

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
АКАДЕМИЯ СОЦИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ  
ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
ДЕТЕЙ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ  
В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

Учебно-методическое пособие

АСОУ  
2021

С о с т а в и т е л и :

*О. Н. Бободжонова*, ведущий психолог  
научно-методического центра  
сопровождения обучения детей с ОВЗ;

*О. А. Савельева*, начальник научно-методического центра  
сопровождения обучения детей с ОВЗ

Психологические аспекты информационной безопасности детей с ОВЗ и инвалидностью в интернет-среде: учеб.-метод. пособие / сост.: О. Н. Бободжонова, О. А. Савельева. – Москва: АСОУ, 2021. – 49, [3] с.

В учебно-методическом пособии представлен материал по вопросам влияния Интернета на формирование высших психических функций человека, аддиктивного поведения, безопасности в сети Интернет, приведены примеры тестов на определение интернет-зависимости. Описаны примеры организационно-административных мероприятий в образовательной организации по обеспечению информационно-психологической безопасности детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, в интернет-среде.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Влияние Интернета на формирование высших психических функций человека ( <i>О. Н. Бободжонова</i> ) .....	5
Аддиктивное поведение ( <i>О. Н. Бободжонова</i> ) .....	10
Особенности интернет-среды как факторы формирования интернет- аддикции ( <i>О.А. Савельева, М. А. Малиновская</i> ) .....	17
Современный информационный социум и цифровые технологии ( <i>О. Н. Бободжонова</i> ) .....	21
Агрессия в интернет-среде: троллинг и кибербуллинг ( <i>О. А. Савельева, М. А. Малиновская</i> ) .....	25
<i>Приложение 1.</i> Гимнастика для глаз как одна из здоровьесберегающих технологий .....	36
<i>Приложение 2.</i> Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость .....	38
<i>Приложение 3.</i> Тест на детскую интернет-зависимость .....	46
<i>Приложение 4.</i> Интернет-ресурсы по теме «Безопасный интернет» .....	48

«Информационная безопасность детей» – это состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

*Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ  
«О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»*

## **ВВЕДЕНИЕ**

Интернет стал мощным преобразователем жизни современного общества и каждого из нас. Развиваясь в западных странах в самом конце XX в., он был доступен лишь небольшому числу пользователей. Сегодня к ним относится около половины жителей земного шара, и эта цифра будет только увеличиваться. Интернет внес изменения в различные сферы: развлечений и досуга, общения, образования. Появились онлайн-игры, в любой момент можно прочитать нужную книгу, посмотреть интересный фильм, послушать любимую музыку и т. д. Стало проще общаться с семьей, друзьями, с кем угодно, независимо от расстояния, видя собеседника в режиме реального времени. Существует дистанционное обучение, различные электронные библиотеки и т. д.

## **ВЛИЯНИЕ ИНТЕРНЕТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ ЧЕЛОВЕКА\***

Николас Карр [6], известный американский ученый-публицист, совместно с созданной им группой исследователей-психологов пришел к неутешительным выводам: быстрое и регулярное просматривание сайтов приводит к тому, что мозг человека утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей Сети в не способных к интеллектуальной работе людей. В аннотации к книге Н. Карр «Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами» говорится о том, что наш мозг изменяется под влиянием опыта и технологий, которые мы используем для поиска, хранения информации и обмена ею, которые в буквальном смысле меняют маршруты наших нейронных связей. Мозг показывает, как печатная книга помогла сфокусировать наше внимание, продвигая более глубокое и творческое мышление. Интернет же, напротив, поощряет нас к потреблению быстрых несвязанных кусочков информации из множества источников. Это этика промышленной эпохи, этика скорости и эффективности, оптимизированного производства и потребления – и теперь Сеть переформирует нас по своему образу и подобию. Мы становимся адептами быстрого и поверхностного сканирования, но теряем способность к концентрации, размышлению и рефлексии [6]. Поисковая система, какой является Google, создает новые (анти)интеллектуальные привычки – вместо стремления напрягать память и вспоминать, большинство из нас предпочитает мгновенно получать ответы на свои запросы из Сети. Это особенно беспокоит, когда речь идет о детях, у которых все процессы еще в стадии формирования. Сеть оказывает куда более сильное влияние, чем персональный компьютер. Не выходя из браузера, можно делать огромное множество дел: посетить почту и банк, планировать встречи, покупать билеты на самолет, бронировать места в гостинице, рассылать документы, смотреть фильмы, слушать музыку, быть в курсе любых новостей и просто блуждать в Сети и общаться с людьми в любых местах. Ставится под сомнение сама идея написания книг, так как это очень громоздко. Чтение книг требует внимательного и последовательного восприятия информации, а чтение текстов в Интернете фрагментирует этот процесс.

Николас Карр приводит впечатляющий список последних достижений нейронауки, убедительно показывая, как меняется представление о процессах мышления. Чтение печатного текста задействует совсем иные зоны коры головного мозга, чем чтение материалов в Интернете.

Интернет так же сильно изменил восприятие информации, как географические карты и часы в свое время изменили восприятие пространства и вре-

---

\* Автор *О. Н. Бободжонова*, ведущий психолог научно-методического центра сопровождения обучения детей с ОВЗ.

мени. Пользование Интернетом формирует привычку к поверхностному чтению, ведет к неглубокому мышлению и непрочному усвоению знаний. При просмотре сайтов усваивается меньше информации, чем при чтении книг.

Второе мнение базируется на том, что Интернет способствует заметному повышению скорости и объема восприятия данных, открытию новых возможностей человеческого мозга, принципиально новому восприятию информации. Также считается, что у интернет-пользователей более разумно и логически правильно выстроены мыслительные процессы, что позволяет им яснее и точнее выражать мысли, самоорганизовываться. Такая точка зрения весьма импонирует многим интернет-пользователям. Однако если в защиту первого мнения могут выступить некоторые исследования, то второе мнение на данный момент еще не имеет подтверждений со стороны исследователей. Таким образом, нет оснований придерживаться второго мнения.

Конечно, высшие психические функции, такие как память, внимание, мышление, речь, воображение, восприятие, творчество и т. д., обусловлены генетически. Но они зависят и от культурно-исторической среды и развиваются в процессе взаимодействия ребенка с окружающей действительностью. И это взаимодействие сегодня в значительной степени опосредовано Интернетом. Возьмем для примера память, потому что по ней уже получены наиболее четкие данные, например, Г. Солдатовой [13–15]. Сегодня доказано, что Интернет меняет механизм запоминания. Мы все меньше полагаемся на собственную память и все больше перекладываем ответственность за запоминание нужных вещей на Интернет. Мы создаем огромное количество виртуальных закладок с интересной информацией, к которой в большинстве случаев уже не возвращаемся. У нас в принципе исчезает установка запомнить и осмыслить то, что нам показалось с первого раза интересным, используя или развивая техники запоминания.

На самом деле этот механизм открыт психологами в 70-х гг. прошлого века – он называется транзактивной памятью [20] (объединенная память двух и более человек) и наблюдается, скажем, среди супружеских пар, которые доверяют друг другу. Например, мы делегируем часть важной информации, те же даты рождения родственников, одному из супругов (чаще маме) и сами их не запоминаем, так как знаем, что всегда можем обратиться к надежному источнику. Но сейчас подобное явление становится всеохватывающим – Интернет стал для людей таким транзактивным механизмом. И если взрослые попали под влияние этого процесса не так давно, то ребенок рождается в ситуации, когда у него всегда под рукой есть потрясающий инструмент, который содержит все накопленное человечеством знание, с помощью которого можно быстро что-то «наугадать» и применить. И ему нет нужды что-то при этом запоминать! В книге Н. Карр «Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами» говорится о том, что переход функции памяти к внешним хранилищам информации угрожает не только глубине нашего мышления, но и культуре, носителями которой мы являемся [6].

Постоянный доступ к Сети изменяет самосознание, границы между личными воспоминаниями человека и информацией из Интернета становятся гораздо менее четкими. Исследования показали, что люди, которых лишили возможности пользоваться поисковой системой, отвечают неуверенно даже на простые вопросы. При этом те, у кого есть доступ к Интернету, чувствуют себя умнее и увереннее. Таким образом, у людей возникает иллюзия того, что положительные результаты тестирования – заслуга их собственных способностей, а не Интернета.

Можно соглашаться, а можно и не соглашаться с мнением педагогов, которые считают, что дети глупеют от Интернета, что они ничего не могут запомнить. Нет, просто у них память работает по-другому, и мы, педагоги, должны знать, как именно это происходит, чтобы понимать, как нам учить современных детей. Сократ говорил: «Чем больше люди пишут, тем меньше они нуждаются в хорошей памяти». Появление печатного прессы и распространение письменности еще больше ослабили способность людей к запоминанию. Навыки чтения и письма изменили работу головного мозга человека. Появившиеся около четырех тысяч лет до нашей эры шумерская клинопись и египетские иероглифы – метафорические рисунки, передававшие сложный абстрактный смысл, – способствовали формированию в мозгу перекрестных связей, облегчавших аналитическое мышление. Около 750 г. до н. э. древние греки составили первый в истории фонетический алфавит, который значительно облегчал передачу смыслов в письменном виде. Культура, которая до этого ориентировалась на устную передачу текстов, отныне стала опираться на письменность. В устной традиции главную роль в передаче знаний играла память. В письменной же культуре часть мозга, отвечавшая за хранение и передачу культурного наследия, перестала работать, освобождая место для повседневной деятельности, абстрактного мышления, создания произведений искусства и изобретений.

Новые медиа продолжили это наступление на память. До распространения сотовых телефонов каждый человек помнил наизусть хотя бы несколько телефонных номеров. Теперь же в этом нет никакой необходимости, коль скоро достаточно просто нажать кнопку. По словам американского философа Уильяма Джеймса, искусство памяти есть искусство мышления. Однако Интернет навсегда изменил нашу память и наше мышление. Информатика, полученная при беглом чтении в Интернете, вероятнее всего, будет вскоре забыта. В качестве хранителя всей мировой информации Интернет стал своего рода аутсорсингом человеческой памяти. Но культура не может развиваться, когда ее носители не помнят ни своей истории, ни традиций.

Другая особенность, о которой модно говорить сейчас, – это «клиповое мышление и клиповое восприятие», постоянная потребность в смене картинки. Понятие ввел в обиход Элвин Тоффлер, американский философ, футуролог и социолог. Во многом это связано с его стремлением обосновать теорию возникновения постиндустриального общества [11]. Нужно понимать, что оно сформировалось с того момента, как мы стали щелкать переключателем

телевизора. Дети, которые выросли в условиях «информационного цунами», сегодня благодаря такому способу мышления вырабатывают защитный психологический механизм, который позволяет людям глубоко не погружаться в то, что они видят, отфильтровывать ненужную информацию, быстро переходя с одной темы на другую. Но такое восприятие не учит глубокому анализу происходящего. Время восприятия равно скорости перелистывания картинки на планшете. А это 20–30 секунд, и это есть время оценивания нужности информации. По мнению Маршалла Маклюэна, способ передачи сообщения сильнее влияет на наше мышление и восприятие, чем смысл этого сообщения [8]. Чтение книг формирует более индивидуальный опыт восприятия, протекает медленнее и требует более глубокой концентрации внимания, чем просмотр контента интернет-сайтов. Все эти качества отличали линейное мышление, т. е. такой тип мышления, при котором одна мысль или идея следует за другой. Именно оно сегодня разрушается благодаря Интернету. Когда у Фридриха Ницше ухудшилось зрение, он приобрел печатную машинку. Печатание текстов на машинке постепенно изменило его литературный стиль – в частности, он стал писать короткими предложениями и использовать более простой язык, чем раньше. Ницше заметил по этому поводу: «Разве не удивительно, что наши письменные принадлежности оказывают влияние на наши мысли?»

