Тешева Нуриет Рашидовна

ГБОУ РА «Адыгейская республиканская гимназия»

Майкоп

Преподаватель-организатор ОБЖ

**Негативное влияние сети интернет на безопасность жизнедеятельности обучающихся**

*В современном обществе вместе с ростом глобальной сети Интернет возникает растущая озабоченность по поводу негативного его влияния на безопасность жизнедеятельности обучающихся, развитию у детей интернет-зависимости. В статье приведены и рассмотрены негативные последствия от чрезмерного использования Интернета и сделаны выводы о необходимости целенаправленной профилактической работы в каждой образовательной организации.*

*Ключевые слова: влияние сети Интернет, безопасность жизнедеятельности, обучающиеся, интернет-зависимость, негативные последствия.*

В первые годы 21 века произошел прорыв в использовании Интернета. Популярность этой глобальной системы взаимосвязанных сетей неуклонно растет со дня ее появления в жизни человечества. Очевидно, что с универсальным доступом к информации и интерактивным механизмам общения, которые предлагает Интернет, нетрудно понять, почему люди во всем мире пристрастились к нему. Электронная коммерция, электронный бизнес и электронный маркетинг — явления, появившиеся в результате вторжения Интернета.

Определенно нет никаких сомнений в преимуществах использования Интернета в повседневной жизни. Дети и подростки используют его активнее, чем взрослое начеление. Они используют Интернет по разным причинам, от получения знаний в форме онлайн-обучения до поддержания связи со своими сверстниками и семьей. На сегодняшний день пользователями всемирной сети являются более 76% жителей России [1]. В интернете становится возможным поддержание родственных связей на расстоянии и получение мотивации и эмоциональной поддержки в тематических сообществах [2]. Исследователи интернета говорят об эффектах социального растормаживания (*disinhibition*) и освобождения (*liberating*), безопасной среде, терапевтическом эффекте, интернет-дружбе и т. п. [3].

Однако вместе с ростом этой глобальной системы возникает растущая озабоченность. Никогда в прошлом негативные последствия Интернета не привлекали к себе столько внимания, как в этом столетии. Речь идет о негативном влиянии сети Интернет на безопасность жизнедеятельности обучающихся, развитию у ребенка интернет-зависимости или компульсивного использования Интернета (CIU), что может иметь вредные последствия.

Представляется корректным замена используемого в научной дискуссии термина интернет-зависимость на менее стигматизирующее понятие —проблемное использование интернета.Последнее способствует акцентированию внимания на необходимости фиксации механизмов негативных последствий пользования интернетом и позволяет избежать стигматизации интернета как непосредственной причины зависимости [4].

На необходимость такого дифференцированного подхода указывают и российские авторы, вводя такие понятия, как баланс коммуникации онлайн и офлайн [5], компьютерная грамотность [6] и т. д.

Влияние времени — не линейно. Как показывают некоторые исследования, современный подросток может проводить за различными устройствами до двух часов в будний день и до четырех часов в выходной без ущерба для психологического благополучия [7].

Признавая за проблемным использованием интернета самостоятельное расстройство, многие авторы относят его к сфере поведенческих нарушений [8]. При этом отмечается, что различные варианты активностей, осуществление которых возможно в интернете — игры, поиск, шопинг, социальное взаимодействие и т. д. — также влияют на характер взаимодействия и отношение к сети [9].

В целом, современные представления о проблемном использовании интернета опираются на оценку личностной мотивации, последствий и контекста использования сети [10].

Чрезмерное использование Интернета обучающимися может привести к таким негативные последствиям как:

1. Отсутствие живого общения.

Звучит довольно иронично, когда в качестве одного из негативных последствий Интернета упоминается отсутствие личного общения, ведь Интернет должен сближать людей. Но дело в том, что по ряду причин многим людям проще общаться через через Messenger, Viber или другие приложения, чем традиционным прямым способом. Идея встретиться лицом к лицу становится трудным решением. Исследование, опубликованное в Международном журнале организационного проектирования и инженерии, показало, что живое общение в командной работе помогает людям построить взаимное доверие, проявить творческий подход и обеспечить более высокий результат.

Часто при выборе ребенком интернет-общения вместо прямого общения, влияет на их личные отношения с друзьями и семьей. Согласно опросу The Washington Post и его результатам, около 6% участников ответили, что их отношения испортились из-за чрезмерного использования Интернета. Считается, что некоторые люди предпочитают онлайн-общение, потому что оно как-то отделяет их от реального мира.

