

День независимости

Активная часть человечества уже давно и многократно расписала свой григорианский календарь. Все 365 дней заполнены до отказа накопившимися за два тысячелетия историческими событиями, национальными, религиозными и культурными праздниками. В этом перечне особую часть составляют специальные дни. Они учреждаются государствами, научными и общественными организациями, различными сообществами и призваны, как узелки на память, напоминать нам о важных проблемах современного общества.

Цифровое столетие предлагает новые даты. Они фиксируют наше внимание, призывают остановиться на мгновение и вместе осмыслить происходящие изменения и острые проблемы. Многие из них связаны с рисками, вызовами и страхами, определяемыми бурным развитием инфокоммуникационных технологий. Среди признанных и широко отмечаемых дат — Международный день безопасного интернета, учрежденный восемь лет назад Европейской комиссией. Он давно вышел за рамки европейских стран и 7 февраля 2012 года уже девятый раз отмечается повсюду, где дети активно пользуются сетью.

Появление этой даты связано не только с онлайн-угрозами и негативным контентом сети, но в первую очередь с осознанием огромного влияния новых технологий на подрастающее поколение. В России этому дню с каждым годом уделяют все больше внимания.

Также в начале года — в последнее воскресенье января (в 2012 это 31 января) — мировое онлайн-сообщество уже целое десятилетие безуспешно пытается сделать значимым событием еще одну дату — Всемирный день без ин-



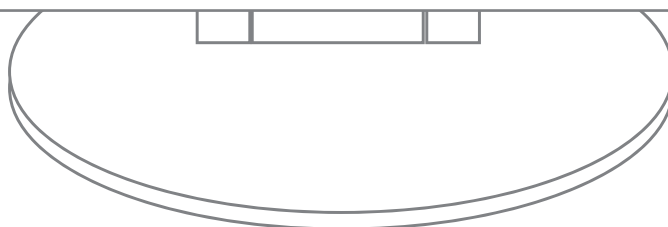
veni markovski's photostream

тернета. К сожалению, он у нас не пользуется популярностью, хотя это прекрасный повод, наконец, выключить компьютер, взглянуть друг на друга, погулять всей семьей и самое главное — пообщаться «в реале». И это хорошая возможность оценить у себя и своих детей ситуацию с интернет-зависимостью — сегодня одной из самых обсуждаемых, тревожащих и непонятных проблем информационного общества.

Именно эта тема стала главной в очередном выпуске журнала, который вы держите в своих руках. Психологи и психиатры, по роду своей профессиональной деятельности призванные заниматься этим вопросом, пытаются исследовать этот беспокоящий человечество феномен. В Китае и Южной Корее интернет-зависимость уже попала в классификаторы болезней, и ее лечат самыми разными способами: от лекарственных препаратов до электрошока и режимно-реабилитационных лагерей. Остальная часть мира не спешит записать интернет-зависимость в число широко распространенных патологий. И пока остается открытым ответ на ключевой вопрос: что это — новая болезнь или издержки нового образа жизни, порожденного стремительным развитием технологий и быстрыми преобразованиями культуры?

Галина Солдатова,
главный редактор

ТЕМА НОМЕРА: интернет- зависимость



22 «Из-за интернета я не ел и не спал»
Зависимость или новый образ жизни?

38 Игрок
Почему возникает зависимость от онлайн-игр и у кого больше шансов в нее попасть

30 В начале была шутка
Термин «интернет-зависимость» появился на свет как пародия, но был воспринят очень серьезно



ГОСТЬ НОМЕРА

14

«Независимых — большинство»
Интервью с психотерапевтом, доктором медицинских наук, профессором Владимиром Малыгиным

ИССЛЕДОВАНИЯ

44

«Френдов у меня куча... с друзьями проблема»
Юношеские дневники эпохи «перепостмодерна»

ЗАРУБЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

50

Аборигены или граждане?
Международное исследование EU Kids Online опровергло многие мифы о современных школьниках

ПРАКТИКУМ

58

Интернет-безопасность в стихах и прозе
Рекомендации для детей по грамотному поведению в сети

УГРОЗЫ

66

Ребенок у экрана
Сажая малыша перед телевизором и освобождая себя от занятий с ним, взрослые лишают его права на детство

ИМЕНА

74

Философия твита
Создатель Twitter Джек Дорси утверждает, что его детище сделано самими пользователями

КРУГ ЧТЕНИЯ

78

Телевизор: правила пользования

ИНТЕРНЕТ-МОЗАИКА

4

Новости

8

Информационное общество

10

Письмо читателя, комментарии экспертов

12

Свой опыт

80

Глоссарий



Портал «Дети России онлайн» получил «Премию Рунета-2011»

Фонд Развития Интернет и его проект «Дети России онлайн» награждены национальной «Премией Рунета-2011» за вклад в безопасность российского сегмента сети интернет.

В этом году премия, учрежденная Федеральным агентством по печати и массовым коммуникациям, вручалась в восьмой раз. Победители были определены в шести традиционных номинациях, «народном голосовании», а также в трех специальных номинациях.

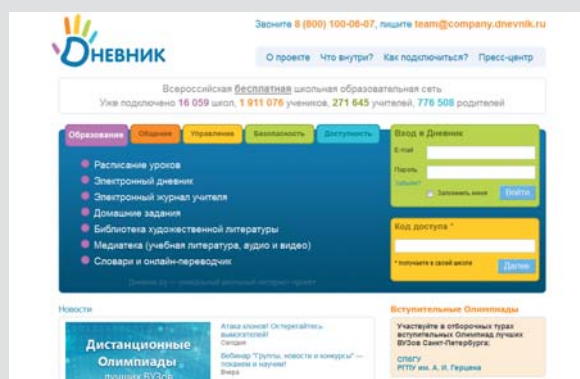
Портал «Дети России онлайн» награжден национальной «Премией Рунета-2011» за победу в специальной номинации «Безопасный Рунет». Также лауреатами этой номинации стали «Справочник по детской безопасности» компании Google, созданный при информационной поддержке Фонда Развития Интернет, и Центр анализа Интернет Ресурсов.

Информационный портал «Дети России онлайн», который начал свою работу вес-

ной 2011 года, призван объединить многие аспекты, которые напрямую касаются безопасного использования интернета детьми. Здесь Фонд Развития Интернет представляет свои основные проекты, посвященные вопросам сетевой социализации детей и подростков в развивающемся информационном обществе, а также проблемам их безопасности в современной инфокоммуникационной среде. Информация, собранная на сайте, позволяет представить тему взаимодействия ребенка с современными ИКТ во всей ее остроте, сложности и многообразии.

Являясь базой для Всероссийской Линии помощи «Дети онлайн», журнала «Дети в информационном обществе», исследовательских проектов, осуществляемых в сотрудничестве с представителями регионов России, портал охватывает аудиторию всей страны. Консультационную интерактивную работу ведут психологи МГУ, исследовательскую — научные сотрудники МГУ и Федерального института развития образования. На сайте представлены оригинальные видеоролики, специальные психологические тесты по оценке онлайн-рисков и угроз, рекомендации для родителей и педагогов по детской безопасности в сети.

Сеть «Дневник.ру» завоевала международное признание



Электронная образовательная сеть «Дневник.ру» стала победителем World Summit Award — крупнейшего международного конкурса лучших интернет-проектов со всего мира. Победа была присуждена в номинации e-Learning & Education. World Summit Award («Электронное обучение и образование»).

Главная цель конкурса — отбор инновационных мультимедийных проектов преимущественно научного, культурного и образовательного содержания, способствующих развитию и информатизации общества. Конкурс был основан в 2003 году как часть «Всемирной встречи на высшем уровне» ООН, посвященной информационному обществу.

Официальная церемония награждения состоится в Каире в феврале 2012 года. Гаврил Леви, основатель и генеральный директор проекта «Дневник.ру», прокомментировал получение награды: «Эта победа важна как для развития нашего проекта, так и для признания России в IT-сфере... Это серьезный шаг рунета на пути к лидерству на международном рынке образовательных услуг».

«Дневник.ру» — социальная сеть с бесплатным доступом, объединяющая всех участников образовательного процесса: родители следят за отметками школьников, которые в свою очередь своевременно узнают последние новости, домашние задания, читают книги и общаются со своими учителями.

В 2011 году создано более 2 тысяч образовательных ресурсов

Более 2 тысяч электронных образовательных ресурсов (ЭОР), в том числе для людей с ограниченными возможностями, было разработано в 2011 году, сообщила пресс-служба Минобрнауки России.

Среднемесячная посещаемость Федеральной системы информационных образовательных ресурсов за последние три месяца прошлого года составила более 850 тысяч посещений. К 1 сентября 2012 года будут готовы ЭОР для начальной школы.

Первый заместитель директора Федерального института развития образования Александр Лейбович напомнил, что в 25 школах пяти регионов ведется апробация интерактивных мультимедийных электронных учебников. «Используются технические устройства с предустановленным образовательным контентом: 57 учебников для 6 и 7 классов и литература для внеклассного чтения», — говорится в сообщении.

В рамках апробации проводится как исследование учебно-методических возможностей использования электронных учебников, так и анализ соответствия различных типов мобильных устройств эргономическим и санитарно-гигиеническим требованиям.

МегаШкольник

1 сентября 2011 года уполномоченные по правам ребенка провели в российских школах уроки медиабезопасности. Данная инициатива была поддержана Президентом РФ на заседании Президиума Государственного совета и Комиссии по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике.

Уроки медиабезопасности были проведены в форме классных часов, презентаций, деловых игр. Учащиеся познакомились с правилами ответственного и безопасного поведения в сети, способами защиты от противоправных посягательств.

В ряде регионов России по инициативе уполномоченных по правам ребенка уроки медиабезопасности получили свое продолжение. Так, в Ивановской области в текущем учебном году Департамент образования совместно с компанией «МегаФон» приступил к реализации проекта «МегаШкольник». В школах области проходят уроки мобильной грамотности. Подготовлена специальная программа, в рамках которой школьники научатся правильно действовать в случае потери или кражи сотовых телефонов, противостоять мошенничеству в сфере мобильной связи, а также познакомятся с основами мобильной грамотности и этики.

В России 70 млн интернет-пользователей

Число интернет-пользователей в России в 2011 году, по предварительным данным, выросло на 5,4% — до 70 млн человек. Такие данные привел журналистам глава Минкомсвязи России Игорь Щеголев, сообщает РИА «Новости».

«По сравнению с 2010 годом темп уменьшился, но аудитория продолжает увеличиваться», — сказал министр, напомнив, что в уходящем году Россия вышла на первое место по количеству интернет-пользователей в Европе, обогнав Германию.

По данным Минкомсвязи, наиболее популярным среди россиян интернет-сайтом в 2011 году был «Яндекс». По прогнозу министра, в 2013 году россиян, пользующихся сетью, станет значительно больше — порядка 90 млн. «Россия признана наиболее быстро растущей страной по темпам увеличения числа пользователей: ежегодный прирост оценивается более чем в 2 млн человек — это более чем 20-процентное увеличение по сравнению с 12-процентным приростом в мире», — сказал министр.

И. Щеголев отметил, что в уходящем году Россия вошла в первую десятку стран мира по развитию широкополосного доступа в интернет (ШПД). Наибольший объем рынка занимает ШПД по кабельным линиям связи, однако в ближайшие годы наряду с ним широкое развитие получит ШПД по эфиру (радиодоступ) и с помощью спутниковых систем, работающих в Ka-диапазоне.

E-mail станет историей

Согласно статистическим данным comScore, в течение прошлого года отметились снижение количества отправленных электронных писем пользователями 12–17 лет почти на 25%. В то же время посещаемость ресурсов, которые предоставляют услуги электронной почты, уменьшилась на 6,6%.

Согласно исследованию, проведенному по заказу провайдера TalkTalk, стало известно, что только 51% британских подростков и 20-летних молодых людей используют электронную почту в качестве основного инструмента для общения. Эксперты в данной области считают, что если данная тенденция среди молодежи сохранится, то у электронной почты практически нет будущего. Среди подростков большой популярностью пользуются сервисы мгновенного обмена информацией: SMS-сообщения и сообщения с социальных сетей.

Первым заговорил о грядущей «смерти электронной почты» Марк Цукерберг. Это было еще в ноябре 2010 года на презентации сервиса обмена мгновенными сообщениями на сайте Facebook.

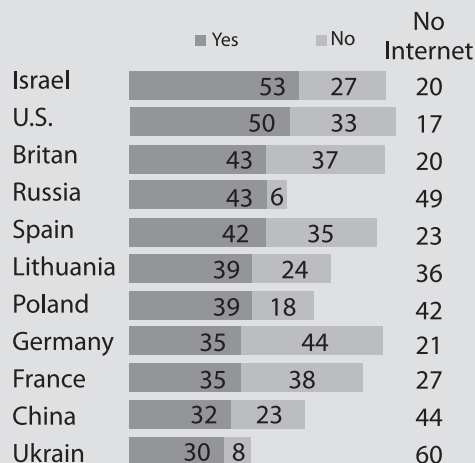
Россия и Египет лидируют по росту соцсетей

В России и Египте число пользователей соцсетей в интернете увеличилось на 10%. Об этом говорится в исследовании Pew Research Center. В нем приняли участие около 10 тысяч человек из разных стран, включая Россию.

В частности, в Египте число пользователей таких сетей, как Twitter и Facebook, в 2011 году выросло с 18 до 28% от общего числа интернет-пользователей, а в России — с 33 до 43%.

Всего в России около 49% пользователей сети, страна является государством с наибольшей «социализацией», где только 6% рунетчиков не имеют своих аккаунтов в соцсетях. В Великобритании, например, таких 37% от всего населения, в США, Израиле и Испании — 27–35%. В Египте обходятся без соцсетей 4% пользователей, а в Индонезии и Пакистане —

Social Networking Usage



по 1%. При этом в Пакистане, согласно полученным данным, всего 4% от населения имеют доступ к интернету.

По данным исследования, в России социальные сети особенно важны для молодежи: ими пользуются 77% россиян в возрасте от 18 до 29 лет, среди тех, кому от 30 до 49 лет пользователей соцсетей насчитывается 52%, среди тех, кому за 50 — 15%.

Кроме интернет-коммуникаций, Pew Research Center провели исследование активности использования мобильных телефонов в разных странах. Около 86% россиян сообщили, что являются владельцами мобильных телефонов, однако только 27% выходят с их помощью в сеть.

В США через мобильные устройства доступ к интернету получают 43%, в Великобритании — 38%, а в Кении — 29%.

Интернет-зависимые как алкоголики

Изменения мозга при интернет-зависимости аналогичны тем, которые наблюдаются при употреблении алкоголя и кокаина, свидетельствуют результаты исследования, опубликованные в журнале PLoS ONE.

Группа китайских ученых под руководством Хао Лэя (Hao Lei) из центра магнитно-резонансных исследований в городе Ухань сканировали мозг 17 взрослых людей, у которых была выявлена интернет-зависимость, и

сравнили результаты с данными 16 здоровых людей.

Результаты исследования, которые могут пролить свет на поведенческие проблемы и содействовать в развитии новых способов избавления от зависимости, выявили поражение белого вещества головного мозга в областях, отвечающих за эмоциональную обработку данных, принятие решений и когнитивный контроль. Аналогичные изменения белого вещества головного мозга были зафиксированы при других формах зависимости, в частности при употреблении алкоголя и кокаина.

Чтобы выявить нарушения в мозге у взрослых людей, которые ежедневно проводят много часов в интернете, исследователи использовали магнитно-резонансную томографию. «Результаты исследования говорят о том, что основополагающим критерием нового подхода к лечению интернет-зависимости может быть целостность белого вещества головного мозга», — говорится в статье. Впрочем, авторы исследования признают, что не могут сказать, являются ли такие изменения мозга причиной или следствием интернет-зависимости. Вполне вероятно, что люди, у которых уже присутствуют подобные изменения мозга, легче приобретают зависимость.

«Данные исследования являются ограниченными, так как неизвестно, действительно ли возникли подобные изменения мозга в результате интернет-зависимости. Возможно, что они появились под воздействием приема наркотиков, алкоголя или стимуляторов на основе кофеина. Специфика термина «интернет-зависимость» тоже пока под вопросом», — заявил глава Национального исследовательского центра алкогольной и наркотической зависимости при австралийском университете Нового Южного Уэльса Майкл Фаррел (Michael Farrell), которого цитирует газета Independent.

Подробнее об интернет-зависимости читайте в этом номере журнала.

Смартфоны умножают стресс

Британские психологи установили связь между все более широкой популярностью смартфонов и ростом уровня стресса. Ученые выявили, что регулярная проверка электронной почты или обновлений в социальных сетях на портативном устройстве не

снижает психологическую нагрузку, а лишь усугубляет ее.



Причина этому — стремление пользователей сразу же отреагировать на любое оповещение или ответить на каждое входящее сообщение, говорится в статье на сайте Британского психологического общества.

«Люди все чаще и чаще используют смартфоны, чтобы регулировать разные аспекты своей жизни, — отмечает ведущий автор исследования Ричард Болдинг из Ворчестерского университета, — но чем чаще мы к ним обращаемся, тем сильнее становимся от них зависимыми и усугубляем стресс, а не избавляемся от него». Чтобы подтвердить свои доводы, исследователи провели ряд психометрических тестов на свыше ста добровольцах, включая студентов и госслужащих.

По итогам опроса испытуемых выяснилось, что люди обычно покупают многофункциональные телефоны, чтобы лучше справляться со своими обязанностями. Но со временем многие из них начинают пользоваться таким устройством в личных целях, общаясь, к примеру, в соцсетях. Вынужденные поддерживать профессиональный контакт, люди все чаще проверяют смартфон, соответственно возрастает их уровень стресса.