Чем отличаются люди, которым в большей степени присуще такое мышление? Опрос педагогов показал, что активным пользователям цифровых технологий свойственны следующие качества:

- инфантилизм;
- индивидуализм;
- эгоистичное выстраивание своего мира;
- стремление полагаться только на себя;
- умение обходиться без живого общения;
- стремление полагаться на собственный потенциал.

Еще одно направление влияния Интернета – это формирование особенностей и проблема общения. В данном аспекте Интернет выступает как новая коммуникационная среда, лидирующее место в которой занимает человек как субъект коммуникации. Наиболее наглядным примером такого общения в Интернете являются социальные сети.

Интернет – это новое средство массовой коммуникации, совмещающее в себе определенные возможности, которые, с одной стороны, упрощают и делают жизнь индивида более удобной с точки зрения социальной мобильности, скорости обмена информацией и т. д., а с другой стороны, приводят к деградации личности, как моральной, так и физической, глобально дестабилизируя процесс коммуникации в обществе. Такая противоречивость прежде всего указывает на то, что развитие массовой коммуникации на сегодняшний день проходит адаптационный период, который характеризуется несовершенством своих идей, наличием проб и ошибок, в силу недостаточной изученности сегмента, в котором данная инновация занимает свое место.

Большой интерес и беспокойство родителей и педагогов вызывают проблемы общения детей и подростков. Большинство современных школьников не строят прочные связи, расстаются, когда им становится некомфортно. Границы интернет-технологий практически необъятны – не этот друг, так другой, не эта компания, так следующая. Если не нравится человек, они его удаляют, и не нужно выяснять отношения. У подростков нет техники спора. Когда мы сталкиваемся с конфликтами детей, понимаем, что они не умеют спорить, выяснять отношения. В компьютерных играх они просто могли отстрелять, а в запасе еще девять жизней. Тем самым растет агрессия. А неумение взаимодействовать с окружающими переносит подобные действия из интернет-пространства в реальную жизнь. Дети имеют гамму эмоций при общем эмоционально-лабильном состоянии, которое доводит вплоть до суицида. Одним из последствий развития Интернета стало возникновение виртуального общения, члены которого обладают чувством коллективной идентичности, основанной на использовании особого жаргона, коммуникативных норм, разделении общих ценностей и идеалов; имеют собственные интересы, связанные с использованием Интернета; готовы отстаивать эти интересы. Что же представляет собой виртуальное общение?

Это общение в виртуальной среде с помощью своеобразного дискурса, сформировавшегося в компьютерных сетях (в Интернете существует свой этикет (нетикет), свои нормы, запреты и своя собственная эмоциональная атмосфера); общение преимущественно текстовое, состоящее из пересылаемых сообщений; не однонаправленная передача сообщения, т. е. круг адресатов и посылающих.

Американский психолог Шерри Постник-Гудвин в характеристике детей и подростков «цифрового поколения» выделяет, что они [8]:

- предпочитают текстовое сообщение разговору;
- общаются в Сети – часто с друзьями, с которыми никогда не виделись;
- редко бывают на улице, если только родители не организуют их досуг;
- не представляют себе жизни без мобильных телефонов.

В целом исследователи отмечают, что современные дети и подростки компьютеры предпочитают книгам и во всем стремятся к немедленным результатам. Они выросли в эпоху экономической депрессии, и от них всеми ожидается лишь одно – быть успешными. Большинство из них очень быстро взрослеет, ведя себя значительно старше своих лет [Там же].

## АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ\*

Впервые о взаимоотношениях пользователя с информационной средой Интернета заговорили в начале 1990-х гг. В 1993 г. появляется первый общедоступный веб-браузер с графическим интерфейсом, позволяющий взаимодействовать с информацией, содержащейся в сети Интернет широкому кругу пользователей. Этот момент и можно считать зарождением Интернета в привычном понимании. Спустя небольшое количество времени в США публикуются первые работы психологов на тему взаимодействия человека с Интернетом. Дело в том, что с возникновением Интернета практически тут же стали появляться пользователи, которые обращались к психиатрам с жалобами на то, что проводят слишком много времени в Сети. При этом менялся их образ жизни, они уделяли меньше времени общению с близкими им людьми, страдала их личная жизнь, они хуже выполняли свои профессиональные обязанности и т. д. Поэтому первые исследования по данной тематике возникли из клинической практики и сразу же легли в русло аддиктологии – науки о зависимостях. Так, в 1994 г. выходит тест клинического психолога Кимберли Янг для выявления уровня интернет-зависимости. Она же для своего теста дает одно из первых определений интернет-зависимости, сформулированное очень просто: «Сильное желание зайти в интернет сеть, находясь of-lain, и нежелание выйти из интернет сети, оставаясь в ней on-lain». В итоге тест Янг прошли 570 пользователей, и по результатам исследования она диагностировала зависимость примерно у 80 % респондентов. На основании этого исследования автор сделала вывод о распространенности и важности проблемы [Young, 1996]. Сегодня эти данные, как и сама валидность и надежность теста, поставлены под сомнение рядом ученых [Gray, 2006]. Спустя год после выхода теста Кимберли Янг психиатр Айван Гольдберг вводит термин «интернет-зависимость» в научный мир, им же была предпринята первая попытка разработать универсальные критерии для диагностики оной.

В своей статье-манифесте он предлагает восемь симптомов, при проявлении трех из них и более в течение двенадцати месяцев можно диагностировать зависимость от Интернета [Goldberg, 1995].

I. Толерантность к Интернету, которая определяется следующим образом:

а) для достижения удовлетворения нужно повышать количество времени, проведенное в Интернете;

б) со временем уменьшается эффект от использования Интернета;

II. Наличие синдрома отмены, который проявляется как:

1) прекращение или уменьшение времени пользования Интернетом проходило долго и тяжело;

2) два или более следующих симптома развиваются в течение нескольких дней в месяц после первого критерия:

- психомоторное возбуждение;

---

\* Автор *О. Н. Бободжонова*, ведущий психолог научно-методического центра сопровождения обучения детей с ОВЗ.

- тревога;
- абсессивное размышление о том, что происходит в Интернете;
- фантазии или мечты об Интернете;
- движение пальцев, напоминающее печатанье на клавиатуре, проходящее произвольно или не произвольно;

3) симптомы критерия 2 – причины проблем в социальной или профессиональной сфере.

III. Частое использование Интернета дольше, чем было задумано.

IV. Существует постоянное желание сократить или контролировать время пользования Интернетом.

V. Много времени тратится на деятельность, связанную с Интернетом [8].

Как оказалось, эта статья была всего лишь шуткой над коллегами за их попытки увидеть во всем патологию и описать ее с помощью медицинских терминов, будь то чтение книг, занятия спортом, просмотр телепередач и т. д.

Что это шутка, можно особенно хорошо увидеть из критерия 2 «произвольное или непроизвольное печатанье пальцами», так как описание практически идентично с настоящей наркотической зависимостью. Это также видно на примере синдрома отмены, взятого из описания химической зависимости. Однако, несмотря на это, термин «интернет-зависимость» прижился и получил дальнейшее распространение.

Названные исследователи считаются основоположниками в изучении интернет-зависимости. В России проблемой интернет-зависимости психологи и другие ученые занялись на несколько лет позже американских коллег, примерно с 2000 г. Лев Перегожин подходит к данному феномену с точки зрения психиатрии, безусловно признавая существование интернет-зависимости и сразу же ставя вопрос, как излечить этот недуг [10]. Также к этому типу исследований можно отнести труды Алексея Егорова, однако его позиция более взвешенна. Он до конца не определяет этот термин, оставляя пространство для его дальнейшего изучения. В недавней работе он подробно рассматривает наработки зарубежных исследователей по выявлению нейробиологических коррелятов этой зависимости [5]. В целом данный тип исследователей признает интернет-зависимость как самостоятельный вид зависимости и относит ее к поведенческим (нехимическим видам зависимости).

Среди современных отечественных исследователей наиболее выделяются Владимир Малыгин и Александр Войскунский. Первый занимается в большей степени проблемой интернет-зависимости, ее диагностики и лечения. Второй, пожалуй, самый публикуемый автор по данной тематике. Также он является основателем «киберпсихологии», которая изучает взаимодействие пользователя с интернет-средой. То есть им сделана попытка выйти из описания взаимодействия пользователя с интернет-средой исключительно с точки зрения аддиктологии. Аддикцией, или болезненной зависимостью, называют хроническое заболевание, характеризующееся компульсивным поведением при отсутствии адекватного отношения к последствиям такого поведе-

ния. Комппульсивное поведение (от лат. compulsare – принуждать) – поведение, не имеющее рациональных целей, а осуществляющееся как бы по принуждению. Воздержание от подобных действий может вызывать состояние тревоги, а их выполнение приносит временное удовлетворение. Совершается помимо воли, на основе непреодолимого влечения.

Аддикция, как правило, формируется тогда, когда при встрече с проблемной или неприятной ситуацией человек уходит от реальности, меняя свое психическое состояние, используя для этого психоактивные вещества или фиксацию на определенной деятельности.

В настоящее время разделяют понятия «вовлеченность в интернет-пространство» и «интернет-зависимость». Пользователи с разным уровнем вовлеченности в интернет-среду различаются по степени выраженности у них личностных особенностей.

Интернет-вовлеченность – это четвертый вид деятельности. Человек – существо социальное, и с самого рождения общество диктует, как нам нужно себя вести. Семья, воспитатели, учителя и государство учат нас соблюдать социально приемлемые нормы поведения. И конечно, находятся те, кто не приемлет правил и вступает в конфликт с обществом.

Психология аддиктивного поведения различает химические и нехимические аддикции [4]. В целом эти разновидности зависимого поведения можно представить в виде следующей классификации:

*1. Нехимические аддикции:*

- гэмблинг (тяга к азартным играм);
- интернет-аддикция;
- сексуальная аддикция;
- аддикция отношений или созависимость;
- шопинг (аддикция к трате денег);
- трудоголизм.

*2. Химические аддикции:*

- алкоголизм;
- наркомания;
- токсикомания.

*3. Промежуточная группа аддикций:*

- аддиктивное переедание;
- аддиктивное голодание.

Несмотря на то что данное расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV, т. е. в справочник по диагностике и статистике психических расстройств, Всемирная организация здравоохранения причислила интернет-зависимость к категории патологических пристрастий.

По мнению многих специалистов, «интернетомания» приводит к фактическому разрушению личности, особенно это касается детей, потому что дети и подростки наиболее впечатлительны и легко поддаются чужому воздей-

вию. Признаки и симптомы психологической зависимости от Интернета уже известны. Сегодня специалистам образовательной среды, а также родителям необходимо вовремя их рассмотреть у подростков, тем самым попытаться предупредить развитие психологической зависимости, а если она все-таки есть у ребенка, то приложить все силы к ее устранению. Существуют тесты и опросники, с помощью которых можно первоначально диагностировать интернет-зависимость.

На сегодняшний день выделяют три вида зависимостей:

- алкогольную;
- наркотическую;
- игровую.

