

Социальные сети и психическое здоровье молодежи:

руководство для организаций,
работающих с молодежью



За последнее десятилетие использование социальных медиаплатформ (включая Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube и X [ранее известный как Twitter]) в повседневной жизни стало обыденностью. Несмотря на то, что использование социальных медиаплатформ в США разрешается только с 13 лет, почти 40 % детей от 8 до 12 лет являются их активными пользователями. Раннее освоение социальных сетей детьми может существенно повлиять на их отношения, опыт и, в конечном счете, рост, развитие и психическое благополучие подростков. Исследователи, родители, воспитатели, молодые люди, медицинские работники и другие все более обеспокоены воздействием социальных сетей на психическое здоровье молодежи.

Последствия использования социальных сетей

В 2023 году руководитель здравоохранения США опубликовал **доклад** относительно социальных сетей и психического здоровья молодежи, подчеркнув следующее: «Практически каждый подросток в Америке использует социальные сети, но у нас недостаточно доказательств, чтобы утверждать об их абсолютной безопасности. Наша молодежь стала невольным участником многолетнего эксперимента».¹

Социальные сети могут представлять особую опасность для психического здоровья молодых людей.

Одно из исследований показало, что использование Facebook в различных студенческих городках привело к росту уровня депрессии и даже к госпитализациям в психиатрические клиники.² Кроме того, **контролируемое исследование с участием случайных молодых людей** показало, что прекращение использования социальных сетей на четыре недели привело к улучшению их психического состояния.³

В докладе руководитель здравоохранения указано несколько возможных вариантов того, как социальные сети могут вредить психическому здоровью молодежи.

- ⦿ **Негативные социальные сравнения.**
Социальные сети подвергают молодежь новым видам страха быть отвергнутыми сверстниками и осуждению их внешнего вида, а также распространяют материалы, которые могут вызывать негативное отношение к себе.
- ⦿ **Отказ от полезных занятий.**
Социальные сети могут отвлекать молодых людей от общения, учебы, занятий спортом и другой важной для их психического здоровья деятельности.
- ⦿ **Нарушение сна.**
Использование социальных сетей перед сном может нарушить режим, а это важный элемент психического здоровья.
- ⦿ **Повышенный стресс и ощущение безысходности.**
Социальные сети демонстрируют молодым людям пугающие и сбивающие с толку новости, истории и другие материалы, которые могут оказывать на них негативное влияние.
- ⦿ **Воздействие опасной информации.**
Иногда молодые люди могут столкнуться с материалами, пропагандирующими самоповреждения или другие опасные действия, в частности с содержанием нездорового или неприемлемого сексуального характера.
- ⦿ **Домогательства в интернете и кибербуллинг.**
Молодежь может взаимодействовать с друзьями и незнакомцами с использованием новых методов общения, что также увеличивает риск получения угрожающих или вредных сообщений.

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

Что можно сделать

Поддерживайте развитие навыков

- ⦿ Включите в свои программы и услуги возможности для обсуждения использования социальных сетей и психического благополучия молодежи. Беседы можно начинать с вопросов, приведенных ниже.
 - Какие чувства вызывает у вас использование социальных сетей?
 - Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить в использовании социальных сетей?
 - Видели ли вы или сталкивались с чем-то в социальных сетях, что вас беспокоит?
- ⦿ Включите в свои программы информацию и мероприятия, направленные на помощь молодым людям в приобретении навыков ответственного использования социальных сетей. Система школьных библиотек г. Нью-Йорка (NYC's School Library System) предлагает материалы по темам в зависимости от класса обучения в партнерстве с Common Sense Media, некоммерческой организацией по образованию и защите прав человека, по ссылке nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home. Посетите страницу commonsense.org/education/digital-citizenship и поищите уроки со следующими названиями.
 - **My Social Media Life** [«Я и социальные сети»] (о том, как справляться с мыслями и эмоциями).
 - **Social Media and How You Feel** [«Что я чувствую, пользуясь социальными сетями»] (о том, как создать больше позитивных эмоций).
 - **What You Send** [«Что я отправляю»] (об отношении к другим людям с участием и сочувствием).
- ⦿ Привлекайте родителей и опекунов к участию в обсуждении влияния социальных сетей на психическое здоровье молодежи и предоставляйте им ресурсы для развития собственных навыков использования социальных сетей.
 - Common Sense Media предлагает множество статей и советов для родителей и опекунов, которые можно найти по ссылке commonsensemedia.org/articles/social-media.
 - Американская академия педиатрии (American Academy of Pediatrics) предоставляет памятку для родителей и опекунов: bit.ly/researchbasedtips.

Сокращайте воздействие токсичной информации

- ⦿ Предоставьте молодежи возможность взаимодействовать друг с другом и участвовать в полезных мероприятиях, не используя при этом социальные сети. Это может включать:
 - введение общих правил, требующих, чтобы участники убрали телефоны на время определенных мероприятий или в определенные часы, уделяя все внимание происходящему;
 - создание специальных зон, где запрещено использование техники, что позволит молодежи участвовать в играх и занятиях без отвлекающих устройств, а также создаст возможности для общения со сверстниками и взрослыми.
- ⦿ Выделите время для общения с молодежью и помогите им настроить социальные сети под их потребности. Социальные медиаплатформы все чаще вводят настройки, которые способствуют обеспечению безопасной и здоровой среды для молодежи, однако сами же платформы не стимулируют пользователей к применению этих настроек. Вы можете рассказать родителям, опекунам и молодежи о возможностях различных приложений.