«Перерыв нужен каждому. Иначе возникает риск, что стресс и напряжение, накапливающиеся от необходимости постоянно оставаться на связи, могут плохо сказаться на отношениях», — подчеркнул Болдинг. Поэтому, если вы испытываете сильную психологическую нагрузку или чувствуете себя усталым, — просто отложите смартфон в сторону и отдохните, советуют психологи.

В поисках позитива

■ С 2009 года в сети проводится конкурс сайтов для детей, подростков и молодежи с жизнеутверждающим названием «Позитивный контент». Изначально он воспринимался как пилотный проект, сегодня — это престижное мероприятие, участие и тем более победа в котором означают не только высокую оценку содержания сайта, но и признание интернет-экспертов и специалистов по сетевой безопасности.

Каждое поколение воспринимает интернет с высоты накопленного опыта: для одних это развлечение, для других — подспорье в работе, третьи — просто родились в «виртуальную» эру и не представляют жизнь иной. Но всех нас объединяет одно — отношение к интернету как к параллельному миру. Мир, где как и в жизни обычной плечом к плечу с «хорошим» идет «плохое»: киберпреступники, зловредное ПО, антиморальщина, экстремизм, вранье...

Казалось бы, спасет только та самая «красная кнопка», или «дуомвират» запрета и наказания. Однако методы эти, понятное дело, действенные, но отчасти способствуют тому, что начинает процветать принцип «порядок для того и создан, чтобы его нарушать». Одними запретами тут не обойдешься, необходимо, скажем так, замещение — ненавязчивая демонстрация преимуществ «хорошего» над «плохим». В нашем случае это — безопасный интернет и позитивный контент (интересные онлайн-журналы, познавательные сайты, развивающие ресурсы) над всем онлайн-негативом. И весь абсурд в том, что в интернете такого «хорошего» море, но мы часто об этом просто не догадываемся.

Начало

Все началось, когда рунету стукнуло 15 и в России был объявлен Год безопасного Интернета. О свободном от негатива рунете задумались уже на государственном уровне, потому как борьба в одиночку приносила все меньше плодов. Не будем говорить обо всех мероприятиях, которые проводились в тот год для единственно верной цели — вывести формулу безопасного интернета. Работа продолжается и сейчас. Расскажем лишь об одном событии, которое вышло за рамки официального.

Это *Всероссийский конкурс сайтов для детей, подростков и молодежи «Позитивный контент»* (www.positivecontent.ru). В тот год он

проводился впервые и был отчасти пилотным проектом. В него даже поверили не сразу: кто-то до последнего считал, что конкурс только отвлекает от «настоящих дел». Однако прошло три года — и проект активно развивается уже вне всяких формальностей.

Последние исследования говорят, что уже с трех-четырех лет дети начинают вникать в виртуальные премудрости, занимаясь серфингом в сети наравне (а иногда даже с большей осведомленностью) со своими родителями или старшими сверстниками. Но насколько хорошо они понимают, что есть интернет, настолько плохо отличают риски и угрозы от полезного и познавательного. Языком терминов их можно назвать «самой незащищенной группой интернет-пользователей». Кому труднее справиться с опасностью, тот первый и на очереди за помощью.

Кто эти люди?

За три конкурса состав оргкомитета сменился и заметно расширился. К нынешнему году «Позитивный контент» подошел уже с довольно внушительной командой.

Организаторами стали Фонд Развития Интернет, компания RU-CENTER и группа компаний Hosting Community, генеральным партнером — ОАО «Ростелеком». Поддержку конкурсу оказали — Фонд «Дружественный Рунет», Центр безопасного Интернета в России, создатели конкурса сайтов WebHiTech, Департамент информационных технологий Правительства Москвы, Российская государственная детская библиотека.

Среди партнеров конкурса известные IT-компании и организации: РАЗК, «1С-Битрикс», «Лаборатория Касперского», UMI.CMS, PROMT, «Бегун», команда креативщиков STOODUCK, Линия помощи «Дети онлайн», Международный инновационный центр нанотехнологий CHG,

порталы «Стихи.ру» и «Проза.ру», клуб «Война и мир», Пятигорский государственный лингвистический университет, сообщество учителей Pedsovet.su.

С каждым годом усложняется система отбора номинантов, схема голосования, принцип формирования списков победителей, растет количество номинаций и число участников конкурса (так, если в 2009 году было подано чуть больше 300 заявок за полгода, то в 2011 эта планка была преодолена всего за три месяца, а итоговая сумма заявок остановилась на отметке в 1200), расширяется география сайтов (от Калининграда и Хабаровска до с. Новые Забалки, д. Кушманы, ст. Архангельская и пр.), наконец, совершенствуются правила.

Кстати, о них. Участником «Позитивного контента» может стать интернет-ресурс для детей и молодежи, который обладает познавательной, образовательной, информационной или развлекательной направленностью, а именно: содержит интересный контент; повышает уровень образованности пользователя; помогает формированию навыков использования интернета; и, главное, отвечает всем техническим требованиям интернет-безопасности и защиты контента.

Победители третьего конкурса

13 декабря 2011 года, в рамках профессиональной конференции для веб-разработчиков Web Standarts Day, прошла церемония награждения победителей и призеров специальных номинаций третьего конкурса сайтов «Позитивный контент». На этот праздник позитива приехали почти все лауреаты конкурса: были гости из Москвы, Санкт-Петербурга, Карелии, Удмуртии, Ненецкого автономного округа и Челябинска. Итак, представляем героев «Позитивного контента» версии 2011 года:

Сайты учреждений образования и культуры

Детская школа искусств № 5

[г. Челябинск]

<http://www.cheldshi5.ru/>

Тематические сайты

Шарарам в Стране Смешариков

<http://www.smeshariki.ru/>

Равные возможности образования

<http://znaem-mozhem.ru/>

Сайты общественных объединений

(клубы по интересам)

Летний конный лагерь для детей «УРАЛ»
на базе КСК «Рифей» [г. Челябинск]

<http://www.campural.ru/>

Волонтерские общества и добровольческие инициативы

Карельский Центр Развития Добровольчества

<http://dobrocentr10.ru/>

Справочные сайты, энциклопедии

Баловастики

<http://balovastiki.ru/>

Сайты СМИ

Радость моя

<http://www.radostmoya.ru/>

«Горжусь своим Дедом! Горжусь Отцом!»

Всероссийский проект «Наша общая Победа»

<http://41-45.su/>

Сайты, созданные с помощью конструктора

Флеш-физика (Республика Удмуртия)

<http://interfizika.narod.ru/>

«За пределами .RU»

Русский язык для иностранцев

<http://russianlearn.com/>

«Инновации: энергия успеха»

Портал поддержки молодежного инновационного предпринимательства Центрального федерального округа

<http://www.innovation-cfo.ru/>

Узнать подробную информацию и новости конкурса, а также пообщаться с его создателями можно на официальном сайте — www.positivecontent.ru/

И еще. Цель конкурса не только найти качественные, интересные, безопасные сайты и рассказать о них всем интернет-пользователям, но также поддержать их создателей, привлечь внимание к проблеме безопасного использования IT, наконец, подтолкнуть аудиторию рунета к созданию новых, столь же позитивных, сайтов. Другими словами, не за горами 4-й «Позитивный контент», присоединяйтесь к конкурсу в 2012 году!

Виктория Бунчук, координатор
социальных проектов RU-CENTER



✉ Здравствуйте! Помогите мне, пожалуйста, решить проблему. Обычно, когда мама просит меня перестать сидеть за компьютером и заняться другими делами, я ей отвечаю: «Ну, еще 10 минут...» Но потом эти 10 минут затягиваются на часы. Я понимаю, что это плохо, но ничего не могу с собой поделать. Из-за этого я часто поздно ложусь спать, не всегда успеваю выполнять домашние дела, и мама часто меня ругает. Подскажите, как сделать, чтобы я могла проводить в интернете столько времени, сколько нужно, не затягивая, чтобы успевать делать и другие дела.

Ася, 14 лет

**Нестик Тимофей Александрович,
кандидат философских наук, ведущий
научный сотрудник кафедры психологии
личности психологического факультета
МГУ имени М.В. Ломоносова**

По данным исследований, интернет — один из наиболее интенсивных пожирателей времени современного человека. Контент, дизайн и программная «начинка» сайтов специально ориентированы на то, чтобы завлечь и удержать

внимание пользователей. Здесь сказывается известная психологическая закономерность: чем более мы поглощены содержанием деятельности, тем меньше наша точность в оценке временных интервалов. Кроме того, в интернете нет прошлого и будущего: уже давно замечено, что виртуальная реальность погружает пользователя в непрерывное настоящее, оторванное от ритмов нашей повседневной жизни. В описанном случае могут помочь следующие рекомендации:

1. Сделайте работу с интернетом более осмысленной и целенаправленной: составьте перечень наиболее часто посещаемых сайтов и выберите три самых важных для собственного развития.

2. Перед тем, как войти в интернет, определите для себя не более 3 целей и выделите на их решение ограниченное время. Спросите себя: «Что конкретно я ищу? За какое время я смогу отыскать эту информацию?» и обязательно заведите будильник. Например: «Успею ли я узнать самую интересную новость дня на Яндексe менее чем за 10 минут?» и затем проверьте себя.

3. Заведите таймер таким образом, чтобы при путешествии по интернету делать перерывы не менее 5–10 минут в час. В перерыве нужно обязательно отойти от компьютера, можно сделать зарядку для глаз.

4. Запланируйте просмотр интернета как «награду» за успешно выполненное важное дело. Например: «Если сделаю домашнее задание по математике, дам себе 40 минут на просмотр такого-то сайта».

5. Запланируйте выход в интернет и просмотр социальных сетей на определенные часы дня и дни недели. Например, выпишите на лист бумаги и повесьте у себя над столом правило: «Я смотрю френд-ленту в Facebook по субботам, вторникам и четвергам».

6. В течение недели засекайте время, проведенное в интернете, затем анализируйте, на что из не менее интересных дел можно было бы его потратить.

7. В настройках браузера заблокируйте всплывающие окна, уберите звуковые оповещения о приходящей почте. Введите блокировку на те сайты, которые чаще всего отвлекают внимание, не принося существенной пользы (можно даже задать время дня, в течение которого доступ к ним будет ограничен).

Лебешева Мария, психолог Фонда Развития Интернет

Ася, ваша проблема сегодня знакома многим детям и, конечно, их родителям. Исследователи отмечают, что в России практически

каждый пятый ребенок безуспешно пытается уменьшить проводимое в интернете время, часами блуждает в сети без особой цели и чувствует себя дискомфортно, когда не имеет к ней доступа. Социальные сети — то, что особенно привлекает детей и подростков в интернете, — способны создавать иллюзию полной занятости. Чем больше пользователь общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить — ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. На это тратится большая часть времени, проводимого за компьютером, и не только: современные мобильные телефоны и планшеты позволяют мониторить социальные сети практически круглосуточно, «без отрыва от дел». Но это лишь иллюзия: потом наступает ощущение, что время куда-то ушло, а дела так и не сделаны.

В данном случае важно понимать, что именно вас заставляет часами просиживать за компьютером: поддерживается ли интерес реальными увлечениями, или вы просто стараетесь ничего не пропустить и следите за обновлениями ради самого процесса. В данном случае может хорошо помочь следующий прием: в течение недели необходимо подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть, что полезного и интересного удалось сделать в сети, а сколько времени было потеряно зря. Такой метод эффективно выявляет бесполезные навязчивые действия — например, бездумное обновление странички в ожидании новых сообщений.

Контроль за соблюдением режима времени, проводимого в сети, может стать увлекательным занятием, если, например, вести дневник и записывать туда свои достижения и неудачи. Можно делиться своими успехами в тех же социальных сетях и на форумах — в сообществах, где обитают ваши ровесники, которые также не могут справиться с проблемой «зависания в интернете». Главное — не перестараться и не забыть, что цель — не данное сообщество, а возможность контролировать свое время.

Если же следовать регламенту не получается и интернет поглощает все больше времени, если появляются такие симптомы, как повышенная раздражительность при невозможности выйти в сеть, боли в спине или шее, нежелание отвлекаться от компьютера, чтобы поесть или сходить в туалет — необходимо обратиться за консультацией и помощью психолога.

**Автор:**

Андрей Колесников,
специальный корреспондент ИД «Коммерсантъ»

Алена показала мне иконку в Ванином телефоне — и я онемел. Он записал видео. Это было порно. Я его даже посмотрел.

Мы, кажется, только что отпраздновали его десятилетие. Но не двадцатилетие же! Что это было? И что делать? И как с этим жить? Ему? Мне? И главное, не вершина ли это айсберга? И что я знаю про своего сына? И значит, он живет совсем в другом мире. И это не просто другой мир. Это мир, который он от меня тщательно скрывает.

И это отвратительный для десятилетнего ребенка мир.

— Ты смотрел это? — спросил я его.

Он, конечно, сказал, что не смотрел.

— А ты еще что-нибудь такое записывал?

Нет, он не записывал.

— А где ты это нашел?

Нет, он не знает, где он это нашел.

— А знаешь, папа, — вдруг оживился он, —

мы же в школе каждый день играем в футбол. И я каждый день девочкам на один час отдаю телефон. Это, наверное, они записали, чтобы посмеяться!

Я предложил ему все-таки вспомнить, не он ли записал себе это видео. Я дал ему время до утра. Он пожал плечами. Было ясно, что он не вспомнит.

Я, конечно, конфисковал телефон. Вечером я страдал от того, что купил ему такой дорогой телефон на платформе «Андроид» с «Маркетом», откуда можно скачать все что угодно. Смущало меня только то, что он ведь, получается, и номер моей карточки должен знать. Неужели так далеко зашло дело? Хотя, с другой стороны, там ведь много бесплатных товаров...

Впрочем, я уже ничего не исключал.

Потом я изучил содержимое телефона и понял, что дело и вправду гораздо серьезнее, чем я даже мог бы предположить. Оказалось, что в

списке принятых файлов почти два десятка — порновидео.

Я всю ночь мучился, представляя себе Ваню за просмотром этих файлов. Вот почему он так дорожит этим телефоном и ни на секунду не расстается с ним. Вот почему, когда он недавно потерял его, то два дня страшно рыдал. А когда я сказал, что раз он потерял, то у него больше никогда не будет телефона (я пообещал это, покупая телефон, — уже, наверное, десятый по счету за его недолгую жизнь), он, захлебываясь от сотрясавших его рыданий, согласился и замолчал еще на два дня. Теперь я понимал, каких истинных страданий ему стоила вся эта история.

Понимал я теперь и его сверхъестественную радость, когда телефон, лежавший в кресле между двух подушек, вдруг нашелся. Ваня даже Маше дал на радостях поиграть в какие-то игры, а уж это что-то да значит.

И вот теперь выяснялось, что я своего Ваню все эти годы принимал за другого человека. Он не просто оказался таким, который проводит время в просмотривании этих файлов, а он оказался таким, который ведет двойную жизнь.

Когда-то утром, перед тем как я пошел в школу, мой отец наткнулся на шкатулку, в которую я собирал деньги, которые иногда выпадали из маминого или папиного кошелька. Я никогда не воровал у них деньги, мне и в голову-то никогда бы не пришло, это было слишком опасно.

Отец взял в руки шкатулку, встряхнул ее (я вздрогнул), она тяжело и звонко ухнула, и поставил на место. Я его хорошо видел, а он меня — нет. Он просто не хотел портить мне целый день в школе своими вопросами. И все-таки это был адский день. И вечером он меня спросил. И я вдруг понял, что мне нечего ответить. Все равно они не поверят.

Мне тогда было столько же лет, сколько сейчас Ване. Я понимал тогда, что любое объяснение и правда будет выглядеть жалко, потому что все равно остается вероятность того, что я вытаскивал эти монетки у родителей из карманов.

И теперь я думал о том, что, может, не надо горячиться и что вдруг всему еще найдется какое-то простое объяснение. Но на самом деле я понимал, что никакого простого нет и быть не может. А будет все труднее и труднее.

Я убрал это видео, я закрыл Ване вход на «Маркет» и хотел вообще закрыть доступ в интернет. Я первый раз столкнулся с проблемой, о существовании которой столько читал. Что вообще в такой ситуации делать? Нельзя же поставить, как на «НТВ+», родительский код. Но

какие-то механизмы же существуют... Впрочем, ребенок, который живет двойными стандартами в отношениях с родителями, все равно найдет способ обойти эти механизмы.

А еще дружки у него... И они вместе же наверняка проводят время. Мне становилось все хуже.

Утром я повез их в школу. Ваня выглядел абсолютно невозмутимым, потому что хотел спать. Разговора не получилось.

— Папа, а ты что, не хочешь обсудить с Ваней то, что было вчера? — вдруг спросила Маша.

— А ты что-то об этом знаешь? — спросил я.

— Я не знаю, — сразу сказала Маша. — Я знаю только, что Ваня записал какое-то запретное видео.

Я вздохнул: ни одно слово, мое или их, не шло на пользу этой ситуации. «Запретное»... Сколько романтизма в этом слове. Сколько скрытого восхищения перед этим плодом.

Мы встретились вечером, когда я еще глубже изучил вопрос, взглядевшись в содержимое телефона. Мальчик принимал эти видеофайлы, но не смотрел их. То есть он набирал их про запас. Я окончательно запутался.

— Папа, — закричал мне Ваня, только увидев. — Я все понял! Я сейчас тебе все покажу! Ты дашь мне телефон?

В его руках оказался его любимый телефон. В одно мгновение он нашел игру, на которой стоял небольшой ярлычок.

