**Влияние социальных сетей на психическую деятельность подростков.**

Последние два десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета как в профессиональной, так и обыденной жизни десятков миллионов людей. Через Интернет делаются покупки, происходит общение, берется информация обо всех аспектах жизни, реализуются сексуальные и игровые пристрастия и многое другое. Как справедливо замечают израильские психологи Y. Amichai-Hamburger и Е. Ben-Artzi (2003), «кажется, нет такого аспекта в жизни, который не затронул бы Интернет».

В связи с возрастающей компьютеризацией и «интернетизацией» российского общества стала актуальной проблема патологического использования Интернета, возникшая за рубежом еще в конце 1980-х гг. Речь, идет о так называемой интернет-зависимости и формировании патологических поведенческих реакций по воздействие интернет ресурсов. Уже каждый пятый ребенок не только умеет пользоваться гаджетами, но и в совершенстве ориентируется в виртуальном пространстве. Многие подростки проводят свое свободное время в социальных сетях.

Социальные сети обозначили тенденции развития интернета в сторону интеграции, объединения возможностей в рамках единых, многопользовательских веб-платформ. Для подростков социальная сеть стала инструментом самовыражения, при этом как правило, общение ограничивается определенной группой. При наличии проблем в общении, комплекс социальной дезинтеграции развивается с большей силой, и как следствие этого возникают трудности в адаптации к реальной жизни. Подросток перестает общаться с ровесниками в реальности и замыкается в себе. Бесспорно, социальные сети — большое технологическое достижение, которое предоставляет много возможностей. Но вместе с этими возможностями приходят и беды… Всегда существует риск того, что работа с социальными сетями отразится вредными последствиями на психике не только ребенка, но и взрослого человека.

Юность – решающий этап формирования мировоззрения человека. Подросток - это развивающаяся личность, ищущая ответы на жизненно-необходимые для него вопросы: "Кто я?", "Зачем я?", "Для кого я?" и "Каков я?". Индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека. На данном этапе формируются базовые ценностные установки важные для дальнейшего развития личности. Соответственным образом возникают различные потребности нуждающиеся в удовлетворении.

Рассмотрим основные потребности подростка:

* Потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок, то есть в без оценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых;
* Потребность в чётких (но не тесных) правилах и границах, которые должны удерживать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление тинэйджера, без чётких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения, трудно выстраивать внутренние позиции и успешно социализироваться;
* Потребность в развитии и обучении через жизненную практику - подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт;
* Потребность в интересных жизненных событиях. Интерес - это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально актуализирован и постоянно требует удовлетворения;
* Потребность в удовольствии - подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремиться к чувственному познанию, при этом, удовольствия - это наиболее переживаемые желания;
* Потребность в уважении и признании. Когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, представляя собой основу успеха во всех сферах его жизни;
* Потребность в общении и принятии сверстниками. Подросток стремиться получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутверждаться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание, подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение. Он готов сделать всё, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он бы хотел принадлежать (референтная группа), признала его "своим", даже если при этом придётся наступить на горло своему собственному "Я";
* Потребность в умении уверенно отстаивать своё мнение (которое основано на общей уверенности в себе) - неумение отстаивать свое мнение ведёт ко многим проблемам в жизни подростка, которые ограничивают его саморегуляцию и развитие, к застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчёмности, отказу от будущих профессиональных успехов и т.д.;
* Потребность в творческом самовыражении и самореализации -творческая самореализация - это сильнейший вектор в развитии подростка, творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт, ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получает результаты своего творчества, его принимают окружающие, и ему легко жить в чётких границах своего творчества;
* Потребность в постановке жизненных целей. Несмотря на стремление подростка "жить сейчас", чёткое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определённое русло.

Все эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности подростка. Если эти ресурсы направлены в определённое русло, развитие проходит успешно и он становится полноценно сформированным, зрелым человеком.

Испытывая затруднения в социальном функционировании, формировании жизненно важных ответов, не умение дифференцировать чувства и эмоции, подросток погружается в состояние выраженного эмоционального дискомфорта. Испытывая гамму чувств и переживаний, при неумении четко их определять и управлять ими, развивается состояние фрустрации, когда желания не соответствуют имеющимся возможностям.