Каждая зависимость имеет свои критерии, степень вовлеченности и стадии формирования. Но игровая зависимость не имеет четких критериев. Первоначально данное отклонение отмечалось у взрослых, чья профессия была связана с компьютером. Сегодня она встречается у детей 12–16 лет.

Исследователи выделяют следующие причины игровой зависимости [8]:

- отсутствие альтернативных занятий;
- недостаток живого общения;
- недостаток родительского внимания;
- разрушение отношений со значимыми людьми;
- скрытность или раздражительность, когда кто-то критикует такое поведение;
- заниженная или завышенная самооценка;
- доступность Интернета.

Окружающий мир оказывает воздействие на внутреннее психическое состояние аддикта и при этом вызывает у него желание избавиться от дискомфорта. М. Орзак, коллега Роберта Дэвиса, также работающая в когнитивно-поведенческом направлении, высказала взгляд на проблему интернет-зависимости как на состояние, схожее с зависимостью от игровых автоматов или патологическим шопингом. Также она предлагает свой список симптомов.

#### ***Психологические симптомы:***

1. Чувства радости и эйфории при работе с компьютером и Интернетом.
2. Трудности в прекращении сеанса онлайн.
3. Увеличение затрат времени и денег на Интернет и компьютер.
4. Пренебрежение отношениями.
5. Чувство тревоги, дискомфорта вне виртуального пространства.
6. Ложь другим по поводу проводимого в Интернете времени и особенностей сеансов онлайн.
7. Проблемы в обучении или работе.

#### ***Возможные физические симптомы:***

1. Синдром геймера (небольшая деформация запястья и мизинца).
2. Сухость глаз.
3. Мигрени и головные боли.

4. Боли в спине.
5. Проблемы с питанием, пропуск приема пищи.
6. Пренебрежение гигиеной.
7. Проблемы со сном, нарушение режима сна.

Заслуга М. Орзак относительно других исследователей в том, что она впервые постаралась описать возможные физические симптомы данного вида зависимости [Orzak, 1999]. Попытка отгородиться от внешних воздействий проявляется в виде какой-либо деятельности или употреблении химических веществ. Причем способы избавления от психического дискомфорта являются для человека болезненными. Эта болезненность проявляется в социальной дезадаптации и неконтролируемом стремлении индивида повторить выбранный способ поведения. Прежде чем начинать бороться с аддиктивным поведением человека, стоит помнить следующие нюансы:

Аддикт – человек, неадекватно воспринимающий реальность, у него нарушена самооценка, он не осознает своих проблем и почти постоянно живет в стрессе. Болезненное состояние психики аддикта способствует развитию астмы, возникновению головных болей, тахикардии, аритмии, язвенной болезни желудка и прочих соматических недугов. Психологическая профилактика аддиктивного поведения должна заключаться в индивидуальном подходе к каждой группе видов отклоняющегося поведения. Существует мнение, что третья мировая война – это кибервойна, и в ней не обязательно, чтобы одно государство нападало на другое. Ее, как и многие реальные войны, развязывают корпорации. Целью этой войны, как и любой другой, является получение прибыли и власти, а жертвами выступают интернет-пользователи, которые за это и платят.

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Индивид становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции [3].

Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания – уход от проблем. Естественные адаптационные возможности аддикта нарушены на психофизиологическом уровне. Первым признаком этого является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают

низкой переносимостью фрустраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобранный способ борьбы с реальностью закрепляется в поведении человека и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. Создается субъективное впечатление, что таким образом обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты аддиктивной реализации.

Желание изменить настроение по аддиктивному механизму достигается с помощью различных аддиктивных агентов. К таким агентам относятся вещества, изменяющие психическое состояние: алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества. Искусственному изменению настроения способствует также и вовлеченность в какие-то виды активности: азартные игры, компьютер, секс, переедание или голодание, работа, длительное прослушивание ритмичной музыки [3].

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращается в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности. Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, расслабляться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям [Там же].

Интернет-зависимость обладает признаками всех типов зависимостей. Критерии, которые используются в определении любого типа зависимости: пренебрежение важными вещами в жизни из-за этого (аддиктивного) поведения; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми, раздражение или разочарование значимых для аддикта людей, скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение, чувство вины или беспокойства относительно этого поведения, безуспешные попытки сокращать это поведение.

Кимберли Янг приводит четыре симптома интернет-зависимости:

- 1) навязчивое желание проверить электронную почту;
- 2) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- 3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете;

4) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет [7].

Интернет-аддикция представляет собой феномен поведенческого пристрастия и эмоциональной зависимости от определенной формы поведения. С этой точки зрения зависимость характеризуется тремя главными симптомами:

1. *Наращивание дозы* (время, проведенное в Интернете, увеличивается).

2. *Изменение формы поведения* (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни).

3. *Синдром отмены* (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности).

Не все исследователи разделяют мнение о том, что Интернет может обладать аддиктивным потенциалом. По мнению Кимберли Янг, аддиктивность Интернета определяется тремя главными факторами:

1) доступностью информации, интерактивных зон и порнографических изображений;

2) персональным контролем и анонимностью передаваемой информации;

3) внутренними чувствами, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в онлайн.

Между тем до сих пор нет согласованного мнения о том, что представляет собой интернет-зависимость, как нет и каких-либо выработанных диагностических критериев (ни в МКБ-10, ни в DSM-IV).

## ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-СРЕДЫ КАК ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-АДДИКЦИИ\*

Современный этап развития информационного социума характеризуется возникновением принципиально новых социально-психологических феноменов, к числу которых относится и интернет-аддикция. С активным распространением и расширением технологических возможностей Интернета возник целый ряд новых интересов, мотивов, потребностей, форм психологической и социальной активности, непосредственно связанных с киберпространством. Современный человек постоянно, фактически каждый день своей жизни, получает и обрабатывает гигантские объемы информации – буквально живет внутри информации, живет ею, и перенасыщение информацией, равно как и информационный голод, – одни из первых причин, почему люди в XXI веке испытывают стресс и неудовлетворенность.

Обсуждение феномена интернет-зависимости (как формы патологического замещения реальной активности виртуальной) начал еще в 1994 году К. Янг (Kimberley S. Young). В 1995 году И. Голдберг предложил набор диагностических критериев (Internet Addiction Disorder, или IAD). Распространение интернет-аддикции было настолько стремительным, что уже в 1997–1999 гг. были созданы первые исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD, а в 1998–1999 гг. – опубликованы первые монографии по данной проблеме (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт). В пользу масштабности проблемы патологического влияния негативных последствий использования Интернета на социально-психологическое здоровье людей свидетельствует и тот факт, с начала XXI века и по настоящее время в разных странах становится актуальной потребность в создании специализированных центров помощи для интернет-аддиктов. Так, например, в Англии (г. Бредфорд) открывается первый центр помощи людям, страдающим интернет-зависимостью (Center for On-Line Addiction); в 2008 году китайские власти признают интернет-зависимость болезнью, которая сильнее других угрожает современной молодежи, что служит толчком для возведения по всей стране специальных реабилитационных центров.

Результаты не столь многочисленных исследований в области интернет-зависимости носят преимущественно пилотный характер, зачастую противоречивы, однако в следующих ключевых положениях исследователи единодушны:

- интернет-зависимость – проблема почти исключительно лиц молодого возраста (Brener V., 1997, Griffiths M., 1997, Shaffer H. J. Et al., 2000);

---

\* Авторы: *О. А. Савельева*, начальник научно-методического центра сопровождения обучения детей с ОВЗ; *М. А. Малиновская*, старший преподаватель кафедры общей и социальной педагогики Института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета, медицинский психолог, эксперт-психолог КГБУЗ «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», член экспертного совета Института развития образования АСОУ.

- основными симптомами интернет-аддикции являются: бесконтрольность использования, значительное стрессовое воздействие, социальные и образовательные трудности, провокация симптомов, характеризующих гипоманию (Young K. S., 1997, Pratarelli M. E. et al., 1999, Shapira N. A. et al., 2000);

- возникновение интернет-аддикции не подчиняется закономерностям формирования иных зависимостей: если для формирования традиционных видов зависимостей требуются годы, то для интернет-зависимости этот срок резко сокращается (по данным К. Янг, 25% интернет-аддиктов приобретают зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58% – в течение второго полугодия, а 17% – вскоре по прошествии года).

Условно выделяется пять типов интернет-зависимости:

- киберсексуальная зависимость (непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом);

- пристрастие к виртуальным знакомствам (избыточность знакомых и друзей в Сети);

- навязчивая потребность в Сети (игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участие в аукционах);

- информационная перегрузка или навязчивый web-серфинг (бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);

- компьютерная зависимость (навязчивая игра в компьютерные игры).

Обсуждая вопрос формирования интернет-аддикции, многие исследователи приходят к выводу о том, что предрасполагающие к зависимости факторы являются неотъемлемой особенностью функционирования Интернета как информационного поля. Они неотделимы от самой идеи, положенной в основу создания сети Интернет. Многие из этих факторов не являются сами по себе предпосылками к интернет-аддикции, но, действуя в совокупности друг с другом, и, главное, с личностью пользователя, они способны провоцировать формирование интернет-зависимости.

### **1-й фактор. Интернет как система доступа к информации**

Информационные ресурсы в современном информационном социуме, доступные пользователям Интернета, поистине безграничны. Несомненными достоинствами Сети являются потенциальная возможность каждого пользователя размещать там и делать доступной для неограниченного числа других пользователей собственную информацию, возможность оперативной обратной связи между пользователем и предоставившим информацию субъектом. Однако при этом ключевой проблемой получения информации в Интернете является субъективная и объективная сложность оценивания пользователем достоверности получаемой информации.

### **2-й фактор. Интернет-коммерция**

Особенность интернет-среды как поля для коммерческой деятельности обусловлена его открытостью как системы доступа к информации. В Сети создаются онлайн-ресурсы, имитирующие обычные виды коммерческой дея-

тельности: рекламные страницы, интернет-магазины, интернет-аукционы, электронные доски объявлений (в том числе на различных форумах), интернет-биржи и т.д. Легкость доступа к интернет-ресурсам является определяющим фактором роста интернет-коммерции, и, как следствие, доступности ее для широких слоев пользователей. Дополнительным фактором является электронная система расчетов и неполный/ограниченный контроль со стороны государства за коммерческой деятельностью в Сети. Это делает интернет-коммерцию особенно привлекательной для молодых пользователей, включая пользователей подросткового возраста.

### **3-й фактор. Интернет как средство коммуникации**

Интернет является универсальным средством коммуникации, сочетающим возможность пересылки информации (текста, графики, звука, видео) и общения в режиме реального времени. Особенность общения в режиме реального времени – возможность одновременно поддерживать связь сразу с несколькими собеседниками, общедоступность этого контакта, возможность выбора аудитории и тем для дискуссии.

Важным элементом онлайн-общения является анонимность и возможность выступать в роли, недопустимой при обычном общении в реальной среде. При этом совершенно теряется фактор расстояния, общение не требует личного знакомства, и, как правило, не предполагает его возникновения вне Сети, что снимает целый ряд психологических барьеров, позволяет высказываться в соответствии со своими взглядами, дает неограниченную возможность самовыражения в диалоге. Кроме того, коммуникация в режиме реального времени позволяет пользователю менять роли, входя в аудиторию под разными именами и создавая различные виртуальные образы, что помогает отрабатывать коммуникационные навыки и коммуникационные стратегии. Обратной стороной этого процесса является именно фактор деперсонализации, точнее – подмены собственных аутоидентифицирующих факторов сконструированными виртуальными. Этот процесс мы обозначили ниже как метаперсонализация.