— Вот он! — восторженно закричал Ваня. — Если сюда не нажать, в игру не войти, понимаешь? А я не знаю, как его убрать. Наверное, когда я нажимаю, отсюда все эти запретные файлы появляются! Откуда же еще? Хочешь, нажмем?

Вы думаете, я не захотел? Я нажал. Все подтвердилось. Теперь я мог бы еще активировать эти файлы, то есть сделать то, чего так и не сделал Ваня. Но я не стал. В конце концов, это я и так в интернете смогу сделать, если захочу...

Я, вообще-то, когда он все сказал, испытал неземные чувства. Даже что-то близкое к тому, что испытывают люди в этих запретных файлах. Мой сын был со мной. Это был снова мой сын. Мой Ваня. Мой родной.

Но ведь однажды он кликнет сюда еще раз.

Опубликовано:

журнал «Коммерсантъ Weekend»,

№ 48 (3644), 16.12.2011

<http://www.kommersant.ru/weekend/61713>

«Независимых — большинство»

Интернет-зависимость может претендовать на звание «болезни века». Как отличить ее от всеобщего увлечения онлайн-жизнью и что делать, если все же развилась патология? Об этом рассказывает психотерапевт, доктор медицинских наук, профессор Владимир Малыгин

⚙ Сегодня Всемирная паутина настолько тесно вплетена в нашу жизнь, что становится все труднее сказать, где заканчивается реальный мир и начинается виртуальный. С помощью интернета с каждым днем можно делать все больше и больше. Можно даже получить образование, не выходя из дома. Но есть и обратная сторона медали: чрезмерное увлечение интернетом может привести к формированию болезненного пристрастия (зависимости). Как следствие — серьезные проблемы с учебой или работой, в отношениях с близкими людьми, вплоть до полного разрушения связей с внешним миром. Особую тревогу вызывает то, что зависимость от интернета наиболее часто проявляется в подростковом возрасте, что негативно сказывается на становлении и развитии человека как личности. Об этой проблеме рассказывает заведующий кафедрой психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Московского медико-стоматологического университета, доктор медицинских наук, профессор, действительный член Международной академии наук, Владимир Леонидович Малыгин (<http://www.psypodderjka.ru/>).

— Как вы определяете интернет-зависимость? Каковы ее основные признаки? Существуют ли среди интернет-пользователей абсолютно независимые от интернета люди и где проходит граница нормы и патологии?

Впервые термин «интернет-зависимость» ввела Кимберли Янг. С этого момента прошло более 15 лет, и сегодня предлагаемые диагностические критерии в опроснике Янг не устраивают большинство исследователей. Данный опросник преимущественно направлен на выявление физических симптомов, связанных с пребыванием в интернете (например, боли в кarpальном канале, которые появляются при

длительном пользовании мышью), и определение количества времени, проводимого в сети. В меньшей степени этот тест выявляет непосредственно клинко-психологические феномены, сами симптомы зависимости. Большая часть опрошенных данным диагностическим инструментом оказывается среди зависимых. Другой минус опросника Кимберли Янг состоит в том, что он делит испытуемых на ранги «зависимые — независимые». А есть большая группа пользователей, которая злоупотребляет интернетом, не достигая при этом степени зависимости. Поэтому первое, что нужно сделать — вообще определиться, что такое интернет-зависимость, каковы крите-



Ряд исследователей рассматривает зависимое поведение как патологическую адаптацию. Интернет-среда часто используется как лекарство, как средство, которое позволяет снять тревогу, напряжение, уйти, убежать от проблемы.

рии. Мы предлагаем использовать известные 6 критериев любых зависимостей:

1. Сверхценность
2. Рост толерантности
3. Синдром отмены
4. Деадаптация
5. Колебания настроения
6. Рецидив

Тогда мы можем более четко проводить границу между теми, кто зависим, кто злоупотребляет, а кто не является зависимым от интернет-среды. С этой целью мы адаптировали и валидизировали опросник Чена. В этом тесте выделены пять шкал, которые отражают наличие клинических признаков зависимости — только их наличие позволяет назвать человека зависимым. В качестве примера можно рассмотреть следующий случай: приходит ко мне работник Яндекса и говорит: «Я провожу ежедневно 18 часов в интернете, я зависимый?» В данном случае интернет — это его работа. Он программирует или отслеживает работу сайтов, и о зависимости мы тут говорить не можем. Многие проводят в интернете огромное количество времени, но нет признаков клинической зависимости, нет деадаптации: кроме интернета присутствует и другая жизнь — семья, встречи с друзьями, любимое дело и так далее. Таким образом, из тех шести клинических симптомов зависимости, которые мы рассмотрели выше, на мой взгляд, наиболее важным является такой критерий, как нарушение адаптации (проблемы в учебе или на работе, проблемы в отношениях с близкими людьми): это та граница, где мы можем отделить злоупотребление от зависимости. Мы провели исследование, в котором опросили 1000 с лишним подростков — из них 4,2% оказались зависимы, а огромная часть, около 29,9%, злоупотребляют интернетом. В этой категории тоже есть крайние стороны — те, кто находится ближе к интернет-зависимым и со временем может стать зависимым, и те, которые на сегодня злоупотребляют интернетом, а завтра могут оказаться полностью адаптированными. Таким образом, независимые интернет-пользователи существуют и их большинство.

— Что является источником зависимости в данном случае? Это именно интернет, или он выступает лишь средством для реализации других зависимостей?

Это дискуссионный вопрос. Год назад я бы сказал, что скорее стоит склоняться в поль-

зу исследования зависимости от конкретно-го вида деятельности — чат, многоуровневые игры, киберсекс и многое другое. Но сегодня остается нерешенным вопрос об особенностях виртуального пространства как среды с ее специфическими компонентами. Например, интернет-среда обладает свойством потока — когда одна деятельность очень успешно сменяет другую. В этом случае мы говорим о виртуальном пространстве в целом, вне зависимости от конкретного вида деятельности — и это пространство само по себе вызывает интернет-зависимость. Поэтому я скорее склоняюсь к тому, что сама интернет-среда является патологическим агентом. Хотя, безусловно, имеет значение и форма деятельности, но здесь мы скорее говорим о наклонностях самого пользователя, о том, что интересно именно ему. Если проводить параллель с алкогольной зависимостью, то получается следующее: кто-то любит водку, кто-то пиво, кто-то виски, а кто-то коньяк. Но здесь специфичен именно сам психогенный агент (в данном случае алкоголь), а зависимость от разных типов алкоголя едина в своих проявлениях. Та же ситуация и с интернет-зависимостью.

— Что должно послужить сигналом для родителей и педагогов, что у ребенка есть такого рода зависимость? И, если они налицо, что делать в первую очередь?

Встречаясь с родителями зависимых подростков, я очень сожалею о том, что они приходят достаточно поздно. Зависимость от интернета пугает гораздо меньше, чем, например, зависимость от наркотиков: меньше криминальных, финансовых и социальных проблем — ну сидит себе за компьютером и сидит. Но здесь не сам факт пребывания или время пребывания в интернете является основным сигналом. Там можно много чего делать: можно развивать себя, общаясь с друзьями и т. п. Сигналом является социальная деадаптация: это конфликты с друзьями, конфликты в школе, исчезновение окружения сверстников — то есть уход из реальной жизни. Если пребывание в интернете совмещается с реальной жизнью, то можно говорить о возможном злоупотреблении интернетом или отсутствии зависимости. Ряд исследователей рассматривает зависимое поведение как патологическую адаптацию. Интернет-среда часто используется как лекарство, как средство, которое позволяет снять тревогу, напряжение, уйти, убежать от пробле-

мы. Родители этого часто не видят. Например, случай, когда мальчик два месяца не ходит в школу и сидит в интернете. Начинаем разбираться — а у него проблемы в отношениях со сверстниками. Он изгой в классе и не хочет туда идти. А что делать, если исчез один вид деятельности, а другого нет? Человек не может быть не занят. А интернет–пространство — отличное место, где можно что–то делать, при этом создается притягательное ощущение безопасности и вседозволенности.

— Как с этим справляться? Требуется медикаментозное лечение, психотерапия? Как лечат — в стационаре, в специальных группах или можно избавиться от интернет–зависимости при помощи родителей, в семейном кругу?

Первое, что нужно выяснить — почему у человека развилась интернет–зависимость. За этим могут стоять выраженные свойства личности, которые не позволяют приспособиться в обще-

стве: повышенная тревожность, возбудимость, демонстративность — любые акцентуации. То есть некоторые свойства характера не позволяют приспособиться в обществе, и интернет является возможностью бегства. Другой вариант, когда интернет–зависимость развивается на патологической почве вследствие другой болезни. Например, был случай, когда мама привела сына–студента с интернет–зависимостью. А оказалось, что у него повышенная утомляемость, астения, истощаемость, тревога, депрессия, и поэтому просто сил нет, чтобы работать и на учебу ходить, вот он в интернете и сидит, чтобы снизить проявления своей тревоги и депрессии. Какая же это интернет–зависимость? Поэтому прежде всего для постановки дифференциального диагноза необходима консультация врача для оценки состояния. А дальше уже, разобравшись в ситуации, можно действовать дальше. Если интернет–зависимость связана с какими–либо дезадаптивными свойствами характера, мы проводим коррекцию и обучаем



Если у ребенка, который не вписывается в коллектив, отнять интернет, но ничего не дать взамен, образуется пустота. Нужно предложить альтернативу, развивать более адаптивные формы поведения: спорт, хобби, совместная деятельность.

ориентации в жизненном пространстве. Если зависимость вызвана болезнью, например эндогенной депрессией, мы, безусловно, используем антидепрессанты. На первый взгляд кажется, что ситуация довольно легко разрешается — вылечить депрессию и все. Но тут мы сталкиваемся с очень серьезной проблемой — с задержкой развития. Длительное пребывание в интернете задерживает развитие эмоциональной сферы, не формируются сами эмоции и определение эмоций, а за этим лежит еще более глубокая проблема: затруднение в осознании образа тела. Сначала было тело, потом ощущения, потом появились эмоции. Но если нет образа тела, то нет ощущений и нет эмоций. И соответственно затрудняется контакт в среде — когда ты не можешь распознавать свои эмоции и эмоции других. Таким образом, нужно заново учиться познавать себя и познавать других. Это занимает длительное время: полтора, два, три года. По сути, это тот необходимый рост, развитие подростка, юноши — без этого невозможно коммуникация с другими людьми, невозможно построить отношения в школе, вузе, завести семью. Патологическая зависимость от интернет-среды очевидно приводит к изменению личностных свойств, как и другие психические расстройства. Возникает своя, может быть, несколько извращенная чувственная сфера. Любовь, дружба в сети отличаются от реальных действий в реальном пространстве. То есть это иные психологические феномены, которые развиваются у данного человека. Это уже личностные изменения. Таким образом, присутствует не только задержка развития, но и нечто новое: продуктивная симптоматика, то, чего нет у других людей. Получается, что подросток уходит в интернет, а к 25 годам у него появляется свой суррогатный язык в описании чувств, описании телесности, отличный от реального. Из тех 4% зависимых возникает новая формация роботизированных людей. И я не уверен, что после 30 лет можно развить чувственность.

— Есть ли какие-то легкие формы проявления интернет-зависимости, которые могут пройти сами по себе? Или за этим всегда стоит серьезное расстройство, которое требует вмешательства специалистов?

Интернет-зависимость — это болезнь. Она имеет течение, длительность, ремиссии, обострения. Также есть интернет-реакции — это некие изменения, ответ психической сферы,

которые ограничиваются шестью месяцами. Реакция всегда связана с неким психогенным воздействием. Например, у пациента родился третий ребенок. Он не справляется с этим грузом, не в силах помогать жене и по-прежнему нуждается в развлечениях, в продолжении приятной жизни, которая была раньше — тогда он просто прячется в интернет-среду. Это реакция, бегство от проблемы. Из реакции может развиться болезнь, но мы должны выделять разные варианты.

— Правда ли, что подростки наиболее подвержены интернет-зависимости?

Конечно, чаще всего интернет-зависимость возникает в подростковом возрасте. Это связано с особенностями пубертатного периода, такими, как затруднение социальной адаптации, неумение управлять своими эмоциями, незрелость психики, несформированная самооценка. В 13–14 лет, как правило, происходит столкновение с обществом. С одной стороны, появляется необходимость индивидуализации, а с другой — не хватает сил, чтобы отделиться от родителей и занять свое место в социуме. В этом возрасте очень сложно отделить психогенные реакции от проявлений эндогенной депрессии, так как очень сложно оценивать эмоциональную сферу, поскольку она еще не сложилась.

— Расскажите, пожалуйста, о вашем личном опыте работы с интернет-зависимыми пациентами. Как вы выявляете интернет-зависимость и что нужно делать в первую очередь?

Для начала мы проводим беседу, клиническое интервью, чтобы выяснить, что вообще происходит. Тесты нужны для статистических исследований. У пациентов с интернет-зависимостью в первую очередь присутствует сверхценное увлечение виртуальной средой — вытеснение других интересов и увлечений, а также дезадаптация — конфликты с окружением, протяженные во времени. Необходимо отметить, что к специалистам, как правило, обращаются, когда уже совсем все плохо. Родители школьников обращаются редко, поскольку школа сдерживает: надо ходить на занятия, делать уроки. Чаще всего приходят родители первокурсников, второкурсников: подросток попадает в относительно свободное пространство и сразу проявляется интернет-зависимость.

Первый шаг — получить консультацию специалиста. Подчеркну, не в обиду психологам, что это должен быть врач-психотерапевт, который позволит отделить болезнь от реакции, интернет-зависимость как проявление психического заболевания от проблемы адаптации и взаимодействия. Второй шаг, когда вы пришли к доктору — это квалифицированная система помощи, которая включает и психологическую коррекцию, и улучшение коммуникации. На нашем опыте, в семьях подростков, которые к нам приходят, часто бывает нарушено взаимодействие. Первое, что мы начинаем делать — восстанавливать доверие. Нет доверия — ничего дальше не будет происходить. Подчеркну, хотя это, как правило, не нравится клиентам, что ответственность за выздоровление несет не только специалист, но и сама семья, которая должна меняться в соответствии с проблемой. Это всегда семейная терапия, поскольку, как правило, проблема заключается в семье.

— Есть ли сходство у интернет-зависимых с зависимыми от наркотиков, алкоголя? Не имеют ли они склонности к алкоголизму, наркомании и другим, в том числе химическим, зависимостям? Ведь им трудно контролировать себя, и часто зависимых людей обвиняют в безвольности.

Безусловно, волевые функции воспитываются в среде, но если нет биологической основы, то и воли не будет. И зависимое поведение — это скорее не процессы воли, а процессы приспособления к этому изменчивому, грубому, жесткому миру. И не важно, какая есть акцентуация характера, важна ее степень выраженности и соответственно окружение. Потому что, если семья помогает адаптироваться, то интернет-зависимости и не будет. А если нет любви и нет тепла, многие сбегают в интернет. Интернет-зависимые отличаются от зависимых от химических веществ. Мы исследовали подростков, зависимых от каннабиоидов (гашиш), и подростков, зависимых от интернета. Очень большие различия в эмоциональной сфере, эмоциональном интеллекте и в образе телесного «я». Когда подросток что-то употребляет, это вызывает отклик в теле, соответственно расширяется телесность, чувственность. А интернет-зависимый подросток целыми днями смотрит в экран, там что-то написано, но это его не трогает, не отражается на его телесной сфере. А если и трогает, то это придумано им самим, но не его телом.

— Интернет-зависимость — явление достаточно новое, и многие толком не понимают, что это такое. Что родителям нужно знать об интернет-зависимости?

На сегодняшний день мы выходим на новый уровень в области изучения интернет-зависимости: накапливаются знания, подготавливаются инструменты для ее изучения. Но вопрос заключается в готовности практической медицины и психологии к помощи интернет-зависимым. То есть получение знаний и методов подхода не только к лечению, но и к профилактике интернет-зависимости. В первую очередь необходимо распространение знаний среди родителей, через учителей и школьных психологов. Огромная проблема заключается в том, что многие не знают очень простых вещей. Необходима помощь неадаптивным подросткам в приспособлении к этому миру и расширение познания этого мира. Если у ребенка, который не вписывается в коллектив, отнять интернет, но ничего не дать взамен, образуется пустота. Нужно предложить альтернативу, развивать более адаптивные формы поведения: спорт, хобби, совместная деятельность. Дети, которые занимаются в различных кружках, как правило, не страдают от интернет-зависимости — у них просто нет на это времени.

— Много ли сейчас настоящих специалистов, которые способны правильно диагностировать и вылечить интернет-зависимость? Может ли семья справиться с этой проблемой самостоятельно?

Настоящих специалистов, к сожалению, пока очень мало. Недостаточно определены диагностические критерии, классификация различных вариантов интернет-зависимого поведения и соответственно недостаточно разработаны подходы к терапии. Очевидно, не следует оценивать проблему интернет-зависимости столь однобоко, как только некую болезнь. В одном случае это может быть кратковременная реакция на психогенную ситуацию, в другом — проявление симптомов депрессии, в третьем — это действительно интернет-зависимость как болезнь, которая развилась и течет. В любом случае симптомы интернет-зависимого поведения свидетельствуют о наличии личностно-психологического или психического неблагополучия. В каждой ситуации надо разбираться.