Наряду с эмоциональным развитием, активно продвигаются процессы биологического созревания. Переходный возраст, по своей сути, глобальный психофизический процесс, который сопровождается ускоренным и неравномерным развитием мышечной и сердечно-сосудистой системы, «эндокринной бурей», сопровождающей половое созревание, активизируется кора головного мозга, завершаются финальные стадии взросления префронтальной зоны, активирована работа надпочечников в виде мощного выброса катехоламинов и глюкокортикоидов. Усиленная работа эндокринной системы растущего организма, интенсивная стабилизация мозговых структур оказывают специфическое влияние на сознание подростка. С точки зрения биохимических процессов, каждый подросток, в независимости от гармоничности психофизического развития, находится в состоянии измененного сознания, видоизменяющегося при пиковых активностях метаболических процессов в структуре головного мозга, на протяжении всего пубертатного периода. Ввиду данных особенностей психической деятельности подростка, риски суррогатного воздействия на психику значительно возрастают, в этот период тинэйджер подвержен влиянию вне зависимости от источника, функциональные особенности воздействия интернет ресурсов обладают большей мощностью в формировании дополнительного изменения сознания.

Сами по себе интернет ресурсы, обладают аддиктивным потенциалом, то есть, значительным риском возникновения зависимости. Для этого существует несколько причин. Первая причина кроется в особенностях усвоения информации при работе в многопользовательских веб-платформах. Человек, который сидит, например, «Вконтакте» получает много разнородной информации мелкими порциями за маленький промежуток времени. Вторая причина заключается в том, что работа, например, в социальных сетях, раздражает центры удовольствия, подросток испытывает приятные эмоции, каждый раз, когда читает доброжелательный комментарий под своей фотографией, получает «лайк», когда кто-то оставляет положительный отзыв или оказывает дружескую поддержку и сочувствие. На определенном этапе ощущает принятие себя сообществом сверстников, пусть и виртуального. Так как в этот период психофизического развития референтная группа имеет большую значимость, то и ее тенденции, идеи и манера поведения принимается подростком как основная модель, перенимаются вредные стандарты мышления. Не проводя глубокий анализ, опираясь на поверхностные умозаключения, подросток не наделяет данный вид суррогатного общения критикой. Складывается впечатление, что его принимают как личность, разделяя все проблемы и горести. Появляется ощущение удовлетворения потребности в принятии, общении, уважении и признании. Ребенок из группы риска настолько включается в процесс взаимодействия с виртуальными друзьями, что реальное социальное общение практически полностью исключается. Желание повторного получения недостающих эмоций вновь несет на просторы соц.сетей, заставляя проводить там все больше и больше времени. Быстрота и доступность важные предпосылки формирования любой зависимости. Подросток инстинктивно ищет самые легкие пути для достижения эмоционального комфорта и удовольствия, пусть эти пути неэффективны и приводят к вредным последствиям.

Мозг привыкает к такой работе с информацией и постепенно теряет способность длительное время удерживать активное внимание. Это побочный эффект, порожденный философией интеграции информации: когда работа с единственным веб-интерфейсом начинает объединять в себе множество функций таких как общение, прослушивание музыки, обсуждение встреч и т.д. При этом со стороны модераторов и участников сообществ происходит эмоциональное подкрепление в виде принятия, равенства и поддержки. У пользователя появляется соблазн преступить к всему сразу и совершать параллельно несколько процессов, что является пусковым механизмом диссоциации сознания с подсознанием, т.е. состояние, когда на бессознательном уровне можно активно и эффективно воздействовать на психику подростка.

На фоне общего измененного сознания развивается еще более узконаправленное восприятие. На данном этом этапе волевые задержки и критические способности полностью нивелируются. Сознание замыкается на определенных проблемах и не может трезво и объективно оценивать ситуацию, внимание концентрируется в одном узком «туннеле» («туннельное сознание»).

Описанный механизм патологического изменения сознания представляет собой большую угрозу. В связи с отсутствием контроля за информацией, предоставляемой интернет ресурсом, наличием пропаганды разного рода деструктивного поведения, юный пользователь становится участником различных идейных групп, следуя их правилам и принципам. В том числе и групп суицидальной направленности.