### **4-й фактор. Интернет как метаперсонализирующая среда**

Интернет, как никакое другое информационное пространство, предоставляет возможность пользователю оставаться (в известной степени) анонимным. Достоинством и привлекательностью для пользователей данного процесса является никем и ничем не ограниченная вероятность творческого самоконструирования, не требующая притом существенных затрат каких-либо ресурсов. Возможность отождествлять свою персону с определенным образом дает шанс безграничного самовыражения и реализации своих самых сокровенных фантазий. С другой стороны, возможно параллельное существование нескольких виртуальных образов, порой абсолютно несхожих, соответствующих одному реальному пользователю и по-разному раскрывающих грани его «Я».

Взаимовлияние двух предыдущих рассмотренных нами факторов (деперсонализации и метаперсонализации) на личность приводит к тому, что

пользователь Интернета может с легкостью достичь идеального «Я» в виртуальном образе. Иными словами, анонимность и фактическая невозможность проверки предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных психологических и иных особенностей стимулируют развитие интернет-аддикции в подростковой возрастной группе.

### **5-й фактор. Интернет как социальная среда и субкультура**

Интернет является своеобразной средой функционирования индивидуума, обладающей своими законами формирования внутренних отношений и собственным, уникальным набором факторов, воздействующих на личность. На современном этапе развития информационного социума представляется возможным говорить о формировании интернет-субкультуры, обладающей фактически полным набором необходимых признаков: собственным сленгом, внутренней иерархией, набором устоявшихся идей, составляющих мировоззренческую позицию членов субкультуры, определенными этическими нормами, достаточным количеством формальных и неформальных лидеров, формирующих вокруг себя устойчивые сообщества пользователей, осуществляющих в них идейное предводительство. Как всякая субкультура, Интернет объединяет большие группы населения, формирует круг интересов и общения, стимулирует развитие межличностных отношений и имеет положительные и отрицательные факторы влияния на индивидуальную сферу психической деятельности своих членов.

Таким образом, среди негативных факторов влияния интернет-среды на личность можно выделить в первую очередь: деперсонифицирующее и метаперсонифицирующее воздействие, перенос полюса коммуникативной активности из реальных условий социума в виртуальную плоскость, склонность к формализации и стереотипизации социальных контактов. По-видимому, именно эти факторы являются ведущими в формировании предпосылок к интернет-аддикции, в особенности в подростковом возрасте.

## СОВРЕМЕННЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ СОЦИУМ И ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ\*

Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Родители довольно долгое время переживают страх, неуверенность, пессимистичные взгляды на его будущее.

В научных работах Р. Ф. Майрамян (1976) и О. К. Агавелян (1989) говорится о том, что ребенок с ОВЗ независимо от характера и сроков его заболевания или травмы изменяет, а нередко и нарушает весь ход жизни семьи. Признание у ребенка дефектов развития почти всегда вызывает у родителей тяжелое стрессовое состояние, что влечет за собой родительский кризис [1; 9]. Выделяют четыре фазы психологического состояния родителей в процессе становления их отношения к такому ребенку: шок, неадекватное отношение к ребенку, частичное осознание дефекта ребенка, начало социально-психологической адаптации всех членов семьи.

*Первая фаза – шок*, характеризуется состоянием растерянности, беспомощности, страха, возникновением чувства неполноценности.

*Вторая фаза – неадекватное отношение к дефекту*, характеризующееся негативизмом и отрицанием поставленного диагноза, что является своеобразной защитной реакцией.

*Третья фаза – частичное осознание дефекта ребенка*, сопровождаемое чувством хронической печали. Это депрессивное состояние, являющееся результатом постоянной зависимости родителей от потребностей ребенка.

*Четвертая фаза – начало социально-психологической адаптации всех членов семьи*, вызванной принятием дефекта, установлением адекватных отношений с педагогами, специалистами и следованием их рекомендациям.

Для выстраивания стратегий помощи семье необходимо учитывать качественные изменения родителей и ту фазу кризиса, на которой в данный момент находится семья.

Кроме того, современных подростков (12–17 лет) согласно теории поколений В. Страусса и Х. Нейла относят к так называемому цифровому поколению или «поколению Z» [Strauss, William, 1991]. Они с раннего детства знакомы с цифровыми технологиями и виртуальным пространством, а в дальнейшем становятся активными интернет-пользователями [19].

Для многих родителей самая острая тема — соцсети [18]. Для взрослых Интернет становится в первую очередь источником поиска информации, а во вторую – общения, да и то в основном для тех, у кого дефицит общения в реальной жизни. По опросам о том, что ты чаще всего делаешь в Интернете, дети отвечают следующее: общаюсь, играю, ишу информацию. Во всех этих ответах нет учебного компонента. У большинства детей и подростков в основе сформированное игровое поведение. Для них общение в сетях стоит на

---

\* Автор *О. Н. Бободжонова*, ведущий психолог научно-методического центра сопровождения обучения детей с ОВЗ.

первом месте просто в силу психологического развития личности. Основываясь на культурно-историческом подходе Л. С. Выготского, мы понимаем, что в этом возрасте общение и социальная среда определяют особенности психического развития и становятся его неотъемлемой частью. Через общение формируется идентичность подростка, осознание своего места в жизни и это сказывается на онлайн- и офлайн-общении. Но онлайн-идентичность еще нужно изучать. Социальные сети в этом плане предоставляют совершенно неисчерпаемый источник возможностей и эмоций, которые сравнимы с Американскими горками. При этом все быстро возникает и меняется, но сами задачи интернет-общения отличаются специфичностью. Мы сегодня можем говорить о возникшей новой социальной среде общения, важнейшим компонентом которой становятся информационно-коммуникационные средства. Эта ситуация усугубляется тем, что компетентность родителей часто оказывается значительно ниже, чем у детей, и это снижает авторитет и влияние взрослых. Со временем сетевое взаимодействие не будет уменьшаться, так как это удобно и комфортно.

Включение семьи в поле взаимодействия с социумом – основной стабилизационный фактор. Если ребенок с ОВЗ обучается в школе, семья взаимодействует с педагогами, социальными работниками, психологом, другими специалистами, а также детским коллективом, хотя бы в небольшой степени. Однако существует много детей, находящихся на домашнем обучении.

Родители детей с ОВЗ сталкиваются с рядом проблем:

- изолированность родителей от родительской общественности;
- отсутствие контакта ребенка со сверстниками;
- страх, опасение того, что отношения ребенка со сверстниками не сложатся;
- отсутствие объективной картины учебного процесса в школе;
- пребывание родителей наедине с проблемами своего ребенка [17].

Развитие ребенка с ОВЗ невозможно без наличия широких сознательных контактов, постоянного общения с различными людьми. Родители часто стараются оградить круг общения ребенка, опасаясь, что его отношения с обычными детьми не сложатся, что его будут обижать, что у него не получится найти общий язык. В будущем это может стать причиной развития у него депрессивного состояния, так как окружающие его не понимают, избегают, а он не умеет и не знает, каким образом можно установить контакт, построить дружеские отношения.

Роль педагога в судьбе ребенка с ОВЗ – это прежде всего работа с родителями. Сотрудничество, включение, участие, обучение, партнерство – эти понятия обычно используются для определения характера взаимодействий.

Старый школьный афоризм гласит: «Самое сложное в работе с детьми – это работа с их родителями». Главная цель педагога – помочь семье справиться с трудной задачей воспитания ребенка с ОВЗ, способствовать социальной адаптации семьи, мобилизовать ее возможности. Педагог выступает посредником между ребенком и взрослым, ребенком и его окружением,

а также в роли наставника при непосредственном общении с ребенком или его окружением.

Неблагоприятными чертами личности матерей, имеющих детей-инвалидов, по определению А. И. Захарова, являются следующие невротические изменения:

*сензитивность* – повышенная эмоциональная чувствительность (все близко принимают к сердцу, расстраиваются и волнуются);

*аффективность* – эмоциональная возбудимость или неустойчивость настроения главным образом в сторону его снижения;

*тревожность* – склонность к беспокойству;

*противоречивость личности* – недостаточная внутренняя согласованность чувств и желаний;

*доминантность* – стремление играть значимую, ведущую роль в отношениях с окружающими;

*эгоцентричность* – фиксация на своей точке зрения, отсутствие гибкости суждений;

*гиперсоциальность* – повышенная принципиальность, утрированное чувство долга, трудность компромиссов [12].

## Литература

1. Агавелян, О. К. Общение детей с нарушениями умственного развития: специальность 19.00.10 «Коррекционная психология»: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Агавелян Оганес Карапетович; Науч.-исслед. ин-т дефектологии АПН СССР. – Москва, 1989. – 36 с.

2. Баева, И. А. Возможности скрининговой оценки безопасности школьной среды при построении программ психолого-педагогического сопровождения безопасности образовательного пространства / И. А. Баева, Л. А. Гаязова // Письма в Эмиссия. Офлайн: электрон. научн. журнал. 2014. – №11. – URL: <http://www.emissia.org/offline/2014/2276.htm> (дата обращения: 12.10.2021).

3. Войскунский, А. Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете / А. Е. Войскунский // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4 (33). – URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_4\\_33/nomer07.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer07.php) (дата обращения: 10.10.2021).

4. Диагностика компьютерной зависимости // Libma.ru: [сайт] – URL: [http://www.libma.ru/kompyutery\\_i\\_internet/kak\\_spravitsja\\_s\\_kompyuternoj\\_zavisimostyu/p3.php#metkadoc28](http://www.libma.ru/kompyutery_i_internet/kak_spravitsja_s_kompyuternoj_zavisimostyu/p3.php#metkadoc28) (дата обращения: 12.10.2021).

5. Егоров, А. Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4 (33). – URL: [http://mprj.ru/archiv\\_global/2015\\_4\\_33/nomer01.php](http://mprj.ru/archiv_global/2015_4_33/nomer01.php) (дата обращения: 14.10.2021).

6. Кapp, Н. Пустышка. Что Интернет делает с нашими мозгами / Н. Кapp. – BestBusinessBooks, 2012. – 256 с.

7. Когнитивная психология в контексте проблем современного образования: коллективная монография / под ред. А. А. Вербицкого, Е. Б. Пучковой // MyBook: [сайт]. – URL: <https://mybook.ru/author/kollektiv-avtorov-3/kognitivnaya-psihiologiya-v-kontekste-problem-sovre/read/> (дата обращения: 13.10.2021).

8. Личностные особенности пользователей Интернета // Allbest: [сайт]. – URL: [https://revolution.allbest.ru/psychology/00712668\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/psychology/00712668_0.html) (дата обращения: 11.10.2021).

9. Майрамян, Р. Ф. Семья и умственно отсталый ребенок: специальность 14.00.18 «Психиатрия»: дис. ... канд. мед. наук / Майрамян Роберт Францевич; Московский мед. ин-т им. И.М. Сеченова. – Москва, 1976. – 215 с.

10. Перегожин, Л. О. Нехимические зависимости в детской психиатрической практике / Л. О. Перегожин, Н. В. Вострокнутов // Российский психиатрический журнал. – 2009. – № 4. – С. 86–91.