Беседовала Мария Лебешева



Тема номера:

W



интернет-

зависимость



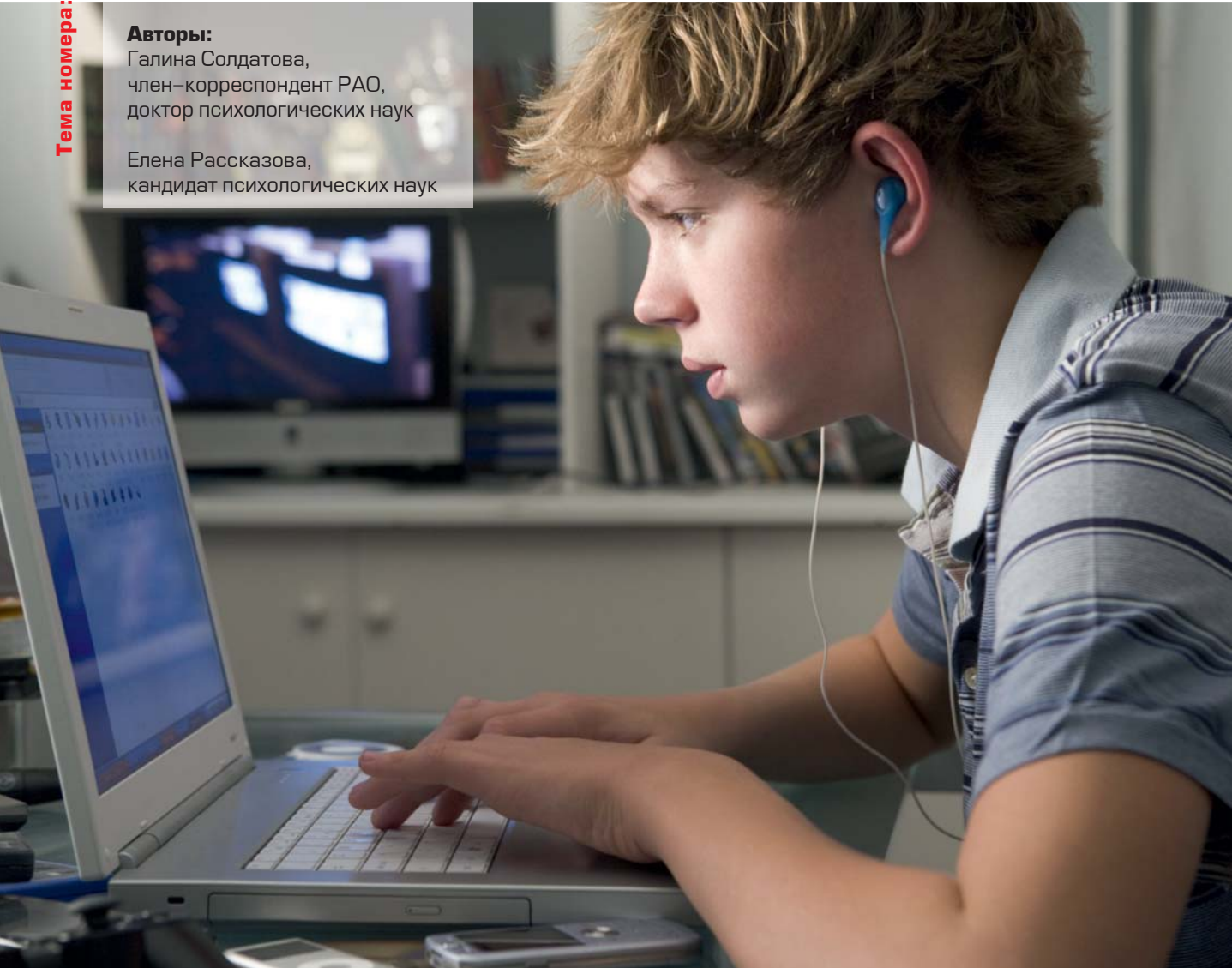
«Из-за интернета я не ел и не спал»

Зависимость или новый образ жизни?

Авторы:

Галина Солдатова,
член-корреспондент РАО,
доктор психологических наук

Елена Рассказова,
кандидат психологических наук



❖ Кто-то непрерывно говорит по телефону, кто-то продолжает часами сидеть у телевизора, кто-то «живет в интернете»... Что это – технологическая зависимость, о которой сегодня много говорят, или новый образ жизни? Пока на этот вопрос ответить непросто. Ученые не просто расходятся во мнениях, но, похоже, вообще измеряют что-то совсем разное, когда одни утверждают, что интернет-зависимость есть у 1% человек в мире (М. Шоу и Д. Блэк), а другие – более чем у 40% (Х. Петри и Д. Ганн).

Все эти вопросы приобретают особую значимость, когда мы говорим о наших детях — представителях цифрового поколения, о тех, кто никак не представляет сегодня свою жизнь без различного рода гаджетов и глобальной сети. В этих пристрастиях они не отстают от взрослых и даже опережают их. О зависимости говорят, когда человек настолько вовлекается во что-либо, что дело начинает управлять им, а не он делом. Вопрос не только в том, сколько времени ребенок или подросток проводит в интернете. Значительно важнее то, чем он жертвует — не ест и не спит вовремя, пренебрегает друзьями, близкими, учебой, собственными увлечениями, чувствует тревогу и напряжение, когда нет доступа в интернет. В одном из социологических опросов, проведенном компанией InsightExpress, выявлено, что в 14 странах мира каждый третий студент колледжа и молодой специалист считает интернет важнейшей для человека потребностью наравне с воздухом, едой и жильем. По данным онлайн-опроса на сайте «Дети России онлайн», 40% назвали себя зависимыми от виртуального пространства. Потребность в интернете вышла на второе место, превысив по степени важности потребность в материальном благополучии, но уступив потребности в еде.

Продолжая серию публикаций результатов исследования «Дети России онлайн», осуществленного сотрудниками Фонда Развития Интернет и факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова совместно с Лондонской школой экономики и политических наук в рамках проекта Еврокомиссии «EU KIDS ONLINE II» (опрошено 25 000 пар «ребенок–родитель» в странах ЕС и 1025 пар «ребенок–родитель» в 7 федеральных округах России), попробуем разобраться, как обстоят дела с интернет-зависимостью у российских школьников. Сколько среди них тех, о которых можно с уверенностью предположить, что они имеют склонность к зависимости и каковы особенности этой группы риска? Что могут сделать родители и учителя, чтобы не допустить развития интернет-зависимости у детей или помочь им освободиться от нее?

Сегодня отсутствуют четкие диагностические критерии, с помощью которых определяется интернет-зависимость. Если проанализировать существующие научные исследования (К. Янг, М. Гриффитс, А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров и другие), посвященные изучению этого феномена, то можно выделить три основных, наиболее частых «симптома», называе-

Что думают об интернет-зависимости пользователи сети?

Данные экспресс-опроса, проведенного Фондом Развития Интернет

Зависимость от интернета — это:

- Вредная привычка — 34%
- Серьезная болезнь — 34%
- Современный образ жизни — 29%
- Увлечение, которое не опасно — 3%
- Надуманная проблема — 0%

К интернет-зависимости более склонны дети:

- 7–10 лет — 13%
- 11–13 лет — 18%
- 14–16 лет — 37%
- не зависит от возраста — 32%

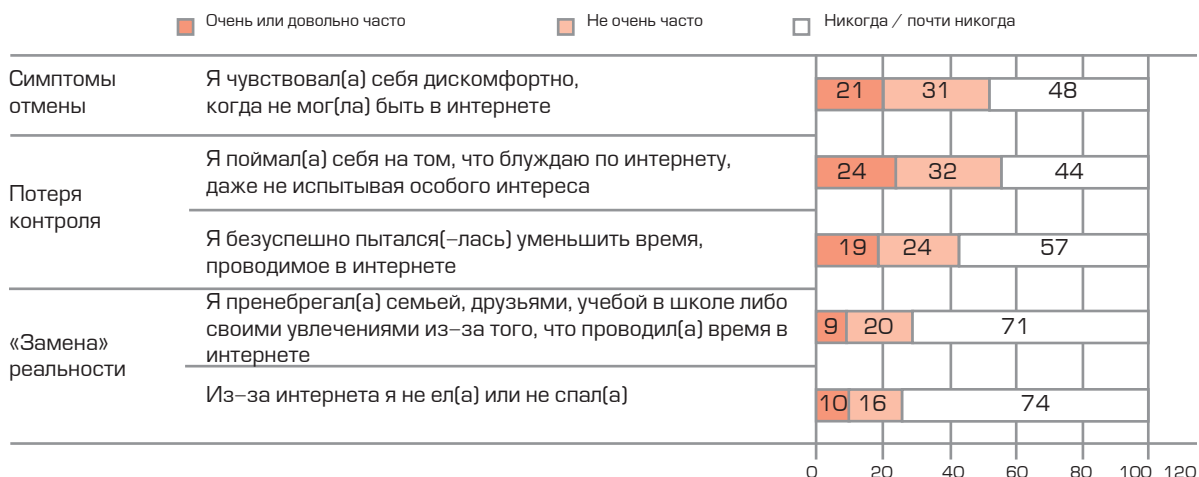
К интернет-зависимости более склонны:

- мальчики — 44%
- девочки — 0%
- не зависит от пола — 56%

мых учеными. Во-первых, синдром отмены (отсутствие доступа в интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы — головную боль, бессонницу). Во-вторых, потеря контроля за временем и своим поведением. В-третьих, замена реальности (важность интернета по сравнению с другими сферами деятельности). Другие признаки или слишком распространены среди подростков, чтобы считать их патологическими (например, то, что интернет становится одной из важнейших деятельностей, или улучшение настроения при выходе в интернет), или говорят о последствиях первых трех (проблемы и конфликты с окружающим миром), или требуют наблюдения за школьником в течение длительного времени (например, склонность к рецидивам — возобновлению зависимости после долгих периодов воздержания и толерантность — необходимость проводить в интернете все больше времени для достижения того же эффекта, что и раньше).

Школьникам был задан вопрос, включающий пять пунктов по трем ключевым признакам зависимости: замена реальности («Я пренебрегал семьей, друзьями и т. п. из-за того, что проводил время в интернете»), «Из-за интернета я не ел и не спал»), потеря контроля

Рис. 1. Каждый пятый российский школьник не может сократить время, проводимое в интернете



(«Я безуспешно пытался уменьшить время, проводимое в интернете», «Я поймал себя на том, что блуждаю по интернету, даже не испытывая особого интереса») и симптомы отмены («Я чувствовал себя дискомфортно, когда не мог быть в интернете»). На данный вопрос ответили 737 школьников 11–16 лет — пользователей интернета, и именно они стали объектом анализа в данной статье.

Вопрос не только в том, сколько времени ребенок или подросток проводит в интернете. Значительно важнее то, чем он жертвует.

Патологическая склонность или современная норма?

От 44 до 74% школьников уверенно ответили, что «никогда» или «почти никогда» за последний год не испытывали перечисленных симптомов интернет-зависимости. От 16 до 32% отметили те или иные проблемы, возникающие в связи с использованием интернетом, но «не очень часто». Эти две группы могут быть в целом рассмотрены как интернет-независимые — и это подавляющее большинство школьников. Группой риска по склонности к зависимости на этом фоне выглядят те, кто «часто» или «довольно часто» отметил у себя ее признаки (от 9 до 24%). В среднем, это каждый шестой из опрошенных школьников.

Рассмотрим полученные данные по каждому пункту («симптому») данного вопроса.

Потеря контроля. 43% школьников время от времени пытаются безуспешно отрегулировать свое пребывание в интернете — в первую очередь уменьшить время, которое они там проводят. Важно, что дети сами видят в этом проблему: практически каждый пятый из всех опрошенных отметил, что делает это «очень часто» или «довольно часто». Больше половины детей (54%) время от времени блуждают по интернету вообще без особой цели, и почти каждый четвертый делает это постоянно.

Симптомы отмены. Больше половины опрошенных детей (52%) в той или иной степени переживают отсутствие интернета. Причем каждый пятый страдает от этого часто или довольно часто.

Симптомы «замены реальности» проявляются менее часто. Но показатели не могут не тревожить. Так, каждый десятый опрошенный школьник «часто» и «довольно часто» «не спит и не ест из-за интернета», а каждый шестой время от времени забывают о еде и питье. Эти цифры свидетельствуют о том, что потребность в интернете у каждого четвертого школьника начинает конкурировать с базовыми потребностями. Практически такая же картина в предпочтении сетевых контактов реальному окружению — каждый четвертый школьник смог вспомнить случаи, когда так или иначе пренебрегал семьей, друзьями или школой ради пребывания в сети. Из них почти каждый десятый делает это очень часто или достаточно часто.

Рис. 2. Сравнение частоты ответов «очень часто» и «довольно часто» на вопросы о чрезмерном использовании интернета в России и Европе



Полученные результаты по отдельным пунктам данного вопроса дают нам диапазон группы риска по чрезмерной увлеченности интернетом от 10 до 20% опрошенных. По всем показателям, кроме пренебрежения семьей, друзьями и учебой, Россия опережает Европу, особенно страны Западной Европы. Значит ли это, что российские школьники имеют больше предпосылок к интернет-зависимости? Возможно, причина в другом – в Европе, где давно признан риск интернет-зависимости, ведется постоянная работа по информированию детей и родителей, профилактике и преодолению этого состояния у детей. В России необходимость такой работы пока только обсуждается, а деятельность детей в интернете зачастую никто не контролирует. Еще Л.С. Выготский, основатель отечественной психологии, указывал, что для развития саморегуляции важен этап внешней регуляции – со стороны взрослого. В «стихийно» сложившейся жизни российского школьника в интернете часто неоткуда взяться навыкам саморегуляции, которые бы позволили контролировать время, проводимое в сети, и уделять достаточно внимания другим сферам. Так формируется устойчивая привычка.

В поддержку весомости фактора внимания взрослых к проблеме интернет-зависимости говорит и сравнение распространенности ее признаков у школьников из разных регионов России. Так, в городах, где, казалось бы, воз-

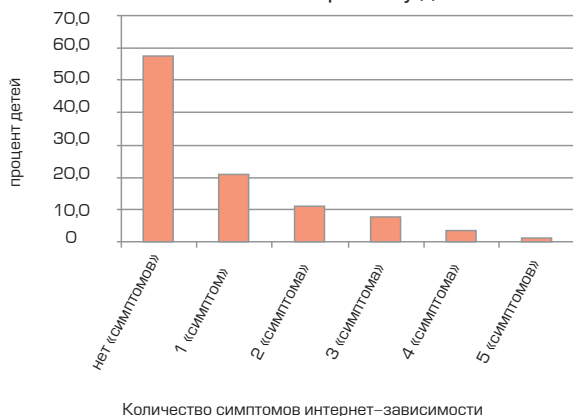
Родительские запреты лучше всего работают в отношении «ботаников» (хотя у них риск и так невысок) и, наоборот, повышают риск зависимости у «универсалов».

можности освоения интернета для школьников максимальны (Москва и Санкт-Петербург), уровень чрезмерной увлеченности интернетом не высокий, а средний. Это вполне объяснимо: рука об руку с широким и давним распространением интернета развиваются и способы его контроля. Родители и учителя медленно, но все же осознают риски и опасности интернета и пытаются что-то сделать.

Примем полученный результат в качестве предположения: некоторые российские школьники склонны к патологической интернет-зависимости. Но что это: действительно зависимость или следствие требований нового образа жизни, интересов современных подростков и отсутствия контроля и ограничений? Выделяя школьников, которые дали ответы «часто» или «довольно часто» на три и более пунктов данного вопроса, мы сузили число де-

тей группы риска на основе более четких критериев. 42,5% детей отвечают «довольно часто» или «очень часто» в отношении минимум одного «симптома» интернет-зависимости. Одновременно два «симптома» отмечают уже в два раза меньше школьников. И лишь у каждого десятого ребенка (11% случаев) таких «симптомов» отмечается три и более. Именно их мы можем отнести к группе, склонной к интернет-зависимости.

Рис. 3. Количество признаков чрезмерного использования интернета у детей



Кто в группе риска?

Выделив среди школьников группу риска по возможной склонности к интернет-зависимости, попытаемся рассмотреть их некоторые особенности. Для этого был создан общий показатель чрезмерного использования интернета детьми, объединяющий все указанные выше «симптомы». На основе этого показателя было проведено сравнение целого ряда особенностей, связанных с использованием сети российскими школьниками.

Раньше начал – больше риск?

Ранний возраст начала пользования интернетом является фактором риска, но не безусловным: среди детей, которые пользуются интернетом 2 года и более, склонность к интернет-зависимости (три симптома и больше) отмечается у 10%. Но позднее начало пользования интернетом не спасает от интернет-зависимости: у 7,5% таких школьников отмечаются «симптомы» зависимости в таком же объеме. В целом среди детей, недавно вступивших в ряды пользователей, данные показывают очень широкий диапазон количества времени, проводимого в сети – от крайне редких выходов до безудержного пользования.

Больше времени в интернете – больше риск?

То, сколько времени и как часто ребенок проводит в интернете, связано с риском интернет-зависимости, но, как и в предыдущем случае, связь довольно слабая. У 12% тех, кто проводит много времени в интернете, и у 6% тех, кто выходит в сеть ненадолго, отмечается склонность к зависимости. По нашим данным, если ребенок проводит в сети мало времени, риск стать зависимым у него действительно ниже, но если много – это еще ничего не говорит об интернет-зависимости. Признаки зависимости могут быть, а могут и отсутствовать.

Чем старше, тем больше риск зависимости?