2. Социальная изоляция.

Те, кто проводит много времени в Интернете, как правило, становятся частью одного или нескольких онлайн-сообществ. В конечном итоге они развивают тесную дружбу или интимные отношения со многими людьми. Чтобы оставаться на связи с этими людьми, интернет-зависимые проводят долгие часы в сети и часто в конечном итоге чувствуют себя оторванными от своих семей и сверстников.

3. Отсутствие творчества.

 Одной из важных особенностей Интернета являются неограниченные источники информации. Эта функция дает пользователям быстрый доступ к необходимой информации. Однако, когда все доступно, нет нужды в творчестве. Теперь учащимся не нужно прилагать много усилий для выполнения своего задания или проекта, поскольку им требуется всего несколько минут, чтобы получить всю необходимую им информацию из Интернета, а затем скопировать и вставить ее в свою работу. Когда это входит привычку, молодые люди будут зависеть от Интернета, чтобы закончить свое обучение. Такая же ситуация происходит не только со школьниками и студентами, но и с пользователями любого возраста. Вещи упрощаются таким образом, что становятся помехой для обучения и творчества.

4. Кибербуллинг.

Кибербуллинг - это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах. Это целенаправленная модель поведения, которая ставит своей задачей запугать, разозлить или опозорить того, кто стал объектом травли. Примерами являются:

- распространение ложной информации или размещение ставящих в неловкое положение фотографий кого-либо в социальных сетях;

- отправка обидных сообщений или угроз в мессенджерах;

- выдача себя за кого-то другого и отправка неприемлемых сообщений другим от его имени.

Это негативных последствие Интернета можно считать одним из самых злейших. Ненавистникам нелегко говорить некрасивые слова в лицо человеку. Для них этот тип домогательств безопаснее и проще, чем физическое издевательство, потому что вряд ли существует какое-либо регулирование или закон для решения проблем. Жертвы киберзапугивания могут чувствовать себя оскорбленными или смущенными из-за злых комментариев или мнений. Негативные последствия будут сильнее для подростков, особенно для тех, кто находится в периоде полового созревания со всей ранимостью и чувствительностью. Доказана связь между кибербуллингом и суицидальными попытками жертв. Несколько критических замечаний со стороны учителей или обман со стороны группы друзей могут свести ученика с ума и, в конце концов, довести до самоубийства.

5. Пустая трата времени.

Было бы ошибкой забывать о трате времени, когда речь заходит о негативных последствиях Интернета. Стэнфордский университет провел исследование, показавшее, что 12,4 % участников опроса часто оставались в сети дольше, чем они собирались. Очевидно, что если школьники слишком много времени находятся в Интернете, им приходится сокращать время для других занятий. Как бесконечное хранилище развлечений Интернет чем-то похож на черную дыру, из которой нет выхода. Многие подростки проводят большую часть своего времени просто в социальных сетях, за просмотром фильмов, играми вместо того, чтобы учиться или заниматься другими полезными делами. Если первоначальной целью Интернета было помочь подросткам работать более эффективно, то теперь он заставляет их вообще не работать.

6. Угроза конфиденциальности.

Подростки в социальных сетях ежедневно обмениваются фотографиями, личной информацией, личными чатами и другой информацией, касающейся личной безопасности. Они не в полной мере осознают угрозу конфиденциальности, поскольку их информация может быть легко доступна посторонним и может быть использована не по назначению.

7. Бессонница.

Бессонница - это расстройство сна, которое возникает, когда люди не могут отдыхать или спать. А мощная глобальная система Интернет является одной из причин бессонницы. Нельзя отрицать, что подростки целыми днями и до поздней ночи сидят в Интернете, это становится привычкой, от которой избавиться непросто. Более того, свет экрана компьютера или других электронных устройств может помешать уснуть.

Когда организму не хватает времени на отдых, появляется много проблем со здоровьем. Для подростков, находящихся в возрасте развития, бессонница будет влиять не только на их психическое здоровье, но и на их физическое развитие.

8. Физическое бездействие.