11. Почему в современном мире начинает преобладать клиповое мышление // NewGoal.ru – ресурсы личностного роста: [сайт]. – URL: <https://newgoal.ru/klipovoe-myshlenie/> (дата обращения: 14.10.2021).
12. Семья, воспитывающая ребенка с нарушенным развитием // StudFiles. Файловый архив студентов: [сайт]. – URL: <https://studfile.net/preview/4017115/page:9/> (дата обращения: 12.10.2021).
13. *Солдатова, Г. У.* Безопасность подростков в Интернете: риски, совладание и родительская медиация / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 3 (15). – С. 39–51.
14. *Солдатова, Г.* Цифровое детство: новые риски и безопасность / Г. Солдатова. – URL: [http://psiholog-rmo.ru/wp/wp-content/uploads/2017/02/20170215-cifrovoe\\_detstvo.pdf](http://psiholog-rmo.ru/wp/wp-content/uploads/2017/02/20170215-cifrovoe_detstvo.pdf) (дата обращения: 12.10.2021).
15. *Солдатова, Г. У.* Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Психологический журнал. – 2013. – Т. 34. – № 4. – С. 79–88.
16. *Темнова, Л. В.* О вовлеченности поколения зет в виртуальную реальность / Л. В. Темнова, Е. Б. Пучкова, Ю. В. Суховершина // Личность, интеллект, метакогниции: исследовательские подходы и образовательные практики: сб. тр. конф. (Калуга, 20–21 мая 2016 г.). – Б. м. и., 2016. – С. 327–334.
17. *Ткачева, В. В.* Технологии психологического изучения семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии / В. В. Ткачева // 5-bal.ru: [сайт]. – URL: <https://5-bal.ru/psihologiya/109593/index.html> (обращения: 13.10.2021).
18. *Хайкин, М.М.* Социальный капитал и социальные сети / М. М. Хайкин, А.Б. Крутик // Вестник ЮУрГУ. Сер. : Экономика и менеджмент. – 2014. – № 1. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnyy-kapital-i-sotsialnye-seti> (дата обращения: 12.10.2021).
19. *Шамис, Е.* Что нам нужно знать о поколении Z? / Е. Шамис // ReForum Winning The Hearts: [сайт]. – URL: [https://futurehub.winningthehearts.com/cto-nuzhno-znat-pro-pokolenie-z?utm\\_source=google\\_ads&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=reforum\\_poisk&gclid=EA1aIQobChMI0ND1k4vc9QIVbwWiAx24YQYXEAAAYASAAEgJJafD\\_BwE](https://futurehub.winningthehearts.com/cto-nuzhno-znat-pro-pokolenie-z?utm_source=google_ads&utm_medium=cpc&utm_campaign=reforum_poisk&gclid=EA1aIQobChMI0ND1k4vc9QIVbwWiAx24YQYXEAAAYASAAEgJJafD_BwE) (дата обращения: 11.10.2021).
20. *Larus, James.* Transactional Memory / James Larus, Christos Kozyrakis. Communications of the ACM, July 2008, vol. 51, no. 7.

## АГРЕССИЯ В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ: ТРОЛЛИНГ И КИБЕРБУЛЛИНГ\*

Детей и подростков, поведение которых несовместимо с общепринятыми правилами и нормами поведения, относят к так называемой группе риска. Развитие Интернета обострило проблему воспитания «трудных» детей, так как Всемирная сеть превратилась в мощный фактор, влияющий на формирование соответствующего стереотипа их поведения.

В группах риска принято выделять детей по признакам нарушения морально-нравственных и правовых норм, они получили название групп с *девиантным* и *делинквентным* поведением.

Под *девиантным поведением* (отклонение) понимаются поступки, действия человека, социальной группы, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам. Социальная норма определяет исторически сложившийся в конкретном обществе предел, меру, интервал допустимого (дозволенного или обязательного) поведения, деятельности людей, социальных групп, социальных организаций.

В нормально развивающемся обществе на группу детей и подростков с девиантным поведением в образовательном учреждении приходится примерно 5–10% от их общей численности.

Негативное девиантное поведение разделяется на аморальное (поступки противоречат принятым в обществе нормам морали) и делинквентное (лат. – совершать проступки, правонарушитель), когда поступки противоречат нормам права, кроме уголовного.

*Делинквентное поведение* (лат. delictum – проступок, англ. delinquency – правонарушение, провинность) – антиобщественное противоправное поведение индивида, воплощенное в его проступках (действиях или бездействии), наносящих вред как отдельным гражданам, так и обществу в целом. Правонарушения разделяются на проступки (гражданские, дисциплинарные, административные, которые регулируются Гражданским кодексом) и преступления.

*Преступление* – виновно совершенное общественно-опасное деяние (действие или бездействие), запрещенное Уголовным кодексом под угрозой наказания.

Как же влияет на девиантное и делинквентное поведение Интернет? Почему дети и подростки оказываются наиболее уязвимыми пользователями Интернета?

Во-первых, именно дети и подростки, психика которых не до конца сформирована, склонны попадать в интернет-зависимость. Исследования показы-

---

\* Авторы: *О. А. Савельева*, начальник научно-методического центра сопровождения обучения детей с ОВЗ; *М. А. Малиновская*, старший преподаватель кафедры общей и социальной педагогики Института педагогики, психологии и социологии Сибирского федерального университета, медицинский психолог, эксперт-психолог КГБУЗ «Красноярский краевой психоневрологический диспансер № 1», член экспертного совета Института развития образования АСОУ.

вают, что среди молодежи интернет-зависимых больше, чем среди людей зрелых.

Дж. Сулер, который много лет исследовал психологические аспекты электронной коммуникации, утверждал: «Киберпространство – один из способов изменения состояния сознания. Как и в измененном состоянии сознания вообще, киберпространство и все, что в нем происходит, кажется реальным – часто даже более реальным, чем действительность».

Во-вторых, когда ребенок с детства проводит в обществе компьютера большую часть жизни, его личность оказывается совершенно неадаптированной к реальной жизни. Бывает, что родители на «компьютерных детишек» не нарадуются – дети растут тихими. А маленький человек испытывает трудности в общении со сверстниками и постепенно уходит из социума, из реальной среды обитания в виртуальную. В результате не исключено появление «маленького монстра».

Молодые люди должным образом не владеют собой, легко поддаются влиянию. У них не сформированы адекватные схемы поведения и восприятия, но они активно исследуют жизнь, в том числе при помощи Интернета. Ребенок или подросток еще не является личностью, не имеет волевой регуляции, и ему непросто отличать хорошее от плохого. Все эти особенности – подверженность и чувствительность молодых людей к внешним стимулам, информации, эффекту новизны – используют веб-дизайнеры сайтов, размещая красочные призывы щелкнуть по той или иной ссылке на странице сайта.

Ожидать того, что в нерегулируемом Интернете ребенок станет скачивать рефераты по истории и при этом совсем не поинтересуется порнографией, наркотиками или рецептами по изготовлению взрывчатки, было бы весьма наивно. Именно негативная, «темная» сторона Всемирной паутины привлекает молодежь. Само по себе это не удивительно: запретный плод сладок. Но именно в Интернете запретный плод еще и доступен. И хотя доступность и дешевизну информации относят к положительным моментам, очевидно, что эти особенности Сети имеют и негативную сторону.

Как мы уже говорили, под **контентными интернет-угрозами** понимается информация в Интернете, которая причиняет вред пользователю путем опубликования или пересылки, а также интернет-коммуникация, направленная на причинение вреда собеседнику.

Технические и коммуникационные возможности интернет-технологий довольно широки, поэтому список контентных интернет-угроз достаточно разнообразен. По средним оценкам, число детей и подростков – пользователей Интернета в России – составляет около 14 млн человек, из которых две трети выходят в Интернет ежедневно. Средний возраст начала и самостоятельной работы в Сети для России сейчас составляет 10 лет. Примерно 30% российских детей, пользующихся Интернетом, проводят в Сети ежедневно более трех часов в день. Одним из наиболее любимых способов знакомства с информацией и ее публикации в Сети для детей являются социальные сети, яркий пример которых – сеть «ВКонтакте».

Наиболее типичной и массовой интернет-угрозой для детей и подростков в настоящее время является киберунижение и кибертравля – именно данная категория лидирует среди обращений на «линию помощи» Центра помощи безопасного Интернета в России.

Иллюзия анонимности и безнаказанности приводит к тому, что некоторые пользователи дают выход агрессии в Интернете, оскорбляя других или провоцируя их на конфликт. Подобное поведение в Интернете называют «*троллингом*».

**Троллинг** (разг. троллить) – вид виртуального общения, в котором один из участников (так называемый «троль») – нагнетает гнев, конфликт, скрыто или явно задирая, принижая, оскорбляя другого участника или участников.

Тролли публикуют провокационные сообщения, чтобы вызвать негативную реакцию пользователей и разжечь спор между участниками коммуникации. Троллинг может быть прямым (оскорбления участников, нарушение правил ресурса, подстрекание, ссоры) и замаскированным (сообщения не по теме, возвращение к другой острой теме, завуалированные сообщения, на первый взгляд позитивные). Тролли хотят получить реакцию в виде прямого конфликта. В перепалке с таким пользователем очень легко потерять над собой контроль и самому стать троллем.

Тролли могут стремиться вызвать раздражение участников коммуникации, но также их целью может быть унижение конкретного человека. В таком случае троллинг может переходить в целенаправленную травлю, или **буллинг**.

Под **буллингом** обычно понимается запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого страх, запугать и тем самым подчинить человека себе. Во все времена это была одна из серьезных проблем подростковой среды.

Кибербуллинг – один из видов агрессивного поведения. Психотеррор в англосаксонском варианте обозначается термином «*bullying*», который переводится как «тиранить, издеваться, запугивать и донимать». Префикс «*cyber*» означает «связанный с компьютерами, информационными технологиями, Интернетом».

Развитие инфокоммуникационных технологий привело к распространению кибербуллинга – агрессивного, умышленного действия, совершаемого группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта, повторяющегося неоднократно и продолжительное время в отношении жертвы, которой трудно защитить себя. Это один из сравнительно новых, но быстро распространяющихся видов насилия. Учитывая распространенность этого явления в развитых зарубежных странах, опережающих другие регионы мира по уровню развития информационно-коммуникационных технологий, в России в ближайшее время следует ожидать резкого увеличения буллинга в киберсреде. Между тем в нашей стране отсутствуют эффективные методы профилактики кибербуллинга и борьбы с ним.

Виртуальная среда, в которой происходит кибербуллинг, позволяет агрессорам чувствовать себя менее уязвимыми и менее ответственными за свои действия. Анонимность – основной фактор, отличающий кибербуллинг от

обычного буллинга, осуществляемого в непосредственном контакте. Другие отличия проявляются в том, что кибербуллинг продолжается и вне школы, более агрессивно и скрытно, что зачастую не позволяет родителям и педагогам своевременно видеть эмоциональные реакции жертвы.

В настоящее время отсутствует единая классификация видов и форм кибербуллинга. Е. Р. Южанинова выделяет следующие его формы:

- анонимные угрозы;
- использование личной информации;
- киберотчуждение (исключение из круга общения);
- флейминг (обмен фразами, перерастающий в конфликт);
- создание двойника виртуальной личности (компрометирующее поведение двойника разрушает авторитет исходной виртуальной личности);
- киберпреследования;
- хеппислепинг (сцены реального насилия, снятые на камеру и размещенные в Интернете).