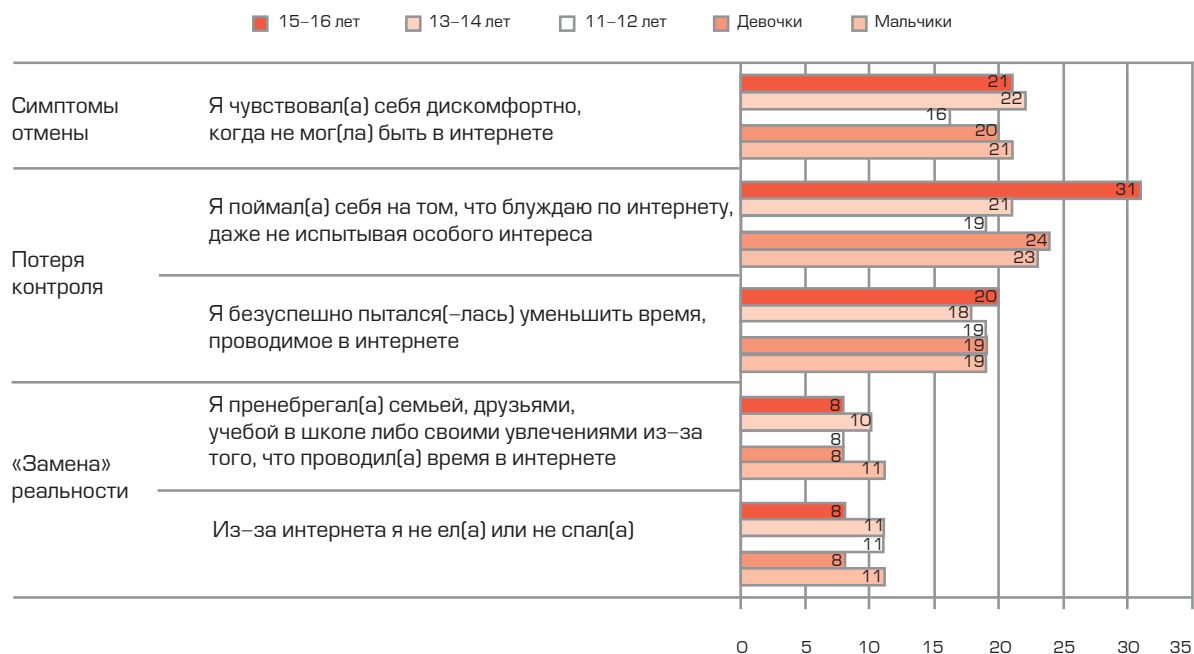
Хотя о возрасте «уязвимости» к интернет-зависимости редко говорится напрямую, большинство статей (более 60%) по запросам «интернет-зависимость дети» и «интернет-зависимость возраст» в Яндексе упоминают или целиком ориентированы на подростковый и студенческий возраст. Ничего не говорится о том, кто чаще страдает от интернет-зависимости – старшие дети или младшие, мальчики или девочки. А как в действительности возраст и пол ребенка связаны с интернет-зависимостью?

По европейским данным, чрезмерная увлеченность интернетом встречаются чаще с возрастом (от 23% в возрасте 11–12 лет до 36% в возрасте 15–16 лет). А вот в России она значительно слабее зависит от возраста и характерна для подростков в целом: только по одному пункту («Я поймал себя на том, что блуждаю по интернету, даже не испытывая особого интереса») наблюдаются различия: дети 15–16 лет чаще отмечают у себя этот признак. По другим «симптомам» разница между детьми разных возрастов составляет не больше 6%.

Мальчики и девочки равны перед интернет-зависимостью

Когда говорят «интернет-зависимость», часто возникает образ мальчика-подростка или молодого человека, играющего в компьютерные игры. На рисунках по этому поводу значительно чаще изображают мужчин, а не женщин. Есть ли основания говорить, что у мальчиков риск интернет-зависимости выше? Почти 40% взрослых участников нашего недавнего онлайн-опроса считают, что да. Солидарны с ними и некоторые исследователи. Например, в исследовании С. Котовой (2009) представлены

Рис. 4. Распределение ответов «очень часто» и «довольно часто» на вопросы о признаках чрезмерного использования интернета у девочек и мальчиков, а также в различных возрастах



У каждого четвертого российского школьника — пользователя сети потребность в интернете начинает конкурировать с базовыми потребностями.

данные о том, что мальчики чаще, чем девочки играют на компьютере — отсюда делается вывод, что мальчики в большей степени подвержены риску зависимости, чем девочки. Однако выше мы видели, что частота пользования интернетом не всегда связана с зависимостью. И данные нашего исследования это подтверждают: мальчики и девочки практически не различаются по уровню онлайн-увлеченности. Девочки несколько реже, чем мальчики пренебрегают семьей и друзьями, а также не едят и не спят из-за интернета (рис. 4), но эти различия не достигают статистической значимости.

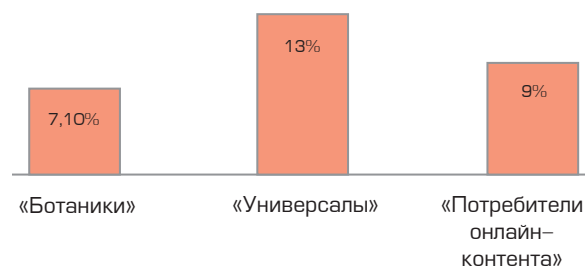
«Игроки» больше всего склонны к интернет-зависимости

Игровая зависимость признается исследователями одной из ключевых форм интернет-зависимости. Но пока нет объяснений, почему одни школьники становятся зависимыми от онлайн-игр, а другие — нет. От чего это зависит?

Мы уверены, что особенности интернета только создают условия для зависимости. А важнейший фактор ее развития — содержание деятельности ребенка в сети. Анализ данных, полученных в исследовании, позволил разде-

лить детей на три группы: «ботаников», «универсалов» и «потребителей онлайн-контента». Если для «ботаников» в интернете важны учеба и асинхронное онлайн-общение (например, при помощи электронной почты), то «универсалы» и «потребители онлайн-контента» проявляют интерес к любому общению и контенту в интернете. Причем, в отличие от «потребителей», «универсалы» часто играют в интернете. Оказалось, что представители этих групп значительно различаются по индексу чрезмерной увлеченности интернетом. Наиболее велик риск у «универсалов», минимален он у «ботаников» (рис. 5).

Рис. 5. Содержание пользовательской деятельности и чрезмерное использование интернета



Предупреждение интернет-зависимости

1. Оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.

2. Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости — чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить — ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.

3. Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов, как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.

4. Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.



Как справляться с интернет-зависимостью

Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит.

Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которое ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.

Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате, — это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает ребенок.

Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий — например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.

Предложите ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями, — при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.

Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял — ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.

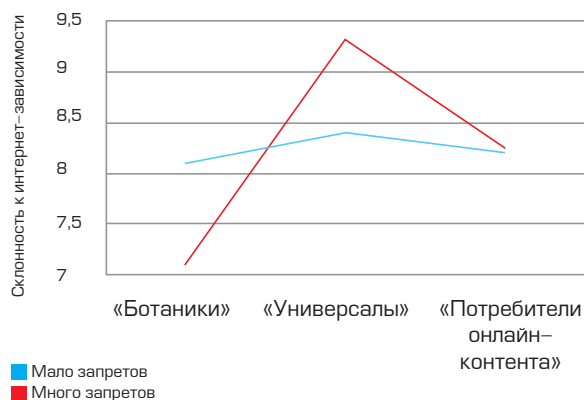
В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту. Информацию, куда обращаться, вы можете найти на сайте «Дети России онлайн» в разделе «Полезная информация».

Родительская стратегия

Насколько попадание детей в группу риска по склонности к интернет-зависимости определяется действиями их родителей? Данные нашего исследования показывают, что дети значительно меньше времени проводят в интернете, если родители регламентируют по времени пользование сетью или вообще запрещают входить в интернет (по сравнению с детьми, у которых нет ограничений в пользовании сетью), и немного меньше времени – если родители объясняют и контролируют их (по сравнению с теми детьми, которых не контролируют). Но если речь идет об интернет-зависимости, запреты и объяснения родителей оказывают разное действие на детей в зависимости от их личностных особенностей и того типа деятельности, которым школьники занимаются в сети. Одно дело, ребенок, для которого интернет – средство самовыражения, другое дело – «ботаник», ищущий информацию. Понятно, что одни и те же действия родителей будут по-разному влиять на этих детей.

По нашим данным, родительские запреты лучше всего работают в отношении «ботаников» (хотя у них риск и так невысок) и, наоборот, повышают риск зависимости у «универсалов». В некоторых случаях запретный плод – самый сладкий (рис. 6). Единственная благоприятная для «универсалов» ситуация – если родители мало запрещают и больше объясняют и рассказывают об интернете. И наконец, для «потребителей онлайн-контента» единственный неблагоприятный вариант – много запретов и недостаток объяснений. Им можно и запрещать, но всегда важно рассказать, «почему» что-то нельзя.

Рис. 6. Риск интернет-зависимости у «ботаников», «универсалов» и «потребителей онлайн-контента» при разном уровне запретов



Сравнительный анализ российских и европейских данных показал, что признаки чрезмерной увлеченности интернетом встречаются у российских школьников значительно чаще, чем у их европейских сверстников. Если к группе риска по склонности к интернет-зависимости в России можно отнести от 10 до 26% всех опрошенных детей в возрасте от 11 до 16 лет, то в Европе эти данные представлены в диапазоне от 5 до 16%. Однако полученные данные говорят, скорее, не о патологическом влечении к интернету и определенных личностных особенностях интернет-зависимых школьников, а об огромном дефиците внимания по отношению к юным пользователям сети со стороны российских педагогов, родителей и специалистов. При самом внимательном отношении к проблеме развития интернет-зависимости необходимо в первую очередь решать вопросы «внешней ситуации»: отсутствия контроля со стороны взрослых и «вседозволенности» в виртуальном пространстве. Это позволит не только сократить группу риска, по нашим оценкам, как минимум, в два раза, но и не допустить ее разрастания за счет вовлечения новых пользователей.

В начале была шутка

Термин «интернет-зависимость» появился на свет как пародия, но был воспринят очень серьезно

**Автор:**

Александр Войскунский,
кандидат психологических наук

❖❖ Столь распространенный ныне термин «зависимость» еще полтора десятка лет назад весьма мало применялся в нашей стране даже специалистами, не говоря уже о всех прочих. Медики и психологи, как и все остальные, по большей части говорили о наркомании, алкоголизме и др. Авторитетные составители «Словаря современной американской психиатрической терминологии с ее отличиями от принятой в России» (А.Е. Личко и Н.Я. Иванов) еще в 1992 признали, что в русском медицинском языке термины «зависимость» и «аддикция» — сравнительно новые, и в их употреблении наблюдается терминологическая разноголосица. И вдруг за короткое время «зависимости» вошли и в профессиональную, и в повседневную речь. Что же случилось? Ничего особенного — всего лишь возник интернет.

Об интернет-зависимости (ИЗ) ныне известно буквально всем. Даже знахари и ворожеи рекламируют свои услуги: избавлю, мол, от интернет-зависимости — как и от наркотической или алкогольной (да и от «сглаза» избавлю, и супруга в семью верну).

Специалисты заговорили о «технологических» зависимостях — ИЗ, гаджетомании (причем даже до появления новейших и популярнейших продуктов Apple), зависимости от мобильной связи или от «одноруких бандитов» (игровых автоматов). Если не придумал в одиночку, то уж точно сделал широко популярным набор (из 6 пунктов) критериев для таких зависимостей англичанин Марк Гриффитс — невысокий человек с живыми глазами и быстрой речью, всезнайка и автор поистине бесчисленных публикаций; он никогда, кажется, не покидает свой маленький офис на психологическом факультете в Ноттингеме и всегда с огромной скоростью колотит — причем осмысленно — по клавиатуре.

Общественный договор

Многие специалисты в области психического здоровья, правда, не признают новаций, в том числе связанных с новыми технологиями, если они не подтверждены никакими официальными медицинскими документами, так что для них зависимые — это по-прежнему курящие, пьющие, колющиеся или играющие в азартные игры. Документы, как обычно, отстают от жизни.

При такой постановке вопроса зависимость становится не столько медицинской проблемой, сколько предметом общественного договора. В самом деле: согласно ли общество считать, к примеру, сторонников однополый любви преступниками, или нуждающимися в лечении, или отклонением от нормы, или вовсе даже нормой?

Современная постановка вопроса о «технологических» зависимостях также во многом зависит от общественного договора, тем более что о собственно физиологических отклонениях в организме, например, зависимых от интернета людей — отклонениях, типичных для наркомана или алкоголика, — пока что ничего нельзя сказать со всей определенностью. Точно так же отсутствуют специализированные фармакологические препараты, которые рекомендуются для помощи гаджетоманам, работоголикам либо интернет-зависимым. В лабораториях повсюду применяются новые исследовательские технологии — медицинские сканеры, магнитно-резонансные томографы, изоэлектрические

и психофармакологические методы, однако убедительных результатов так и нет.

Позволю себе остановиться на начальном этапе работы в этой области, тем более что этот этап прошел не так давно. Начало разговорам об ИЗ положили независимо друг от друга два американца, причем оба — в минуту праздности. Защитившая диссертацию по клинической психологии Кимберли Янг, наслушавшись жалоб от своей подруги, муж которой всерьез увлекся интернетом, вознамерилась узнать, сколь распространено это явление, а для этого составила и распространила короткий опросник. Заканчивался 1994 год. А весной 1995 года психиатр Айвэн Голдберг разработал то, что можно было бы именовать набором диагностических критериев для определения заболевания, названного им Internet Addiction Disorder (IAD), то есть попросту ИЗ. Критерии эти, правда, в основных своих чертах следуют имеющемуся в справочниках описанию феномена патологической зависимости от азартных игр, да и вообще, как впоследствии оказалось, вся эта теоретическая конструкция была создана Голдбергом в качестве пародии. Об этом в один голос заявили авторитетные специалисты Джон Грохол и Джон Сулер.

Профессиональный юмор — вещь распространенная. Бывает, что он выходит за пределы профи-сообщества, становится публичным. Для непрофессионалов шутка Голдберга оказалась непонятной, более того — она сразу превратилась в чуть ли не истину: термин IAD до сих пор кочует из статьи в статью — как сугубо академические, так и из разряда желтой прессы. «О том, что это было сделано как пародия, большинству людей (включая меня) было неизвестно. Стало это известно намного позже. С тех пор Internet Addiction Disorder был подхвачен как псевдодиагноз и приобрел большую популярность, несмотря на отсутствие исследований, которые бы иллюстрировали его как отчетливую диагностическую категорию», — таков суровый приговор Дж.Грохола (1995), от которого он не отказался и в дальнейшем (как это явствует из его короткой статьи, опубликованной в 2009 году на русском языке).

Ну, а нам всем вдруг стал понятен — или кажется, что понятен — термин «зависимость». Для этого, надо заметить, более всех потрудились Кимберли Янг, которая несколько лет едва ли не ежедневно выступала в профессиональной и популярной прессе, разъясняя основы нового заболевания — а именно ИЗ. Она без устали объясняла симптомы ИЗ журналистам

и случайным радиослушателям, приводила все новые и новые аргументы перед недоверчивыми оппонентами на научных конференциях, делилась рекомендациями — как избежать и как преодолеть ИЗ — для привычно ужасающихся учителей и заранее напуганных родителей, организовала «Онлайновый центр помощи при зависимости» (netaddiction.com) и издала в 1998 свою первую книгу «Пойманные в сеть» (книга переведена на десятки языков). В итоге всех этих титанических усилий новая проблематика стала по праву ассоциироваться именно с профессором Янг. К концу прошлого столетия ИЗ оказались посвящены сотни заметок в журналах и газетах, в том числе в наиболее авторитетных и высокотиражных, публичные лекции, радио- и телевизионные выступления, веб-дискуссии; были организованы консультационные пункты для обращения за психотерапевтической помощью и специализированные «группы помощи» наряду с клиниками и частнопрактикующими специалистами, активно занимающимися терапией ИЗ.

Как опознать зависимого?

Работа в интернете обладает свойством захватывать человека целиком, не оставляя ему иной раз ни времени, ни сил на другие виды деятельности. Еще в конце прошлого века я составил и опубликовал примерный набор поведенческих характеристик для ИЗ, и они практически не устарели. Вот они: неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в интернете, а уж тем более прекратить работу; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об интернете в такие периоды; стремление проводить в сети все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания сеанса работы; готовность тратить на обеспечение работы в интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом сбережений или влезанием в долги; склонность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность сеансов и частоту выхода в интернет; способность и склонность забывать, находясь в онлайн, о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой; стремление и способность освободиться на время работы в интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; не-

желание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за погруженности в онлайн; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с выходом в сеть в ночное время; избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением интернета; пренебрежение личной гигиеной; постоянное «забывание» о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами; подбор, просмотр и изучение специальной литературы о новинках интернета, обсуждение их с окружающими.

Есть тенденция добавлять такие симптомы, как головные боли; нарушение сна; боли в спине; «травмы повторяющихся нагрузок» — болезненные ощущения в запястьях (карпальный туннельный синдром, тендосиновит, тендинит и др.), известные в докомпьютерные времена музыкантам-исполнителям (им знакомо выражение «переиграть руку»), спортсменам («локоть теннисиста», а заодно «локоть игрока в гольф») или машинисткам как профессиональное заболевание; «компьютерный зрительный синдром» — сухость и покраснение глаз, изменение восприятия цвета, затруднения с фиксацией взгляда и с восприятием контуров предметов; «технострессы» и другие негативные непсихологические последствия работы за компьютером. Мне, правда, кажется, что эти заболевания не относятся непременно к интернету, а обусловлены отсутствием культуры работы, и потому их ни к чему связывать с ИЗ. Однако на сей счет, повторяю, имеются разные мнения.

