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics. 2016. № 170. Р. 1202-1208. URL: https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341