Как известно, образование включает в себя умственное и физическое развитие. По этой причине между занятиями делаются перерывы, между уроками – перемены, проводятся уроки по физической культуре. Переключение детей после умственной работы на активный отдых с подвижными играми, способствует быстрому восстановлению работоспособности. Интернет поддерживает только ментальную сторону. В этой глобальной системе нет упражнений для подростков, им не хватает времени на физическую активность, даже на походы в магазины. Интернет делает все доступным и снижает потребность в этих действиях. Ученики могут представить свои проекты, не посещая школы. Подростки могут разговаривать со своими друзьями, не вставая с кровати. Чем удобнее Интернет, тем меньше физических нагрузок у детей. Акцент на использовании Интернета должен быть уменьшен, иначе рано или поздно эти негативные последствия Интернета приведут к проблемам с психическим здоровьем у подростков.

9. Интернет-зависимость.

Интернет-зависимость не менее опасна, чем другие виды зависимости. Со дня, когда произошел взрыв Интернета, эта проблема появилась во всём мире. Особенность людей с интернет-зависимостью заключается в том, что они склонны к депрессии, одиночеству, смене настроения. Давление со стороны родительских ожиданий, учебы или даже издевательств сильно пугает детей. Они чувствуют себя комфортнее и безопаснее, живя в выдуманном мире, созданном в Интернете. Согласно статистическим данным Стэнфордского университета, 13,7% людей испытывали трудности с выходом из Интернета в течение несколько дней подряд. Согласно исследованию Университета Лоуа, интересным фактом является то, что мальчики более склонны к интернет-зависимости. Интернет-зависимые используют Интернет, чтобы уменьшить стресс и улучшить настроение. Они чувствуют себя счастливыми или эйфоричными, когда они подключены к Интернету. Однако, если им приходится прекратить пользоваться Интернетом или они не могут получить к нему доступ, они становятся мрачными, раздраженными и злыми.

10. Обман.

Интернет создает ряд проблем для учителей. Обман становится намного проще для школьников с источником знаний со всего мира. Они могут найти ответы на все домашние задания без особых усилий, что приводит к увеличению академического мошенничества и плагиата.

11. Моральная коррупция.

Моральное разложение стоит последним в списке негативных последствий Интернета. Помимо многих полезных и эффективных вещей, которые предоставляет Интернет, есть и то, что может привести к моральному разложению подростков, например, черные веб-сайты. В этом возрасте происходит ориентация на собственные взгляды и убеждения, происходит их нравственное развитие. Усвоенная неподходящая информация может привести к негативным последствиям.

В настоящее время угрозы, которые несет с собой активное распространение сети Интернет в среде школьников становятся все отчетливее. Сегодня, в целях предотвращения негативных последствий от чрезмерного использования Интернета, бесспорно необходима целенаправленная профилактическая работа в каждой образовательной организации, предполагающая широкий охват школьников, их родителей, других участников образовательного процесса и их активное взаимодействие.

Литература:

1. Internet World Stats [Электронный ресурс].
2. Hwang K.O., Ottenbacher A.J., Green A.P., Cannon-Diehl M.R., Richardson O., Bernstam E.V., Thomas E.J. Social support in an Internet weight loss community // International Journal of Medical Informatics. 2009. Vol. 79 (1). P. 5—13. doi:10.1016/j.ijmedinf. 2009.10.003.
3. Антонова Н.А., Ерицян К.Ю., Марарица Л.В**.**Романтические знакомства в сети интернет: изучение феномена [Электронный ресурс] // Петербургский психологический журнал. 2015. № 10. С. 1—29.
4. Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника, https://cyberpsy.ru/tests/obshchaya-shkala-problemnogo-ispolzovaniya-interneta/ 2021.
5. Холмогорова А.Б., Клименкова Е.Н. [Общение в Интернете и эмпатия в подростковом и юношеском возрастах](https://cyberpsy.ru/articles/internet-obshchenie-empatiya-podrostkov/) // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2016. Т. 8. № 4. С. 129—141. doi:10.17759/ psyedu.2016080413
6. *Ермолова Т.В., Литвинов А.В., Флорова Н.Б.*Компьютерная зависимость и компьютерная грамотность: две стороны единого процесса [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2017. Т. 6. № 4. С. 46—55. doi:10.17759/jmfp.2017060405
7. 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 психотератия. 2015. Т. 24. № 4. С. 102—129. doi:10.17759/cpp.2015230407
8. Griffiths M.D. Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence // CyberPsychology & Behavior. 2000. Vol. 3 (2). P. 211—218. doi:10.1089/109493100316067
9. Griffiths M.D., Pontes M.H., Szabo A. The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage: A crosssectional study // Addictive Behaviors Reports. 2016. Vol. 1. P. 19—25. doi:10.1016/j. abrep.2015.03.002