Ни в коем случае не следует думать, что перечислены необходимые (или тем более достаточные) характеристики ИЗ. Это скорее сопутствующие поведенческие характеристики, а самым главным следует признать честный ответ на простой вопрос: «А теряет ли имярек что-то существенное в своей жизни из-за увлечения применением интернета?» Если в самом деле несет значимые потери (любовь членов семьи, перспективную работу или учебу, дружбу, репутацию), то, скорее всего, можно вести речь о заболевании, зависимости. Если же имярек тратит время — ресурс ценный с любой точки зрения — на социальные сети, игры, поиск информации, однако на самом деле это время все



Кимберли Янг, наслушавшись жалоб от своей подруги, муж которой всерьез увлекся интернетом, вознамерилась узнать, сколь распространено это явление. В 1994 она составила и распространила короткий опросник. А весной 1995 года психиатр Айвэн Голдберг разработал то, что можно было бы именовать набором диагностических критериев для определения заболевания, названного им интернет-зависимость.

равно не было наполнено ничем осмысленным, даже если убрать из его (ее) жизни интернет, тогда стоит задуматься: зависимости-то, выходит, нет, а есть просто заполнение праздного времени. Разумеется, есть немало промежуточных случаев. Так что частая и длительная работа в интернете — а это один из наиболее бросающихся в глаза признаков, по которому неспециалисты чаще всего судят о зависимо-

сти от интернета, — нельзя считать безусловно верным критерием.

И еще один момент, характерный для зависимых, — они нередко в какой-то мере ощущают правоту окружающих и угнетены тем, что ничего не могут с собой поделать. Лишь предаваясь запретному с точки зрения окружающих занятию, они освобождаются от чувства вины и вновь становятся самими собой (или по край-

В качестве легкой уступки всем тем, кто не верит в существование интернет-зависимости, и в знак того, что так и не появилось безупречных аргументов в пользу существования технологических зависимостей, все чаще теперь употребляют менее обязывающие обозначения того же явления:

- Internet Addiction Disorder (IAD) — интернет-аддикция
- Internet Dependency — зависимость от интернета
- Netaholism — нетаголизм или сетеголизм
- Internet overuse — чрезмерное применение интернета
- Internet abuse — излишнее применение интернета
- Problematic Internet use — проблематичное применение интернета
- Pathological Internet use — патологическое применение интернета
- Excessive Internet use — излишнее применение интернета
- Compulsive Internet use — компульсивное применение интернета
- Disturbed Internet use — разрушительное применение интернета
- Elevated Internet use — повышенное применение интернета

Попадают и еще более редкие разновидности терминов — скажем, зависимость от Facebook.

ней мере им так кажется). Даже легко заметное изменение внешнего вида — от некоторой зажатости к внезапному ощущению свободы — говорит внимательному наблюдателю, что в данном случае речь может идти о зависимости; ну, а сами зависимые очень ценят наступление некоего «драйва», или специфического подъема настроения с одновременным «забыванием» (вытеснением) всяких критических соображений.

Как измерить интернет-зависимость?

Фундаментальных клинических данных, детально описывающих стадии развития ИЗ, до сих пор недостаточно; большая часть исследований методически построена как сетевые опросы (в том числе массовые), тестирование, интервьюирование и групповые обсуждения, в том числе осуществляемые через интернет.

Испытуемыми выступают пользователи, которые стали ощущать дискомфорт и сами инициировали (либо чаще их толкают к этому близкие) взаимодействие с исследователями. Необходимое условие чистоты психологического исследования — формирование контрольных групп из тех, кто не считается зависимым, и тестирование их по тем же методикам, что и группа зависимых, выполняется далеко не всякий раз.

Имеется ряд опросников на проверку ИЗ (начало их применению положила Янг), однако все они, по единодушному мнению независимых исследователей (всех, кто не участвовал в их составлении), не выдерживают серьезной критики с содержательной точки зрения, хотя формально (в психометрическом плане) они зачастую достаточно надежны. Опросники Янг переведены на другие языки и адаптированы; сама исследовательница не замечает никаких проблем с применением своих опросников, как это явствует из книги, изданной в 2011 году. А ведь еще в 2001 в статье Берда и Вулфа было подмечено, что, согласно принятому в инструкции к опроснику критерию, число зависимых завышается (в 2005 году южноафриканские психологи показали, что завышается в три раза!) — вероятно, за счет группы риска, которую Янг не принимает в расчет.

В последнее время появились альтернативные измерительные инструменты — тоже опросного типа. Довольно перспективным в настоящее время считается — опять-таки независимыми специалистами — созданный на Тайване принципиально новый опросник (мой аспирант, китаец, воспользовался им достаточно эффективно). Новые опросники направлены, в частности, на отделение определенно зависимых пользователей интернета от «группы риска», то есть пока не определенно зависимых людей. При этом о согласованности разных измеряющих ИЗ инструментов чаще всего не задумываются, а без этого трудно сравнивать полученные с помощью разных методик эмпирические данные.

Вслед за Голдбергом некоторые исследователи пытаются причислить интернет-зависимость к расстройствам привычек и влечений (так кодируется гемблинг, то есть патологическое влечение к азартным играм). Тем не менее последовали возражения против подобной квалификации ИЗ. Действительно, модель патологического игрока — не единственно возможная, к тому же гемблинг ныне в массовом порядке выполняется в режиме онлайн, так что получается что-то вроде

Китайские психологи и медики, с одной стороны, применяют наиболее современные технологии (например, пытаются обнаружить ответственные за развитие интернет-зависимости участки мозга), с другой — прибегают к рецептам древнекитайской народной медицины.





К концу прошлого столетия интернет-зависимости оказались посвящены сотни заметок в журналах и газетах — в том числе в наиболее авторитетных и высокотиражных, публичные лекции, радио- и телевизионные выступления, веб-дискуссии; были организованы консультационные пункты для обращения за психотерапевтической помощью и специализированные «группы помощи» наряду с клиниками и частно-практикующими специалистами, активно занимающимися терапией ИЗ.

«подстановки части вместо целого». Выдвигались сопоставления зависимости от интернета с расстройством контроля побуждений, с обсессивно-компульсивным расстройством, с пристрастием к употреблению психоактивных веществ (правда, без собственно веществ в виде табачного дыма, продуктов, содержащих алкоголь, или наркотических смесей). Многие авторы склонны согласиться с Р.А. Дэвисом, предложившим в 2001 году различать специфические и генерализованные виды интернет-зависимости. Первые представляют собой продолжение — на новом технологическом уровне — независимо от интернета проявившихся разновидностей зависимостей, таких, как сексуальная или игровая. Это контентно-зависимые аддикции, направленные на конкретные сервисы интернета. В отличие от них,

генерализованные зависимости направлены на применение сети в целом, вплоть до «проведения времени в режиме онлайн без четкой цели», как писал Дэвис. Примером могут служить применения интернета для общения в социальных сетях или для участия в ролевых играх, а их приходится признать уникальными сервисами интернета, не имеющими прямых аналогов в офлайн-жизни.

Официальное признание

Исследования в области ИЗ были начаты в США, вскоре (во 2-й половине 1990 годов) подключились психологи из Англии и Швейцарии, а сейчас работа развернулась в поистине международном масштабе, включая даже африканские страны. Не отстают и наши ближайшие соседи — Польша, Венгрия, Чехия, Украи-

на, Финляндия, проявляют интерес к этой теме в Белоруссии.

Первая книга по ИЗ на русском языке опубликована в Днепропетровске, ее написали украинские врачи–психиатры Татьяна Больбот (она стажировалась у известного специалиста Мариссы Орзак, основательницы клиники лечения компьютерной зависимости в расположенном в штате Массачусетс госпитале Маклин) вместе с научным руководителем этой работы академиком Украинской академии наук Людмилой Николаевной Юрьевой. Вторая книга была издана в Москве, это расширенный сборник трудов симпозиума, состоявшегося в 2009 году на факультете психологии МГУ. В этой книге в том числе помещены специально написанные зарубежными авторами и переведенные на русский язык короткие статьи, посвященные их мнению по тематике ИЗ. Среди авторов — отечественные психологи и психиатры разных поколений, занимающиеся этой проблемой, а также наиболее известные зарубежные специалисты, в том числе Кимберли Янг, Марк Гриффитс, Джон Сулер, Джон Грохол и другие.

По моим наблюдениям, сегодня центр исследовательской активности в области ИЗ потихоньку перемещается из США и Европы в Юго–Восточную Азию. Если тайваньские, южнокорейские и сингапурские специалисты уже сравнительно давно заметны своими публикациями, то буквально в последние год–два к ним присоединился Китай. Это неудивительно: судя по самым последним данным, в Китае уже полмиллиарда (!) пользователей сети, и среди такой оравы — как новички, так и относительно опытные пользователи. Китайские психологи и медики ведут исследования весьма энергично: с одной стороны, они применяют наиболее современные технологии (например, пытаются обнаружить ответственные за развитие ИЗ участки мозга), с другой — прибегают к рецептам древнекитайской народной медицины в попытке найти лекарственную терапию для помощи страдающим от ИЗ.

Прямо–таки напрашивается сравнительное исследование, которое ответило бы на вопрос, в силу каких причин в Юго–Восточной Азии диагностируется куда большее количество зависимых и состоящих в группе риска пользователей сети, нежели в странах, расположенных западнее? Кстати, это относится и к пользователям любых гаджетов. В самом деле, японцы и южнокорейцы, судя по репортажам, готовы простоять целую ночь в живой очереди, чтобы в числе первых приобрести дорогостоящую но–

винку — скажем, домашнего робота... Китайцы или вьетнамцы, у которых доходы поскромнее, жаждут поскорее купить айфон, планшетник, новую онлайн–игру... Сомневаюсь, чтобы голландцы, хорваты или канадцы столь же охотно выстраивались в очередь и хвастались свежими приобретениями. Кроме того, в Китае и в Южной Корее чуть ли не поголовно играют в онлайн–игры; лучшие игроки в Южной Корее имеют статус и заработки «звезд», их чтут как первоклассных спортсменов. В этом же регионе расположено большинство имеющихся в мире клиник и палат в госпиталях для терапии зависимых игроков. В чем же дело — неужто в национальном характере? Может быть, и так. К тому же, как мне представляется, в Юго–Восточной Азии решительнее ставится диагноз: «зависимый от интернета, от онлайн–игры, от электронного гаджета и т. п.». При всех политических и национально–культурных различиях между этими соседними государствами их в какой–то мере объединяет решимость врачей, педагогов, да и родителей в целом в диагностировании ИЗ.

И специалисты, и неспециалисты в настоящее время замерли в ожидании: в течение года должен быть обновлен стандартный справочник психических заболеваний, выпускаемый Американской психиатрической ассоциацией. Обновляется он довольно редко. Этот справочник — официальный документ для специалистов из США и ряда других стран. ИЗ рекомендована ассоциацией для включения в новую версию справочника, хотя Американская медицинская ассоциация пока что воздержалась от такой рекомендации. Если победят сторонники включения ИЗ, то противникам нечего будет противопоставить, надо будет разбираться, в каком контексте будет описано новое заболевание.

Когда меня спрашивают, является ли ИЗ самым настоящим заболеванием, я обычно отвечаю: не знаю. Да, не знаю! Не считаю столь важным разбираться в тонкостях терминологии. Однако при этом вижу, что есть люди, которых можно было бы назвать зависимыми от интернета, и этим людям надо, очень надо помогать, независимо от терминологических тонкостей. Поскольку никаких специальных лекарств от ИЗ не придумано, то единственный на сегодняшний день способ помощи — работа с психотерапевтом. На каких теоретических позициях стоит врач — не столь важно: квалифицированная помощь может быть оказана независимо от канонов теории.

Игрок

Почему возникает зависимость от онлайн-игр
и у кого больше шансов в нее попасть



Авторы:

Владимир Шляпников,
кандидат психологических наук

Анатолий Волков

❖❖ Игра не игра, если в ней нет интриги и азарта, если не растет число желающих в ней поучаствовать. Разумеется, все это относится и к онлайн-играм, разработчики которых неуклонно совершенствуют свои продукты. Какие именно приемы заставляют людей, особенно молодых, целиком и полностью погружаться в мир игры и почему одни попадают в расставленные психологические ловушки, а для других игра остается игрой — и ничем более?

Психологические технологииПрием низкой подачи мяча

Этот прием — одна из наиболее популярных технологий в психологии убеждения. Его суть в том, что договоренность между сторонами достигается до того, как будет обсуждаться цена вопроса. Как правило, для того чтобы начать игру, от пользователя требуется минимум временных и материальных затрат. Многие разработчики игр предлагают начинающим игрокам заманчивые бонусы, такие, как месяц бесплатной игры или даже бесплатную игровую программу. Вероятно, многие пользователи начинают игру, потому что это не требует от них почти никаких усилий, и они ничего не знают о том, какую цену им предстоит заплатить в дальнейшем.

Прогрессивное усложнение

Начиная игру, пользователь замечает, что первые шаги даются ему необычайно легко: его персонаж быстро развивается, переходя от одного уровня к другому, игровых ресурсов, например денег, хватает с избытком, любое игровое задание или квест (quest) оказывается ему по плечу. Однако со временем игра начинает усложняться в геометрической прогрессии. Переход на новые уровни развития требует от игрока все больше и больше усилий. Возникает

катастрофическая нехватка игровых ресурсов, а задания становятся настолько сложными, что для их выполнения часто приходится покупать дополнительное виртуальное снаряжение за реальные деньги. Вкладывая все больше своих ресурсов в игру, пользователь тем самым все больше привязывает себя к ней.

Незавершенное действие

Особенность большинства онлайн-игр — отсутствие у них логического завершения. Потенциально игра может продолжаться бесконечно. Еще в первой половине XX века Б.В. Зейгарник показала, что любое незавершенное действие ведет к возникновению у человека специфической потребности, которая побуждает его вновь и вновь возвращаться к нему. Онлайн-игру можно представить как глобальное незавершенное действие, которое побуждает игроков вновь и вновь возвращаться к игре и совершать, по сути, одни и те же игровые действия, блуждая по замкнутому кругу.

Позитивное подкрепление зависимого поведения

В то время как психологи и психотерапевты разрабатывают средства лечения игровой зависимости, разработчики многих онлайн-игр вольно или невольно стимулируют ее. Так, они



Вкладывая все больше своих ресурсов в игру, пользователь тем самым все больше привязывает себя к ней.

вводят специальную систему поощрений для геймеров, ежедневно посещающих сайт игры или проводящих в сети определенное время. Таким образом, зависимое поведение пользователей получает положительное подкрепление со стороны разработчиков в виде различных игровых ресурсов, что приводит к закреплению этих форм поведения и повышает вероятность их повторения в будущем.

Сетевое заражение

Этот способ используется для привлечения новых и удержания старых игроков. Он работает примерно по такому же принципу, как и сетевой маркетинг. Игроку обещают определенные бонусы за привлечение новых участников, например, небольшое вознаграждение в игровой валюте. В некоторых случаях привлеченные пользователи образуют команду игрока, напрямую определяя его возможности выполнять некоторые игровые задания и развиваться от уровня к уровню.

Подводя итог, можно сказать, что принципы, по которым разрабатывается большинство онлайн-игр, уже сами по себе способствуют формированию у пользователей игровой зависимости. В этом смысле онлайн-игры похожи на ловушки, которые разработчики расставляют для пользователей сети. Однако от чего за-

висит вероятность попадания в эту ловушку? Какие психологические свойства личности делают людей более или менее предрасположенными к формированию игровой зависимости?

Кто попадает в игровые сети?

Традиционно в европейском сознании способность человека противостоять разнообразным соблазнам и зависимостям ассоциировалась с силой его воли. Согласно современным представлениям, воля — это совокупность средств регуляции деятельности, с помощью которых человек овладевает своим поведением и различными психическими процессами. Воля помогает человеку усиливать побуждение к действиям лично значимым и социально полезным, например, к учебе или спортивным занятиям, а также тормозит побуждение к действиям нежелательным или ненужным, в частности, к таким, которые не могут быть завершены в силу различных причин. Мы можем предположить, что подростки, обладающие более эффективной волевой регуляцией, будут в меньшей степени предрасположены к формированию игровой зависимости. Для того чтобы проверить это предположение, мы исследовали особенности волевой регуляции у онлайн-игроков.

Методика исследования

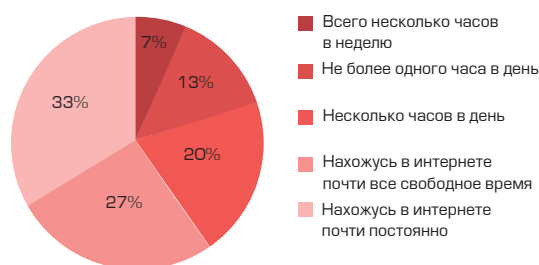
В качестве объекта в нашем исследовании выступали игроки многопользовательских ролевых онлайн-игр (Massive Multiplayer Online Role Playing Game — MMORPG). Этот игровой жанр — один из наиболее популярных в интернете и, как отмечают некоторые исследователи, именно игроки MMORPG в наибольшей степени подвержены формированию игровой зависимости.

В качестве примера MMORPG в нашем исследовании выступала игра Lineage II, которая представляет собой игровой мир, где одновременно могут находиться и взаимодействовать до 10 тысяч игроков. Создавая своего собственного уникального персонажа, участник может сделать выбор из 6 рас (люди, светлые эльфы, темные эльфы, гномы, орки, камаэль) и различных игровых классов. В процессе игры персонаж проходит развитие от 1 до 85 уровня и трижды получает специализацию в том или ином игровом классе. Для каждого класса персонажей в зависимости от уровня имеется набор брони и оружия, часть из которых можно купить в игровом магазине, а часть добыть в результате убийства монстров или создать

у кузнеца. В процессе игры персонажи могут объединяться в группы, кланы, альянсы. Каждый клан может захватывать замок и крепость и защищать его от других кланов. Игроки могут также принимать участие в «олимпиаде» — боях один на один или группа на группу с целью получения титула героя.