Для молодежи: about.meta.com/actions/safety/audiences/youth

Для родителей и опекунов: familycenter.meta.com

Snapchat

Для молодежи: bit.ly/safesnap

Для родителей и опекунов: parents.snapchat.com

TikTok

Для молодежи: tiktok.com/safety/youth-portal

Для родителей и опекунов: tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

Затем вы можете помочь молодым людям выбрать настройки, которые соответствуют их интересам. Например:

- Настройки их ленты, в том числе, учитывая то, каким образом в ней используются данные и какие темы продвигаются.
 - Настройки уведомлений, побуждающих к взаимодействию с платформой, и времени их показа.
 - Ограничения по времени использования и напоминания о необходимости сделать перерыв.
 - Ограничения конфиденциальности в отношении того, кто может видеть и взаимодействовать с учетной записью пользователя.
- ⊙ Посоветуйте родителям и опекунам не предоставлять ребенку доступ к смартфону как минимум до четырнадцати лет, а затем принять решение на основе потенциальных рисков, индивидуальных качеств и потребностей ребенка. Мозг развивается на протяжении всего детства, и пока еще не установлен безопасный возраст для использования детьми смартфонов и социальных сетей. Если дети начинают более самостоятельно передвигаться по г. Нью-Йорку до достижения 14-летнего возраста, посоветуйте родителям и опекунам дать им телефон, с которого невозможно получить доступ к социальным сетям (например, складной телефон). Американская академия педиатрии предлагает материалы (по ссылке bit.ly/first-phone-child), которые помогут родителям и опекунам в принятии решений о том, когда давать детям их первый телефон.
- ⊙ Совместно с молодежью, их родителями и опекунами, а также с персоналом программы выработайте единый набор здоровых привычек использования социальных сетей, которые будут основаны на общих для всех участников целях. Семейный план по использованию социальных сетей (Family Media Plan) Американской академии педиатрии предлагает примерное руководство: bit.ly/AAP-media-plan.
- ⊙ К числу общих норм, способствующих формированию здоровых привычек, можно отнести следующие:
- Переводить телефоны на беззвучный режим и убирать их во время разговоров, занятий или других возможных вариантов взаимодействия.
 - Открыто обсуждать намерения и подходы к соблюдению ограничений на использование социальных сетей, подчеркивая при этом приоритет более важных занятий.
 - Подтверждать важность установки ограничений на использование устройств перед сном и придерживаться правил сна для обеспечения хорошего самочувствия.

Сделайте социальные сети менее токсичными

- ⊙ Рассмотрите возможность подписки на информационные рассылки организаций, выступающих за защиту психического здоровья молодежи и ответственное использование социальных сетей, таких как Mental Health America (mhanational.org), Fairplay (fairplayforkids.org) и Common Sense Media (commonsense.org).
- ⊙ Поощряйте молодежь и семьи формулировать и сообщать свое мнение представителям органов власти. Назначайте встречи с представителями органов власти либо организуйте с ними общие собрания и круглые столы. Для развития диалога с молодыми людьми о том, как социальные сети влияют на них и какие меры защиты они хотели бы внедрить. Например, администрация г. Нью-Йорка опубликовала свой «Призыв к действию» (Call to Action) для компаний, владеющих социальными сетями, в котором содержатся предложения по возможным изменениям, на странице б «Программы действий» (Framework for Action): bit.ly/nycmediahealthframework. Молодые люди могут напрямую связаться с мэром на сайте nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page и найти других должностных лиц по ссылке usa.gov/elected-officials.

Дополнительные источники информации

Поддержка развития навыков

Муниципальные школы г. Нью-Йорка рекомендуют различные учебные программы, которые помогают развить критические навыки: bit.ly/schools-digital-citizenship. Некоторые из них перечислены ниже.

- ⦿ Планы уроков для всех классов от Common Sense Media: commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- ⦿ Be Internet Awesome, программа обучения детей безопасности в Интернете от Google: beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- ⦿ Ignition: Digital Wellness and Safety компании Blackbaud, специализирующейся на поддержке образования: everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

Доступ к услугам поддержки

Служба 988 предлагает бесплатные конфиденциальные консультации, оказывает помощь в области психического здоровья и наркотической зависимости, а также дает направления к другим специалистам. Позвоните по номеру 988, отправьте на него сообщение или воспользуйтесь чатом на странице nyc.gov/988. Консультанты телефонной службы оказывают услуги круглосуточно и без выходных на более чем на двухстах языках.

В настоящее время **NYC Teenspace** предоставляет бесплатную онлайн-поддержку в области психического здоровья всем желающим, проживающим в г. Нью-Йорке, в возрасте от тринадцати до семнадцати лет. Чтобы зарегистрироваться и получить доступ к онлайн-курсам и советам, разработанным специально для подростков, или пообщаться с психологом в режиме реального времени, посетите сайт talkspace.com/nyc.

Уменьшение воздействия токсичной информации

Как уже упоминалось ранее, ознакомьтесь с памяткой Американской академии педиатрии (bit.ly/researchbasedtips) и руководством Family Media Plan (bit.ly/AAP-media-plan), которые помогут установить здоровые ограничения.

Common Sense Media предлагает руководства для различных социальных сетей, в которых рассказывается о возможном вреде и о том, как его избежать:

- ⦿ Instagram: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- ⦿ Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- ⦿ TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

Уменьшение вреда от социальных сетей

В настоящее время группы по защите интересов молодежи участвуют в нескольких мероприятиях, направленных на то, чтобы сделать социальные сети менее вредными для молодых людей, среди которых:

- ⦿ The Kids Online Safety Act («Закон о безопасности детей в Интернете»): fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- ⦿ The Age Appropriate Design Code («Стандарты дизайна с учетом возраста»): 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

Для получения более подробной информации посетите сайт nyc.gov/health и выполните поиск по словам «**social media**» («**социальные сети**») и «**youth mental health**» («**психическое здоровье молодежи**»).