Кибербуллинг на одном полюсе проявляется в виде несерьезных шуток, а на другом – в виде психологического виртуального террора, наносящего непоправимый вред, приводящего к суицидам и смерти.

Троллинг и кибербуллинг преимущественно встречаются в социальных сетях, на форумах и в чатах. Для кибертравли используются также электронная почта и онлайн-мессенджеры (например, Viber, WhatsApp). Опасность распространения унижающей ребенка информации заключается в том, что в отличие от «обычного» унижения (например, «школьной дедовщины»), сцены, изображающие сам процесс унижения, распространяются на неограниченный круг лиц. Такие видео или фото могут быть доступны будущим друзьям и знакомым даже в случае переезда ребенка в другой город. Еще одна опасность заключается в том, что на данный момент удалить все экземпляры унижающих текстов или изображений из Интернета почти невозможно – ничто не мешает кому-то сохранить их на своем компьютере и опубликовать в Сети повторно даже через несколько лет.

Наибольшее распространение буллинг получил в школах, где один ребенок подвергается издевательствам со стороны своих сверстников или ребят постарше. Травля выражается в постоянных насмешках, непристойных попытках физически или вербально задеть жертву, вызвать с ее стороны эмоциональную реакцию.

Обычно травят в образовательном учреждении ребенка, который «не такой, как все». Это могут быть дети с речевыми или физическими дефектами, отстающие в учебе, замкнутые, неуверенные в себе. Однако жертвой буллинга может стать и любой обучающийся. Группа подростков или юношей способна затравить даже физически и интеллектуально развитого ребенка, особенно если обстоятельства сложились против него. Бывает, что дети сами невольно провоцируют своих сверстников на агрессивное преследование.

Издеваясь над своей жертвой, участники травли чувствуют себя более сильными и значимыми. Обычно дети, которые любят измываться над дру-

гими обучающимися, склонны к жестокости, не имеют ощущения собственного достоинства, поэтому стараются самоутвердиться за счет других, тем самым доказав свое превосходство.

Обычно такого вожака поддерживает группа последователей, состоящая из других детей, неспособных противостоять лидеру, опасаящихся оказаться на месте жертвы. Они издеваются в образовательном учреждении над своими сверстниками, хотя при этом могут быть вполне приличными детьми из хороших семей.

В кибербуллинге выделяют *три роли, а именно: преследователь, жертва и наблюдатель.*

### **1. Преследователь**

В ряде работ выделяются различные типы агрессивного поведения, и анализируется их специфика в виртуальной среде. Наиболее распространенным является разграничение реактивной и инструментальной агрессии. Если первая возникает как реакция на фрустрацию, то второй тип является намеренным запланированным поведением, использующим агрессию для достижения определенной цели. Реактивная агрессия сопряжена с отрицательными эмоциями (гневом, страхом) и направлена на их снижение. Возбуждающие мотивы имеют дело с положительными эмоциями, которые человек получает от агрессивного поведения. Сочетание двух измерений дает схему из четырех типов агрессивного поведения: импульсивно-реактивный, контролируемый-реактивный, контролируемый-возбуждающий, импульсивный-возбуждающий.

*Импульсивно-реактивная агрессия* возникает как реакция на фрустрацию и характеризуется импульсивным ответом на угрозу. Она задействует два процесса: активацию враждебной схемы и нарушение самоконтроля. Приписывание враждебных намерений особенно чувствительно к фактору неопределенности, характерному для Интернета. Неполнота информации может повышать неопределенность, которая в свою очередь может приводить к более вероятному приписыванию враждебных намерений. Но активация враждебной схемы недостаточна для импульсивной агрессии. Второй составляющей является низкий самоконтроль. Помимо индивидуальных черт, на уровень самоконтроля влияют ситуативные факторы, такие как усталость, недостаток сна, что актуально для подростков, засиживающихся за полночь за монитором. Кроме того, Интернет предоставляет возможность мгновенной разрядки напряжения.

*Контролируемый-реактивный тип агрессивных действий* связан с контролем внимания, его переключением, возможностью подавления гнева и импульсивной реакции и накоплением агрессии. Для этого типа свойственен высокий самоконтроль в ситуациях провокации, что позволяет избежать непосредственного агрессивного ответа. Иногда злость и желание возмездия со временем утихают. Однако процессы руминации (мысленного «пережевывания» инцидента) могут приводить к отсроченному импульсивному выплеску напряжения или к контролируемой реактивной агрессии. Травматичный материал остается в Сети неопределенно долго. Постоянное обращение к нему подогревает руминацию, что в свою очередь повышает вероятность

агрессии. Этот тип поведения ассоциируется с особой формой кибербуллинга, при которой подростки, ставшие жертвами традиционного буллинга и других форм агрессии, используют Интернет для мести и восстановления справедливости.

*Контролируемая-возбуждающая агрессия* представляет собой намеренное, запланированное поведение, направленное на достижение своих целей (например, повышение социального статуса) и использующее насилие в качестве средства. Кибер-булли, относящиеся к этой категории, чаще считают себя экспертами в информационных технологиях и гордятся своими «достижениями» в кибербуллинге. Преследователь может прекрасно знать о существующих моральных стандартах в отношении кибербуллинга, однако это не останавливает его от травли, в целях которой используются имеющиеся у него технологические, коммуникационные и социальные навыки. Такое поведение, по мнению исследователей, связано с нарушениями эмпатии, морального сознания, специфическими субъективными нормами, оправданием агрессии. Социальные нормы в Сети воспринимаются представителями данной группы как иные, чем в офлайн-взаимодействии. В реальном общении, даже в таком типе взаимодействия, как травля (буллинг), большую роль играет эффект присутствия. Феномен присутствия и связанные с ним преобразования действия являются одним из фундаментальных явлений социальной жизни. Подчас обидчик отступает, увидев реакцию своей жертвы. Однако виртуальная реальность не позволяет столкнуться с последствиями травли, с воздействием своих слов на жертву, что ведет к росту жестокости в обращении с другим человеком, снижению эмпатии.

*Импульсивно-возбуждающая агрессия.* Мотивом для этого типа киберагрессии является непосредственное переживание возбуждения, радости, удовольствия, азарта, преодоления рутины и скуки. Он указывается как один из самых распространенных. Для этого типа зачастую характерно отсутствие сформированного намерения нанести вред и преобладание мотива развлечения. В отсутствие социальных сигналов, которые могли бы подкрепить эмпатическую реакцию (и эмоциональную, и когнитивную), молодые люди могут полагать, что их шутки и комментарии укладываются в нормы допустимого и просто забавны.

## **2. Жертва**

Можно выделить два основных направления исследований виктимизации (виктимизация – это процесс превращения человека в жертву преступления и результат этого процесса, как в единичном, так и в массовом порядке): выявление факторов риска и описание влияния кибербуллинга на его жертв.

Практически в любой публикации по кибербуллингу прямо или косвенно затрагивается вопрос о негативном влиянии. Исследования показывают, что виктимизация вследствие кибербуллинга может иметь самые серьезные последствия для здоровья юных пользователей цифровых технологий и приводить к депрессии, тревожности и даже суицидальному поведению. Жертвы кибербуллинга имеют более низкие показатели физического и психического

здоровья, чаще обнаруживают склонность к психосоматическим проблемам, делинквентному и агрессивному поведению, социальной тревожности. В странах с более высокими показателями кибербуллинга наблюдается более высокий показатель неестественной смертности среди подростков.

Аудитория, на которую распространяются сообщения, может быть практически неограниченной. Именно публичность является одним из наиболее значимых факторов, связанных с переживанием дистресса у подростков.

### ***3. Наблюдатель***

Наблюдатели – незримый двигатель в цикле буллинга и самая большая ролевая группа в кибербуллинге. Практически 88% подростков, использующих социальные сети, оказываются свидетелями кибербуллинга. Наблюдатели могут реагировать тремя основными способами: оставаться вне конфликта, поддержать преследователя или защитить жертву. В случае поддержки преследователя, булли становится еще более агрессивным. Когда наблюдатель принимает сторону жертвы, статус и действия булли ставятся под сомнение, и зачастую он прекращает преследование. Однако чаще всего наблюдатели предпочитают оставаться в тени. Обычно о свидетелях упоминается мало в рассказах о кибербуллинге, что позволяет исследователям предположить недостаток осознания их роли в онлайн-буллинге. В то же время сами свидетели часто не воспринимают себя как участников происходящего.

Модель вмешательства свидетеля (Bystander Intervention Model) помогает понять условия, при которых люди принимают решение помочь другому человеку. Она включает пять шагов, которые должны быть сделаны, чтобы свидетель вмешался: 1) заметить происходящее; 2) интерпретировать это событие как критическое; 3) взять на себя личную ответственность за оказание помощи; 4) определить, какие действия должны быть совершены; 5) оказать помощь.

Исследователи выявляют гендерные различия в оценке события. Юноши имеют значимо более низкий уровень воспринимаемой тяжести инцидента, они чаще склонны сказать преследователю, что им кажется происходящее забавным. С этим может быть связано более частое намерение у юношей поддержать преследователя. Ряд стратегий оценки серьезности инцидента, свидетелем которого становится наблюдатель, связывается с формами морального отстранения: снятие ответственности («это не мое дело»), моральное оправдание («это типично для Интернета»), снижение значимости («это всего лишь слова»).

На поведение наблюдателя влияют индивидуальные особенности, в частности уровень морального развития. Феномен анонимного присутствия, свойственный виртуальной среде, способствует повышению уровня морального отстранения. В качестве фактора, противостоящего моральному отстранению, рассматривают эмпатию, способность принять точку зрения другого человека, встать на его место.

Помимо индивидуальных факторов, особую роль в поведении наблюдателя играют контекстные факторы, среди которых – степень тяжести инцидента

и другие свидетели (их количество, степень близости, особенности реагирования). Тяжесть инцидента признается одним из наиболее важных факторов, определяющих поведение свидетеля. Когда инцидент воспринимается как серьезный, свидетель может быть более ясно, требуется ли жертве помощь, является ли она уместной и приведет ли она к социальному одобрению.

Как можно понять, что подростка или юношу травят в образовательном учреждении? Если ранее жизнерадостный и активный ребенок перестал звать в гости одноклассников, начал хуже учиться, прогуливать уроки или вовсе отказывается посещать образовательное учреждение, то вполне возможно, что он стал жертвой буллинга. Нередко у детей в результате преследования нарушаются пищеварение, сон, наблюдаются головные боли и депрессивное состояние.

Как можно помочь ребенку, над которым издеваются в образовательном учреждении?

Прежде всего его надо уберечь от суицида. Обычно взрослые советуют подвергнутому буллингу не обращать внимания на своих преследователей. Однако этот способ очень редко дает ощутимые результаты. Чаще всего игнорирование вызывает более сильные нападки со стороны агрессоров. К тому же нормальному ребенку очень сложно психологически оставаться равнодушным к насмешкам и издевательствам.

Конечно, очень сложно дать универсальный совет, как помочь ребенку, подвергнутому травле. Это зависит от обстановки в образовательном учреждении, группе, от позиции преподавателей и характера жертвы. Однако первое, что должны сделать родители такого обучающегося, это поддержать его морально. Жертва буллинга обычно чувствует себя одинокой, поэтому ей обязательно нужен друг и советчик.