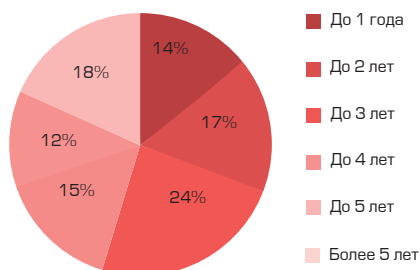
Респондентами в нашем исследовании были пользователи серверов <http://l2.ru/>, <http://ph-club.ru/>, <http://la2.theabyss.ru/>, <http://lineage-2.ru/> — 115 молодых людей и 28 девушек в возрасте 16–22 лет. Опрошенные нами игроки по большей части — опытные пользователи интернета. 90% из них имеют опыт участия в различных играх от 3 до 10 лет. По данным опроса, 60% респондентов проводят в интернете почти все свободное время, 20% — в среднем по несколько часов в день и еще 20% — не более одного часа в день.

Среднее время, проводимое респондентами в интернете в неделю



В Lineage II 17% респондентов играет от 2 лет, 24% — 3 года, 15% — 4 года. Большую долю составляют пользователи, участвующие в данной игре 5 и более лет (30%). 14% респондентов играют менее одного года. Если сопоставить средний возраст наших респондентов и их стаж игры, становится понятно, что большая часть из них начинала играть еще школьниками в возрасте от 15 до 17 лет.

Стаж игры в Lineage II у респондентов



В качестве контрольной группы в нашем исследовании выступали обычные школьники и студенты, которые не играют в онлайн-игры. Группы были уравнены по возрасту и полу. Объем контрольной группы составил 143 человека. Для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции респондентов использовались специальные психологические методики по оценке волевой регуляции и самооценке. Исследование проводилось в онлайн-режиме в добровольном порядке, респонденты заполняли электронную форму, расположенную по адресу <http://www.xpst.ru/opros/>.

Игра и воля

Для того чтобы исследовать особенности волевой регуляции игроков в MMORPG, мы сравнили их показатели с показателями респондентов из контрольной группы.

Полученные результаты подтверждают наше предположение: большинство показателей волевой регуляции у игроков в MMORPG ниже, чем в контрольной группе. Особенно значительные различия между группами были выявлены по результатам методики «Шкала контроля за действием».

Процентное соотношение ориентации на действие (ОД) и ориентации на состояние (ОС) (по Ю. Кулю) в группе игроков и контрольной группе



Согласно теории контроля за действием Ю. Куля, можно выделить два типа волевой регуляции. Первый из них — ориентация на действие (далее — ОД) — характеризуется как эффективный тип волевой регуляции. Люди с ОД успешно планируют и реализуют свои намерения, легко приступают к новым видам деятельности или переключаются с одной деятельности на другую, они слабо подвержены влиянию со стороны различных внешних и внутренних негативных факторов, например, стресса, неудачи, плохого самочувствия или настроения, и поэтому они чаще достигают успеха в своих делах. Второй тип волевой регуляции — ориентация на состояние (далее — ОС) — напротив, характеризуется как неэффективный тип. Люди с ОС испыты-

Для обозначения патологического пристрастия пользователей к различным интернет-ресурсам (социальным сетям, чатам, онлайн-играм, порнографии и т. д.) в 1998 году М. Гриффитсом был предложен термин интернет-зависимость. Ее относят к нехимическим (поведенческим) формам зависимости или, иными словами, зависимостям от определенных видов деятельности. По данным некоторых исследований, сегодня интернет-зависимостью страдают от 1 до 5% населения планеты. И хотя среди психологов и психотерапевтов до сих пор нет согласия в том, следует ли рассматривать интернет-зависимость как самостоятельный патопсихологический синдром или как одно из проявлений других зависимостей, очевидно, что чрезмерное увлечение интернетом становится серьезной проблемой для многих людей и нуждается в специальном изучении и коррекции.

вают трудности с планированием и реализацией намерений в действии, им бывает трудно приступить к новому делу или переключиться с одной деятельности на другую, их деятельность сильно страдает от внешних и внутренних негативных факторов, они склонны фиксироваться на собственных неудачах и дискомфорте.

В группе игроков все респонденты обладают ориентацией на состояние, то есть неэффективным типом волевой регуляции, в то время как в контрольной группе ОС и ОД распределены приблизительно поровну.

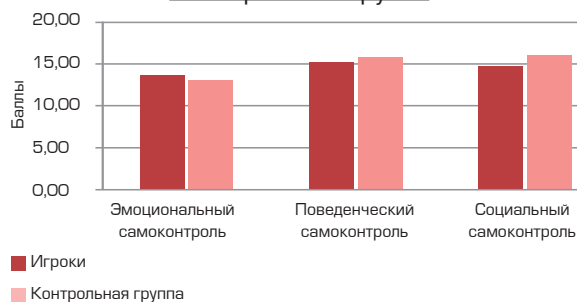
Как же объяснить обнаруженные различия? С одной стороны, можно предположить, что ориентация на состояние является предпосылкой для формирования игровой зависимости. Поскольку онлайн-игры представляют собой глобальную незавершенную и в принципе незавершаемую деятельность, ОС может стать благодатной почвой для формирования игровой зависимости, потому что людям с ОС диспозицией труднее прервать незавершенное действие и переключиться на что-то другое. С этой точки зрения ОС можно рассматривать как индивидуальную особенность, которая делает человека предрасположенным к формированию игровой зависимости.

С другой стороны, вполне возможно, что достаточно длительный стаж игры в MMORPG может способствовать формированию у поль-

зователей этого типа волевой регуляции. Исследования Куля показывают: если поместить человека в экспериментальную ситуацию, в которой ему приходится сталкиваться с невозможностью завершить начатое действие и достичь поставленной цели, то у него начинает формироваться ориентация на состояние. Онлайн-игра по сути напоминает эксперименты Куля, которые разработчики ставят над своими пользователями, помещая их в ситуацию хронической незавершенности действия. С этой точки зрения можно говорить о том, что онлайн-игры способствуют формированию неэффективных способов волевой регуляции у игроков со всеми вытекающими из этого последствиями.

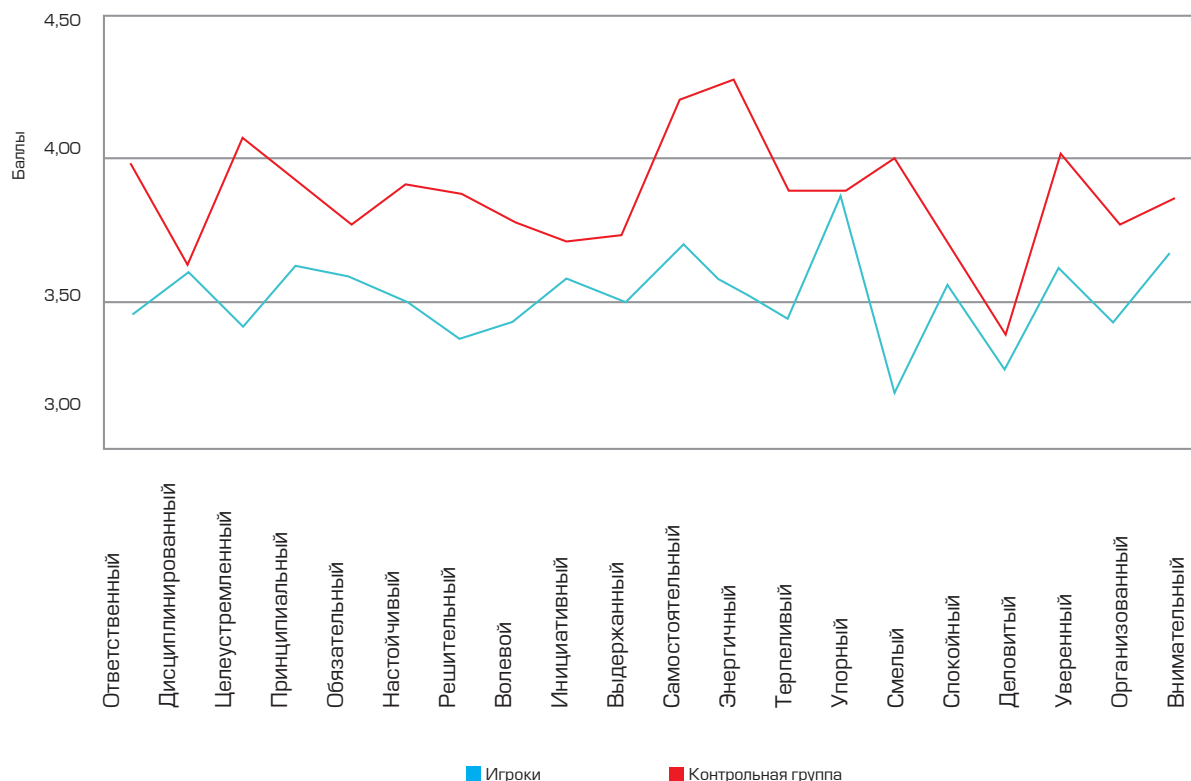
Мы полагаем, что оба эти объяснения равновероятны — они не только не противоречат, а, наоборот, дополняют друг друга. Люди с ОС предрасположены к формированию игровой зависимости, а когда они втягиваются в игру, у них еще больше уменьшается эффективность волевой регуляции, не давая им возможность покончить с этой зависимостью.

Среднегрупповые значения показателей самоконтроля в группе игроков и контрольной группе



Показатели социального самоконтроля в группе игроков значимо ниже по сравнению с контрольной группой, и это также можно объяснить двумя причинами. С одной стороны, люди, испытывающие трудности в социальном взаимодействии, будут склонны уходить в виртуальную реальность, в частности в онлайн-игры. С другой стороны, игровая зависимость ведет к сокращению социальных контактов в реальном мире, обеднению опыта взаимодействия с другими людьми и, как следствие, к трудностям с социальным самоконтролем. Погружение в виртуальную реальность и подмена реальных человеческих контактов виртуальным общением может стать причиной утраты многих важ-

Среднегрупповые значения самооценок волевых качеств в сравниваемых группах



ных социальных и коммуникативных навыков, в частности навыков самоконтроля.

Еще одна особенность игроков — снижение уровня самооценки. Мы наблюдаем низкие показатели по таким волевым качествам, как ответственность, целеустремленность, настойчивость, решительность, воля, самостоятельность, энергичность, терпеливость, смелость, уверенность, организованность.

Следует отметить, что изменения волевой самооценки у игроков имеют не только количественный, но и качественный характер: волевая самооценка не просто уменьшается, но меняется профиль волевых качеств. Если у респондентов из контрольной группы на первые места выходят энергичность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность, смелость, уверенность, то у игроков эти черты уступают таким качествам, как упорство.

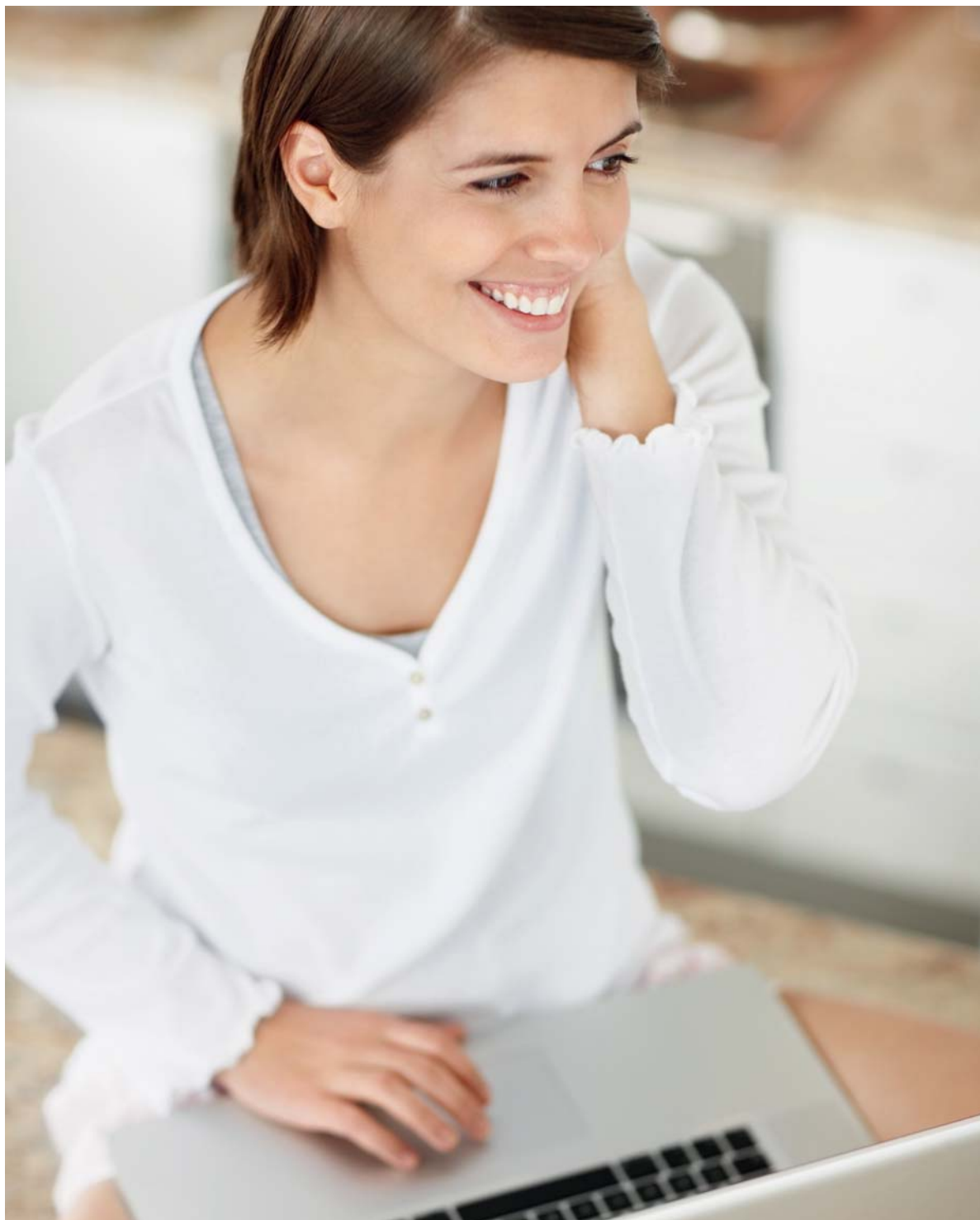
Обобщая полученные результаты, можно сказать, что волевая регуляция игроков направлена не на достижение реальных личностно значимых и социально полезных це-

лей, а на решение конкретных утилитарных задач, которые возникают в ходе игры. Игроков нельзя назвать безвольными людьми, но их воля проявляется не в целеустремленности и ответственности, как у респондентов из контрольной группы, а в упорном и навязчивом стремлении выполнять игровые задания: убивать монстров, набирать очки опыта и переходить на новые уровни, совершая одни и те же действия. Попадая в игровое пространство, пользователи с определенным типом волевой регуляции оказываются не в силах покинуть его, и чем дольше они продолжают играть, тем меньше их воля способна противостоять ловушкам, умело расставленным разработчиками игр.

Таким образом, подростки с определенным типом волевой регуляции с большей вероятностью вовлекаются в онлайн-игры, а в процессе игры их воля может претерпевать определенные негативные изменения, тем самым усиливая игровую зависимость по механизму порочного круга.

«Френдов у меня куча... с друзьями проблема»

Юношеские дневники эпохи «перепостмодерна»



Автор:

Елена Белинская,
доктор психологических наук,
профессор

Во все времена одним из характерных пристрастий позднего отрочества и ранней юности было ведение личного дневника. Сложности в самоопределении, вызывающие юношескую рефлексия и общение с самим собой, стимулируют и рождение этой формы самопознания — чтобы, как писал более 150 лет назад пятнадцатилетний Н.А. Добролюбов, «поговорить хотя бы с самим собою, за недостатком другого собеседника, который бы с участием выслушал мои признания». С развитием интернет-технологий неожиданно оказалось, что ведение личного дневника не есть прерогатива отрочества и юности: этим увлеклись люди самых разных возрастов, социальных слоев и интересов. Это позволило в ряде случаев утверждать, что технические возможности сети сами по себе провоцируют активное развитие этого жанра. Новые информационные технологии расширили обычному дневнику возможности авторства, задали новые формы и в определенном смысле видоизменили функции. Одним из основных парадоксов интернет-дневников повсеместно признается факт сочетания личных по своему характеру записей с тем уровнем публичности, который предоставляет сеть.