Уязвимое состояние психики подростка позволяет ввести в подсознание различные установки, вплоть до лишения себя жизни. Дополнительные формы воздействия в виде музыки особого ритма и частоты, изображений, несущих в себе культ смерти и самоубийства, алогичные по содержанию тексты переписок, все это усиливает «туннельное сознание» и потенцирует деструктивные тенденции. Особому влиянию поддаются подростки из группы риска формирования суицидального поведения, к которым относятся «безупречные дети», с высокими стандартами, самокритичные, испытывающие страх совершения ошибок, а так же спокойные, необщительные, с трудностями адаптации, перенесшие насилие, жестокое обращение, с тяжелым соматическим заболеванием, имеющие личностные особенности реагирования, и наличие в личном и семейном анамнезе психические заболевания. Так же к факторам риска развития суицидального поведения можно отнести недооценку со стороны окружающих подростка взрослыми его психологического состояния, переживаний той или иной проблемы. В этот момент близкие, забывают, что в рамках возраста, подросток в полной эмоциональной мере проживает личную драму, по разным значимым для него причинам, будь то расставание с девушкой или ссора с подругой.

Деструктивное поведение, как и любое состояние имеет свои признаки, к ним относятся: употребление ПАВ, уходы из дома и бродяжничество. Меняются привычки, формируется поведение ранее не характерное для подростка, замкнутость, обособление, избегание привычного круга общения, ограничение контактов с близкими, возможно проявление такого особо тревожного индикатора как приведение дел в порядок, разговоры и рассуждения о смерти, прослушивание соответствующей музыки, появляется тенденция к неоправданно рискованным поступкам, бесстрашию. Особое внимание обращает на себя такой признак как посещение врача без видимой необходимости, таким образом на подсознательном уровне ребенок просит о помощи остановить его в его замыслах. В процессе развития деструктивного поведения, появляются соответствующие словесные маркеры, выражения о желании умереть, о бессмысленности жизни, иногда в речи звучат фразы –прощания, сообщения о конкретном плане. Постепенно формируются представления о мире как о месте потерь и разочаровании, о чем подросток будет периодически проговаривать, отмечается тенденция самообвинения и самоосуждения. На этом этапе появляются разрешающие установки суицидального плана. Речь может становиться маловыразительной и медленной. Эмоциональный фон приобретает амбивалентный (двойственный) характер, появляется, суетливость, чувство, страха, или же ребенок становится апатичным, безразличным, рассеянным и растерянным. Перечисленные изменения всегда протекают на фоне измененного состояния сознания и резко сниженных в связи с этим критических способностей и отсутствием волевых задержек.

При выявлении угрозы суицидальных действий необходимо в экстренном порядке оказать подростку психологическую помощь, ни в коем случае не следует недооценивать помощь психотерапевтов, клинических психологов. Взаимодействие разных специалистов, а именно: учителей, воспитателей, психологов, социальных работников, медицинских работников, сотрудников комиссии по делам несовершеннолетних, родителей способствуют более эффективной работе в области предотвращения суицидов среди подростков.

От того чем занимается подросток в свободное время, как организовывает свой досуг, зависит дальнейшее формирование его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок, а в целом, предопределяет его положение в обществе. Проблема пагубного влияния некоторых интернет ресурсов на подростков является актуальной в настоящее время. Подростки во взаимодействии с интернетом находится в большой опасности, так как представляют собой наиболее незащищенную аудиторию, поскольку в меньшей степени, чем взрослые, в состоянии фильтровать тот вал информации, который на них обрушивается.

Эффективное взаимодействие ребенок-взрослый, духовно-нравственное воспитание, формирование ценностных базовых установок ребенка, любовь и безусловное принятие, определяет гармоничное личностное развитие. Своевременная помощь в поисках ответов на тревожащие вопросы, правильное формирование понятий что «хорошо», а что «плохо», определяет так называемую «подушку безопасности» в период социализации растущей личности, определяет вариант выбора при возникновении различных соблазнов и негативных перспектив, постоянно возникающих на пути подростка. Сформированность понятий позволит ребенку критически оценивать и дифференцировать информацию, а также придаст уверенности в при коммуникации, не только в переходном возрасте, но и во взрослой жизни.