Необходимо откровенно поговорить с ребенком, чтобы он знал: родители на его стороне и всегда смогут помочь. Не следует выпытывать подробности конфликта, которые обычно ему бывает сложно обсуждать. Прежде чем давать какие-либо советы, лучше проконсультироваться с психологом. Если ситуация вышла из-под контроля и невозможно установить в коллективе нормальное отношение к подростку, то лучше всего перевести его в другое образовательное учреждение.

#### ***Профилактика кибербуллинга:***

- объясните обучающимся, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать;

- научите обучающихся правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Возможно, следует вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем;

- если обучающийся стал жертвой кибербуллинга, помогите ему найти выход из ситуации – практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички;

- объясните подросткам, что нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз; важно также предоставить информацию о том, что подобные действия носят характер преступления и уголовно наказуемы (клевета, доведение до самоубийства);

- старайтесь следить за тем, чем дети занимаются в Интернете, а также наблюдайте за их настроением после пользования Сетью.

Подросткам и юношам можно дать следующие рекомендации:

1. Отправляйте в сообщениях, электронных письмах и говорите по видеосвязи только то, что вы сможете сказать при личном общении.

2. Не пользуйтесь анонимностью для того, чтобы обманывать или вводить в заблуждение другого человека.

3. Не публикуйте фотографии, адреса, телефоны других людей без их разрешения.

4. Не общайтесь с агрессором и тем более не пытайтесь ответить ему тем же.

5. Лучший способ испортить хулигану его выходку – отвечать ему полным игнорированием и, если есть возможность такой настройки, добавить его в черный список.

6. Личная информация, которую вы выкладываете в Интернете, а также фотографии могут быть использованы агрессорами против вас.

7. При встрече с троллем в Интернете не идите у него на поводу. Не стоит уделять внимание оскорбительным сообщениям от сомнительных пользователей и доказывать свою правоту. Главная цель тролля – вызвать реакцию и спровоцировать конфликт. Когда тролль поймет, что вы не поведетесь на его уловки, он, скорее всего, пойдет искать другое место или объект для троллинга или буллинга.

Отдельно следует донести до обучающихся информацию об уголовной наказуемости последствий кибербуллинга. Так, часто молодые люди свои действия в виртуальной среде не рассматривают как часть реальной жизни («Все, что сделано в Интернете – не по-настоящему»). Следовательно, у них существует иллюзия безнаказанности действий в сети Интернет.

Необходимо специально обсуждать с молодыми людьми то, что их агрессивные действия могут быть реально уголовно наказуемы.

Выдержки из УК РФ:

**1. УК РФ, Статья 128.1. Клевета** (введена Федеральным законом от 28.07.2012 № 141-ФЗ)

Основанием привлечения к ответственности злоумышленника является то, что ложные сведения о лице должны нарушать его личное пространство, в частности – задеты честь и достоинство, а также дискредитирована его persona в глазах других.

1. Клевета, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию, наказывается штрафом *в размере до пятисот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до шести месяцев либо обязательными работами на срок до ста шестидесяти часов.*

2. Клевета, содержащаяся в публичном выступлении, публично демонстрирующемся произведении или средствах массовой информации, наказывается *штрафом в размере до одного миллиона рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного года либо обязательными работами на срок до двухсот сорока часов.*

...

4. Клевета о том, что лицо страдает заболеванием, представляющим опасность для окружающих, а равно клевета, соединенная с обвинением лица в совершении преступления сексуального характера, наказывается *штрафом в размере до трех миллионов рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо обязательными работами на срок до четырехсот часов.*

5. Клевета, соединенная с обвинением лица в совершении тяжкого или особо тяжкого преступления, наказывается *штрафом в размере до пяти миллионов рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех лет либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов.*

## **2. УК РФ, Статья 110. Доведение до самоубийства**

Доведение лица до самоубийства или до покушения на самоубийство путем угроз, жестокого обращения или систематического унижения человеческого достоинства потерпевшего *наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на тот же срок* (в ред. Федерального закона от 07.12.2011 № 420-ФЗ).

Вопросы безопасности детей в Интернете отражены в следующих нормативно-правовых актах:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

2. Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 436-ФЗ.

3. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в связи с принятием ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 21.07.2011 252-ФЗ.

4. Государственная программа Российской Федерации «Информационное общество (2011–2020 годы)» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 20.10.2010 № 1815).

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

В России длительное время действует бесплатная линия помощи «Дети онлайн», куда можно обращаться для консультаций по вопросам в том числе кибербуллинга.

## ***Освещение темы буллинга в Интернете***

1. Безопасность детей в сети Интернет (<http://www.nestor.minsk.by/kg/2006/33/kg63308.html>).
2. Этикет от А до Я (<http://www.etiket.ru/contact/email.html>).
3. Соглашение о кодексе поведения в Интернете (<http://www.microsoft.com/rus/protect/athome/children/famwebrules.mspx>).

## **Литература**

1. *Авдулова, Т. П.* Тенденции социализации подростков в контексте информационных предпочтений / Т. П. Авдулова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2011. – № 6(20). – URL: <http://psystudy.ru/index.php/forauthors/573-avdulova20.html> (дата обращения: 15.10.2021).
2. Агрессия в цифре // Дети в информационном обществе. Вып. № 16. Сетевая агрессия. – С. 25–35. – URL: <http://detionline.com/journal/numbers/16> (дата обращения 17.10.2021).
3. *Белинская, Е. П.* Информационная социализация подростков: опыт пользования социальными сетями и психологическое благополучие / Е. П. Белинская // Психологические исследования: электрон. научн. журн. – 2013. – Т. 6, № 30. – URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n30/858-belinskaya30.html> (дата обращения: 15.10.2021).
4. В ситуации кибербуллинга возрастных ограничений нет // Дети в информационном обществе. – 2014. – Вып. № 16. Сетевая агрессия. – С. 36-41. – URL: <http://detionline.com/journal/numbers/16> (дата обращения 17. 10.2021).
5. *Гавриченко, О. В.* Особенности саморепрезентации в интернет-дневниках подростков и молодежи / О. В. Гавриченко, Т. В. Смолякова // Психологические исследования: электрон. науч. журн. – 2008. – № 1(1). – URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2008n1-1/79-gavrichenko1.html> (дата обращения: 15.10.2021).
6. *Голубева, Н. А.* Эндогенные факторы информационных предпочтений современных подростков / Н. А. Голубева // Психологические исследования: электрон. научн. журн. – 2012. – № 1(21). – URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2012n1-21/616-golubeva21> (дата обращения: 15.10.2021).
7. *Гулевич, О. А.* Психология коммуникаций / О. А. Гулевич. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 384 с.
8. *Ураева, Г. Е.* Опыт переживания онлайн-агрессии у молодых взрослых: современное состояние и перспективы исследования проблемы / Г. Е. Ураева, О. Н. Боголюбова // Психологические исследования: электр. научн. журн. – 2013. – Т. 6, № 27. – URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n27/787-uraeva27.html> (дата обращения: 15.10.2021).
9. Федунина, Н. Ю. Представления о триаде «Преследователь – жертва – наблюдатель» в кибербуллинге в англоязычной литературе / Н. Ю. Федунина // Психологические исследования: электр. научн. журн. – 2015. – Т. 8, № 41. – URL: <http://psystudy.ru/num/2015v8n41/1143-fedunina41> (дата обращения: 15.10.2021).
10. *Южанинова, Е. Р.* Интернет как новое пространство самореализации молодежи / Е. Р. Южанинова // Вестник ОГУ. – 2013. – № 7 (156). – С. 82–89.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ КАК ОДНА ИЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Здоровьесберегающие педагогические технологии могут применяться в различных видах деятельности и делятся на три группы:

1. Коррекционные технологии.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Основным из условий для здоровьесберегающего образовательного процесса является организация разных видов деятельности учащихся в учебной и игровой формах:

№ п/п	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
1	Динамические паузы	Физкультурные занятия	Песочная терапия
2	Подвижные и спортивные игры	Точечный массаж	Су-джок терапия
3	Гимнастика пальчиковая	Занятия в бассейне	Слуховая работа
4	Гимнастика для глаз		Социально-бытовое ориентирование
5	Гимнастика дыхательная		Музыкотерапия
6	Динамическая гимнастика		Жестовое пение
7	Релаксация		

Важно отметить, что эффективность образования напрямую зависит от полноценной реализации здоровьесберегающих программ в образовании обучающихся с ОВЗ – это прежде всего совместная, однонаправленная работа медиков, педагогов и родителей.

Мероприятия на основе здоровьесберегающих технологий, которые можно проводить в образовательной организации, позволяют создать оптимальные условия для формирования культуры здорового образа жизни и улучшают качество здоровья каждого ребенка.

Ниже приведем серию упражнений при утомлении глаз.

### Комплекс упражнений № 1

1. Возьмите в вытянутую руку карандаш. По широкой амплитуде передвигайте его вправо, влево, вверх, вниз, непрерывно следя за ним глазами, голова при этом неподвижна. Повторить 40–50 раз.

2. Встаньте у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Повторить не менее 40 раз.

4. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40–45 раз.

5. Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение примерно 5 с. Перевести взгляд на свои ручные часы. Повторить 12–18 раз. Эти упражнения рекомендуется делать 2 раза в день в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2–3 недели и снова начинайте цикл.

#### Комплекс упражнений № 2

1. Выполняется сидя. Закрыть глаза на 3–5 с, а затем открыть их на 3–5 с. Повторить 4–6 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Выполняется сидя. Быстрые моргания глазами в течение 1–2 мин. Способствует улучшению кровообращения.

3. Выполняется стоя:

1) смотреть прямо перед собой 2–3 с;

2) поставить палец руки на расстоянии 25–30 см от глаз;

3) перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3–5 с;

4) опустить руку.

Повторить 10–12 раз. Упражнение снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуется очками, выполняют это упражнение не снимая их.

4. Выполняется сидя: 1) опустить веки; 2) массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

#### Комплекс упражнений № 3

1. Исходное положение (далее – И. п.) – сидя, откинувшись на спинку стула, кресла. Глубокий вдох. Наклониться вперед, к столешнице – выдох. Повторить 5–6 раз.

2. И. п. – сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, открыть веки. Повторить 5–6 раз.

3. И. п. – сидя. Руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6 раз.

4. И. п. – сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем – круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5–6 раз.

5. И. п. – сидя. Руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4–5 раз.

6. И. п. – сидя. Смотреть прямо перед собой на любой неподвижный предмет 2–3 с, перевести взгляд на кончик носа на 3–5 с. Повторить 6–8 раз.

7. И. п. – сидя, опустить веки. В течение 30 с массировать их кончиками указательных пальцев.

## ТЕСТ КИМБЕРЛИ ЯНГ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость (в оригинале: Internet Addiction Test – тест на интернет-аддикцию) – тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 г. д-ром Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к Интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия).

Разрабатывая тест на интернет-аддикцию, Кимберли Янг опиралась в основном на уже имеющиеся представления и тестовые методики диагностики алкоголизма и патологической склонности к азартным играм (гэмблинга).

*Процедура проведения*

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в том числе в форме многочисленных онлайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, так как вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

На каждый вопрос испытуемый должен дать один ответ, наиболее точно соответствующий текущему состоянию (в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта). Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена В. Лоскутовой.

*Интерпретация*

20–49 баллов – обычный пользователь Интернета.

50–79 баллов – есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

80–100 баллов – интернет-зависимость.

*Клиническая значимость*

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, так как имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет-зависимых, потому что в настоящее время такого диагноза не существует. Между тем тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния больного в процессе лечения.

1. Замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в Сети?

- Регулярно

- Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
3. Предпочитаете пребывание в Сети интимному общению с партнером?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
4. Заводите знакомства с пользователями Интернета, находясь онлайн?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в Сети?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в Сети?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения Интернетом?
- Регулярно
  - Постоянно

- Никогда
- Редко
- Часто

9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в Сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об Интернете?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

12. Ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в Сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко

- Часто
15. Предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь в офлайн?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
16. Говорите себе: «Еще минутку», сидя в Сети?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимого вами в Сети?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
19. Вместо того чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете Интернет?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь онлайн?
- Регулярно
  - Постоянно
  - Никогда
  - Редко
  - Часто

21. Чувствуете ли вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

22. Требуется ли вам проводить все больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

24. Случалось ли вам пренебрегать важными делами, в то время как вы были заняты за компьютером, но не работой?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

25. Проводите ли вы в Сети больше трех часов в день?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

26. Если вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более двух раз в день?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко

- Часто

27. Качаете ли вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

28. Считаете ли вы, что с человеком легче общаться онлайн, нежели лично?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

29. Говорили ли вам друзья или члены семьи, что вы слишком много времени проводите онлайн?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

30. Мешает ли вашей деловой активности количество времени, проводимого в Сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

31. Бывало ли такое, что ваши попытки ограничить время, проводимое в Сети, оказывались безуспешными?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

32. Бывает ли так, что ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щелканья кнопкой мыши?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

33. Случалось ли вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимого в Сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

34. Был ли у вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

35. Бывают ли у вас боли в спине чаще одного раза в неделю?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

36. Бывает ли у вас ощущение сухости в глазах?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

37. Увеличивается ли время, проводимое вами в Сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

38. Случалось ли вам пренебречь приемом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в Сети?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

39. Случалось ли вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьем, причёсыванием и т. п., чтобы провести это время за компьютером?

- Регулярно

- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

40. Появились ли у вас нарушения сна и (или) изменился ли режим сна с тех пор, как вы стали использовать компьютер ежедневно?

- Регулярно
- Постоянно
- Никогда
- Редко
- Часто

## ТЕСТ НА ДЕТСКУЮ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

*Ответы даются по 5-балльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.*

1. Как часто ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования Сетью?

2. Как часто ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в Сети?

3. Как часто ваш ребенок предпочитает проводить время в Сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто ваш ребенок формирует новые отношения со своими друзьями по Сети?

5. Как часто вы жалуетесь на количество времени, проводимого вашим ребенком в Сети?

6. Как часто учеба вашего ребенка страдает из-за количества времени, проводимого им в Сети?

7. Как часто ваш ребенок проверяет свою электронную почту, прежде чем делать что-либо еще?

8. Как часто ваш ребенок предпочитает общение в Сети общению с окружающими?

9. Как часто ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто вы заставляли своего ребенка пробравшимся в Сеть против вашей воли?

11. Как часто ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых друзей?

13. Как часто ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили во время пребывания в Сети?

14. Как часто ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у вас еще не было Интернета?

15. Как часто ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в Сеть, когда он находится вне Сети?

16. Как часто ваш ребенок ругается и гневается, когда вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в Сети?

17. Как часто ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам нахождение в Сети?

18. Как часто ваш ребенок злится или становится агрессивным, когда вы накладываете ограничения на время, которое он проводит в Сети?

19. Как часто ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в Сети?

20. Как часто ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне Сети, а по возвращении в Сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50–79 родителям необходимо учитывать влияние Интернета на жизнь своего ребенка и всей семьи. Если сумма баллов 80 и выше, необходима помощь психолога или психотерапевта.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ПО ТЕМЕ «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ»\*

Адрес сайта	Описание
<a href="http://www.saferunet.ru">http://www.saferunet.ru</a>	Сайт «Центр Безопасного Интернета в России» посвящен проблеме безопасной, корректной и комфортной работы в Интернете – разработчики занимаются интернет-угрозами и эффективным противодействием им в отношении пользователей. Познакомившись с интересными и полезными заметками на страницах сайта, вы действительно научитесь противостоять интернет-спаму и интернет-хулиганству
<a href="http://www.microsoft.com/rus/protect/default.aspx">http://www.microsoft.com/rus/protect/default.aspx</a>	На сайте корпорации Microsoft есть страница на русском языке «Безопасность дома». На страницах этого ресурса вы найдете информацию о защите своего компьютера дома от шпионов-программ, о том, как не превратить ваш компьютер в зомби, когда злоумышленники получают контроль над большинством ПК, и о безопасной работе в Интернете. Наверное, вам будут интересны сведения о продуктах и службах обеспечения компьютерной безопасности, которые публикует корпорация Microsoft в России
<a href="http://www.detionline.ru/lying.htm">http://www.detionline.ru/lying.htm</a>	Портал «Дети сети» целиком посвящен проблемам пребывания детей в Глобальной сети. На страницах данного сайта вы можете прочитать об угрозах, которые таит в себе Интернет. Также вы можете узнать и о вирусах, которые содержат ресурсы Сети. Для родителей этот ресурс будет интересен в первую очередь тем, что содержит полезные советы о том, как предостеречь детей от нежелательных последствий в процессе общения в сети Интернет, от скачивания подозрительных файлов и других опасных шагов, которые ваши дети могут совершить, не посоветовавшись с вами
<a href="http://www.onlandia.org.ua/rus">http://www.onlandia.org.ua/rus</a>	На страницах сайта «Онляндия – безопасная web-страна» для вас представлены интерактивные сценарии, короткие тесты, готовые планы уроков, благодаря которым вы сможете освоить основы безопасной работы в Интернете. На сайте предлагается понятная, применимая на практике информация по интернет-безопасности, изучив которую даже начинающие пользователи смогут эффективно использовать ресурсы Се-

\* Сост. *О. Б. Мусаилова*, психолог научно-методического центра сопровождения обучения детей с ОВЗ.

Адрес сайта	Описание
	ти и защитить себя от опасностей, которые таит в себе Интернет
<a href="http://www.saferinternet.ru/">http://www.saferinternet.ru/</a>	Информационный портал «Безопасный Интернет» познакомит с новостями в области работы в безопасном режиме с web-ресурсами. Также вы можете узнать о конкурсах по теме «Безопасный Интернет», посмотреть международные ресурсы в области информационных технологий
<a href="http://www.kaspersky.ru/threats_faqs">http://www.kaspersky.ru/threats_faqs</a>	Раздел сайта лаборатории Касперского «Азбука безопасности» познакомит вас с вредителями ваших ПК. Здесь вы найдете ответы на вопросы: «Что такое шпионские программы?», «Что такое вредоносные программы?», «В чем разница между вирусом и червем?», и многие другие, что поможет вам избежать негативных последствий в работе с информационными ресурсами
<a href="http://www.etika.ru/articles/3">http://www.etika.ru/articles/3</a>	За последние годы общение посредством Интернета объединило множество людей в различные группы. Появились и интернет-хамы, которые мешают пользователям общаться друг с другом. Разработчики сайта «Этика.ру» дают некоторые рекомендации по корректному общению в сети Интернет, которые помогут вам избежать «столкновений» с интернет-хулиганами и форумными троллями и ненужных переживаний
<a href="http://www.chitalia.blogspot.com/2009/11/blog-post_09.html">http://www.chitalia.blogspot.com/2009/11/blog-post_09.html</a>	На странице сайта «Страна Читалия: безопасный Интернет для школьников» Ставропольской краевой детской библиотеки им. А. Е. Екимцева размещены правила безопасного пользования электронной почтой и Интернетом. Также вы сможете узнать, как работают антивирусные программы и какой антивирусник лучше выбрать для ваших компьютеров
<a href="http://www.microsoft.com/rus/athome/security/kids/index.html">http://www.microsoft.com/rus/athome/security/kids/index.html</a>	В разделе «Основы безопасности детей и молодежи в Интернете» для детей представлены материалы по безопасной работе с web-ресурсами, благодаря которым они смогут освоить основы безопасной работы в Сети
<a href="http://www.tirnet.ru/proxy">http://www.tirnet.ru/proxy</a>	На портале «Тырнет – детский Интернет» опубликован универсальный список «белых сайтов». Он включает информационные, тематические, развлекательные сайты, сайты детских журналов и детских центров, детских библиотек, а также сайты детских писателей. Что означает словосочетание «Белые сайты»? Это сайты, не содержащие вирусов, спама и прочих вредителей, которыми богат Интернет. Здесь вы можете работать безопасно

Адрес сайта	Описание
<a href="http://www.content-filtering.ru/children/highschool">http://www.content-filtering.ru/children/highschool</a>	<p>Информационно-аналитический ресурс «Ваш личный Интернет» представляет полезные рекомендации, необходимые для детей при общении в чате, при работе с электронной почтой. Эти рекомендации помогут избежать нежелательных ошибок в работе с ресурсами Интернета. Для родителей и преподавателей данный сайт будет интересен тем, что содержит советы о том, как предотвратить подростка от опасностей Сети, а также как правильно и безопасно работать в дебрях информационных сайтов Интернета</p>
<a href="http://www.google.ru/goodtoknow/familysafety/">http://www.google.ru/goodtoknow/familysafety/</a>	<p>GOOGLE Как обеспечить безопасность детей в Интернете</p>
<a href="http://www.netpolice.ru">www.netpolice.ru</a>	<p>Сообщество пользователей безопасного Интернета «NetPolice» представляет социальный проект, основной целью которого является популяризация безопасного и эффективного доступа подростков в компьютерную сеть Интернет. На страницах этого сайта регулярно публикуется и обновляется информация о программных средствах, методах и способах защиты от негативного контента Сети</p>
<a href="http://hotline.friendlyrunet.ru/">http://hotline.friendlyrunet.ru/</a>	<p>На портале «Дружественный Рунет» работает <i>горячая линия</i> по приему сообщений о противоправном контенте в сети Интернет</p>
<a href="http://mvd.ru/userfiles/broshyura_k_01_02_2012.pdf">http://mvd.ru/userfiles/broshyura_k_01_02_2012.pdf</a>	<p>Рекомендации МВД России. Брошюра «Управление «К» предупреждает» содержит следующие разделы: телефонные мошенничества, мошенничества с пластиковыми картами, вредоносные программы в Интернете</p>
<a href="http://ifap.ru/library/book099.pdf">http://ifap.ru/library/book099.pdf</a>	<p>Брошюра Microsoft «Безопасность детей в Интернете»</p>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ  
ДЕТЕЙ С ОВЗ И ИНВАЛИДНОСТЬЮ  
В ИНТЕРНЕТ-СРЕДЕ

Художественный редактор *И. А. Пеннер*  
Редактор *Е. Ю. Лосевская*  
Технический редактор *Н. В. Палысаева*  
Оригинал-макет подготовила *Т. Л. Самохина*

---

Изд. № 1792. Формат 60×90/16. Печать офсетная.  
Уч.-изд. л. 2,4. Усл. печ. л. 3,25. Тираж 1000 экз. Заказ № 1638

---

Академия социального управления  
Юридический адрес: Московская обл., г. Мытищи, ул. Индустриальная, д. 13.  
Фактический адрес: Москва, ул. Енисейская, д. 3, корп. 5