Но, думается, дело не только и не столько в публичности, как таковой (автор «классического» дневника в большинстве случаев тоже предполагал наличие некоего, реального или воображаемого, читателя), сколько в расширенных коммуникативных возможностях нового жанра. А именно — аудитория онлайн-дневников практически неизбежно становится активным соавтором дневниковых записей в силу интенсивной обратной связи. Публичная и в то же время частная природа онлайн-дневника разрушает традиционные культурные разграничения между приватным и общественным. Ведь автор записей постоянно осведомлен о читающей его аудитории, и даже возможность авторского контроля за размером этой аудитории не отменяет ее постоянного присутствия и готовности включиться в

Краткая история

Сервис LiveJournal был открыт в 1999 году американским программистом Брэдом Фицпатриком. В 2005 году американская компания «Six Apart», производившая программное обеспечение для блогов, приобрела управляющую компанию LiveJournal, принадлежавшую Фицпатрику. В 2006 году эта компания заключила контракт с российской фирмой «SUP Media», вследствие чего последняя получила лицензию на поддержку русскоязычных пользователей, т.е. на ту часть LJ, в которой пользуются кириллическими шрифтами. В 2007 году компания «SUP» объявила о том, что полностью выкупила у «Six Apart» компанию «LiveJournal, Inc»

ЖЖ сам о себе

■ «Это глобальная социальная сеть, объединившая русскоязычных блоггеров во всем мире. Это миллионы дневников, которые ведут журналисты, писатели, фотографы, политики, домохозяйки, полицейские, бизнесмены и все остальные. Это тысячи сообществ, посвященных обсуждению любых вопросов — от общемировых проблем до тонкостей разведения морских свинок. Это оперативная информация, подчас опережающая СМИ; это сотни новых фотографий и видеороликов каждый день; это самые жаркие обсуждения»

■ «Пишите о том, что вас волнует. Показывайте свои фотографии. Общайтесь с родственниками, друзьями, коллегами и единомышленниками. Заводите новые знакомства. Спорьте, убеждайте, доказывайте. Объединяйтесь в сообщества по интересам. И определяйте сами, что вы готовы рассказать всему миру, а что — только своим близким друзьям»

■ «Теперь у вас есть доступ к ЖЖ с любого мобильного устройства, подключенного к интернету. Вы можете пользоваться вашим ЖЖ, где бы вы не находились. Читайте ленту друзей и комментарии, пишите посты и комментируйте, продолжайте общаться на отдыхе и в дороге. В общем, оставайтесь всегда на связи!»

общение. И потому ведущий такой дневник неизбежно в той или иной степени решает задачу самопрезентации, осознанного управления тем впечатлением о себе, которое формируется у читателей.

Почему в ЖЖ?

Прежде чем перейти к особенностям юношеских онлайн-дневников, остановимся кратко на общей характеристике такой формы дневниковых записей, как LiveJournal или Живой Журнал.

С точки зрения потенциальных видов активности для пользователя ЖЖ предоставляет возможность публиковать свои и комментировать чужие записи, вести коллективные блоги («сообщества»), добавлять в друзья («френдить») других пользователей и следить за их записями во «френдленте». Создатель дневника может реализовать себя не только текстуально, но и визуально — выкладывать фотографии,

видеоролики, графические изображения. Он может регулировать степень публичности своих записей, сделав их доступными как узкому кругу друзей, так и максимально открыть всем желающим.

Разнообразие технических возможностей в сочетании с многообразием возможной мотивации использования определяет и наличие различных вариантов ведения дневников в ЖЖ. Их, как минимум, пять:

■ ЖЖ как собственно дневник — наиболее близок к «классическому» дневнику: автор публикует записи, касающиеся событий собственной жизни, свои мысли и чувства по их поводу. Реакция аудитории и возможное обсуждение записи при этом не являются самоцелью;

■ ЖЖ как форум — авторские записи публикуются с обязательным расчетом на дальнейшее обсуждение, часто служат поводом для завязывания виртуального общения, нередко имеют провокативный характер;

■ ЖЖ как место для творческого самовыражения — автор использует возможности ЖЖ для публикации продуктов своего творчества (литературных произведений, фотографий), имея целью получение обратной связи и/или саморекламу;

■ ЖЖ как «площадка новостей» — большая часть записей автора является ссылками на различные информационные ресурсы, посвященные досугу, потреблению, собственно новостям из различных областей жизни; одной из целей выступает демонстрация своей компетентности;

■ ЖЖ как сообщество — объединяясь с другими блоггерами, автор становится членом уже существующего виртуального сообщества, подобно своим интересам или создает собственное, имея целью познавательную активность и/или обретение групповой идентичности.

Не менее многообразны варианты самопрезентации авторов онлайн-дневников. По характеру предоставляемой информации об авторе они могут быть, во-первых, социально или личностно ориентированные; во-вторых, по стилю создаваемых сообщений разделяются на социальные самокатегоризации (информация структурируется по социально-демографическим основаниям), я-нарративы (рассказы-повествования о себе и событиях своей жизни) и косвенные самохарактеристики (информация состоит из ссылок на сайты, отражающие интересы автора); в-третьих, по характеру ожидаемой аудитории, как ориенти-

рованные на знакомых по реальной коммуникации, разделяются и на более широкий круг читателей, включающий в себя практически неограниченное количество незнакомых людей. С течением времени ведения дневника стратегия самопрезентации его автора меняется. В итоге конкретный онлайн-дневник может представлять собой довольно разнородное целое.

В самом общем виде виртуальные дневники можно поделить на две категории: написанные больше для себя (более личностные, выражающие Я-для-себя их автора) и написанные больше для других (ориентированные более на коммуникацию и потому выражающие авторское Я-для-Других). Итак, какие же особенности онлайн-дневников имеют максимальное значение для юношеского возраста? Во-первых, неизбежное совмещение в ЖЖ коммуникации и аутокоммуникации ведет к публичности процесса построения своего Я, что приближает его к самопрезентации, к активному формированию Я-для-Других. Во вторых, потенциальное образование вокруг ЖЖ-дневника дискуссионной площадки из комментариев читателей заставляет автора постоянно вырабатывать и отстаивать свою позицию, активизируя процесс рефлексии. В-третьих, анонимность, характерная для интернет-коммуникации в целом, в ЖЖ выступает скорее не для того, чтобы скрыть как можно больше информации о себе, а для того, чтобы предоставить наиболее полную, чем в реальной жизни, информацию, в том числе и о своих взглядах и убеждениях, что задает новый импульс процессам социальной категоризации и самокатегоризации. В-четвертых, общее для виртуального общения уравнивание в социальном статусе пользователей существенно расширяет для автора ЖЖ содержательное разнообразие обратной связи. И наконец в-пятых, активность в ЖЖ существенно меняет привычные пространственно-временные параметры коммуникации: время диалога растягивается, предоставляя автору больше возможностей для формулирования своей позиции, а пространство приобретает черты « сетевого индивидуализма », когда каждый автор может создавать свою собственную сеть, ставя себя в ее центр, постоянно расширять ее и пересекаться с сетью других людей.

«Я очень светлый человек»

Эмпирическое исследование особенностей юношеских онлайн-дневников было проведено на выборке 250 человек в возрасте от 14 до 19 лет, из них 150 девушек и 100 юношей,



Немного цифр

- Сегодня LiveJournal включает в себя более 30 миллионов пользователей по всему миру
- Ежемесячно мировая аудитория LiveJournal увеличивается на 500 тысяч пользователей
- Русскоязычный сегмент (ЖЖ) насчитывает около 5 миллионов зарегистрированных аккаунтов и более 250 миллионов записей
- На март 2011 года Россия была на 2 месте (после США) в первой десятке стран по количеству пользователей ЖЖ
- Наиболее многочисленной (более 1/3) возрастной группой в ЖЖ являются пользователи в возрасте от 20 до 25 лет; подростки и юноши (до 18 лет) составляют примерно 1/10 часть пользователей

жителей России (170 человек) и Узбекистана (80 человек), имевших стаж использования ЖЖ от 4 месяцев до 1,5 лет. Анализировались ответы респондентов по методике неоконченных предложений. Целью было выяснить мотивацию ведения онлайн-дневника, стратегию самопрезентации в нем и характер интернет-активности (в частности — участие в других социальных сетях).

Прежде всего, и в российской, и в узбекской подвыборках доминирующим стимулом

создания и ведения онлайн-дневника являлась мотивация социального характера: желание получить обратную связь, вступить в общение, получить информацию о других. Этот тип мотивации более чем в 2 раза превалировал над мотивацией личностного плана — стремлением к самовыражению, осмыслением событий своей жизни, составлением рассказов «о себе

для себя». Интересно, что характер мотивации оказался не связан с полом респондентов. Следует также отметить определенные кросс-культурные различия: социальный характер мотивации ЖЖ-активности в узбекской подвыборке был значимо более выражен. Основные результаты приведены в следующей таблице.

Тип мотивации	Название категории	Процент высказываний внутри группы (Россия)	Процент высказываний внутри группы (Узбекистан)
Социальная (всего 53% высказываний по России и 68% по Узбекистану)	Желание получить оценку других пользователей, относительно излагаемой в дневнике информации	29	34
	Желание узнать о жизни других людей	27	38
	Общение (со знакомыми и незнакомыми в реальной жизни людьми)	19	21
	Получение информации о каких-либо событиях	15	19
Личностная (всего 31% высказываний по России и 22% по Узбекистану)	Самовыражение	18	17
	Осмысление событий своей жизни, анализ своих мыслей, чувств, поступков	16	18
	Рассказ «о себе для себя», записи на память	13	12
	Выражение своих чувств и/или мыслей	11	9

Вот несколько типичных высказываний респондентов, которые пишут свои онлайн-дневники «для других»:

«Мне бы хотелось, чтобы меня чаще комментировали, ну или хотя бы просто читали... а еще лучше — чтобы понимали»; «больше всего мне нравится, когда на мои посты кто-то откликается, я кому-то интересен», «для меня ЖЖ — это возможность узнать, как живут другие люди, даже незнакомые», «в ЖЖ я каждый день могу общаться с друзьями и знакомиться с новыми людьми», «в ЖЖ у меня много френдов, и я всегда в курсе всего».

Приведем и высказывания тех, кто пишет «для себя»:

«В ЖЖ меня привлекает прежде всего возможность записывать все свои мысли», «когда пишешь, это заставляет думать о том, как выразить свои чувства словами», «ЖЖ для

меня — огромная часть жизни, это — часть меня», «ЖЖ — это прекрасный способ выразить себя».

При анализе дневниковых записей пользователей с разными типами мотивации выявились различия в характере самопрезентации их авторов. Те, кто пишет «для других», склонны к самопродвижению, особенно в случае ориентации на незнакомую по реальной коммуникации аудиторию, для этих авторов характерно желание вызвать у собеседников только позитивный образ себя:

«Я очень светлый человек», «Я круче, чем Чак Норрис и круче чем Вандам, Джоли по мне вздыхает, Пит рвется ко мне в друзья», «Я уверен в том, что будущее у меня будет СУПЕР, ведь впереди меня ждет успешная карьера».

Интересно, что с точки зрения стиля такие респонденты чаще, чем остальные, исполь-

зовали косвенные самохарактеристики: значимую часть их ЖЖ составляли ссылки на другие сайты (прежде всего — музыкальные) и перепосты из чужих ЖЖ. Иными словами, представляемое ими Я-для-Других было не столько собственным творчеством, сколько демонстрацией своей информационной компетентности и принадлежности к тем или иным виртуальным сообществам — особенно в тех случаях, когда демонстрировалась высокая степень ориентации на общение и получение обратной связи.

У тех, кто пишет «для себя», ведущая стратегия в большинстве случаев отсутствовала, что естественно — поскольку значимой аудиторией являлся в первую очередь сам респондент, он и не испытывал потребности целенаправленно формировать какой-либо образ. Такие записи являли собой результат самовыражения и рефлексии, и даже будучи в ряде случаев открытыми для широкой аудитории, представляли типичное я-повествование. Интересно, что респонденты с этим типом мотивации ведения ЖЖ практически не отличались от респондентов с социальной мотивацией по своей включенности в другие социально-сетевые ресурсы интернета. И для российских, и для узбекских юношей и девушек — авторов ЖЖ — оказалось характерным активное участие в таких сетевых сообществах, как ВКонтакте, Facebook, Мой Мир и Твиттер.

Итак, при наличии некоторых культурных особенностей для юных авторов ЖЖ в целом характерно использование этого ресурса как средства общения и взаимодействия. Тем самым в значительной степени это не «классическое» желание «поговорить хотя бы с самим собой», а способ «быть всегда на связи», «быть в курсе», чувствовать свою включенность в некоторое сообщество. Ради этой цели в основном используется стратегия демонстрация «хорошего себя», приближенного к идеалу «продвинутого пользователя» — информированного, включенного, читаемого другими, технически компетентного, что в определенной степени доказывает и факт активного участия авторов онлайн-дневников в различных социальных сетях. Я-для-Других превалирует над Я-для-себя, поиск путей самоопределения уступает желанию самоподтверждения и чувству общности с другими, знакомыми и не знакомыми людьми. Что стоит за этим — реальные трудности общения современного юношества, неисследованные взаимосвязи виртуального и реального взаимодействия или просто реаль-

Кратко о характеристиках пользователей ЖЖ

■ Согласно данным «SUP Media», самыми популярными интересами авторов ЖЖ являются «музыка», «кино», «книги», «психология» и «секс», однако признается, что эти интересы являются скорее декларациями-клише, нежели отражают реальное содержание записей

■ По исследованиям В.Л. Волохонского, ведущими мотивациями активности в ЖЖ являются «общение», «самопрезентация», «проведение досуга и развлечение», «установление социальных связей» и лишь в последнюю очередь «рефлексия»

■ В качестве основных личностных особенностей блоггеров выступают развитое логическое мышление, критичность, высокий уровень самооценки, склонность к лидерству; при этом тех, кто предпочитает создавать собственные записи, отличают высокая эмоциональность и низкий уровень самоконтроля, а тех, кто больше склонен комментировать чужие посты, — высокий уровень доверчивости в коммуникации и критичность к общепринятым социальным нормам

■ За время существования ЖЖ в нем установились некоторые специфические правила взаимодействия и коммуникации: наличие определенных языковых норм, правило взаимности в определении «френдов», приоритет автора исходного сообщения в последующих комментариях, зависимость внутригруппового статуса блоггера от частоты и информационного качества его коммуникации

■ Существуют данные о связи реальных и виртуальных взаимодействий активных участников ЖЖ: в блоги нередко переносятся особенности межличностных отношений в реальных группах, а параллельно идет процесс «блогификации» реальных групп — из участия в них нередко исключаются люди, не включенные в блог

ность повседневности, уже немыслимой без интернет-коммуникации, — вопрос для дальнейшего изучения. Но несомненно то, что самые юные авторы русскоязычного ЖЖ осознают это. Как сказал один из наших респондентов, «Френдов у меня куча...с друзьями проблема».

Аборигены или граждане?

Международное исследование EU Kids Online II опровергло многие мифы о современных школьниках



❖❖ Сегодняшние школьники легко осваивают любые устройства и технологии, предназначенные для общения и передачи информации. Однако насколько они готовы к тому, чтобы правильно ориентироваться в пространстве интернета, насколько способны противостоять тем рискам и угрозам, с которыми неизбежно сталкивается практически любой пользователь сети? И что необходимо делать государству, обществу, системе образования, родителям для того, чтобы защитить юных пользователей и помочь им освоиться в интернете? В рамках исследовательского проекта Еврокомиссии EU Kids Online II, посвященного изучению вопросов безопасности интернета для детей и подростков, были получены ответы на эти вопросы и подготовлены соответствующие рекомендации. Всего в исследовании приняли участие 25 стран Евросоюза, а также Россия и Австралия.

Родители, учителя или сверстники?

Как оказалось, родители — далеко не единственные люди, способные помочь ребенку ориентироваться в пространстве сети. Учителя также играют жизненно важную роль, а для многих детей большую помощь оказывают их сверстники. Согласно данным исследования, 63% европейских детей школьного возраста получали советы по безопасному поведению в интернете от родителей, 58% — от учителей и 44% — от сверстников.

Роль учителей и сверстников не сводится к консультированию по безопасному поведению в сети. 58% юных европейцев говорят, что их учителя помогают им, когда они затрудняются сделать какую-либо работу или что-то найти в интернете. Преподаватели также объясняли, почему одни сайты могут считаться хорошими и качественными, а другие нет. В половине случаев учителя обсуждали со своими учениками, что они делают в интернете или давали некоторые советы по тактике взаимоотношений с онлайн-собеседниками. О том, что делать, если их что-то беспокоит в интернете, говорили со своими школьными наставниками менее 40% детей и подростков. 62% учителей устанавливают правила, описывающие, что дети могут делать в интернете и чего им следует избегать.

При этом младшие школьники (9–10 лет) реже других возрастных групп отмечают, что учителя помогают им ориентироваться в пространстве интернета. Это следует учесть, поскольку дети младшего возраста теперь используют интернет достаточно активно.

Поскольку социальные сети облегчают доступ к массовому контенту, дети их используют главным образом именно для чтения и скачивания, а не для создания собственных текстов.

Среди 9–16-летних европейцев 64% утверждают, что, когда в онлайн у них что-то не ладится, им помогают школьные друзья. Из них более трети отметили, что именно сверстники объяснили им, чем хороши или плохи те или иные сайты, или дали советы относительно того, как вести себя с онлайн-собеседниками. Возможно, эти советы не столь ценны, но все же важно иметь в виду, что, если ребенка что-то беспокоит в сети, он скорее расскажет об этом другу, чем кому-то еще. Поэтому поддержка сверстников способна стать одним из факто-

ров интернет-безопасности. В случаях когда детей что-то беспокоило в интернете, 36% обращались за помощью к родителям, 28% — к друзьям и 24% — к учителям. В идеале каждый ребенок должен иметь по крайней мере одного человека, к кому он мог бы обратиться. Однако все же есть некоторая часть детей, которым некому помочь в таких ситуациях.

Любопытно, что дети, обладающие высокой цифровой грамотностью, чаще отмечают, что им помогают в пользовании интернетом учителя или школьные друзья. Причем, чем младше дети, тем сильнее эта взаимосвязь. Возможно, это можно объяснить тем, что дети с более высоким уровнем компьютерной грамотности способны эффективнее пользоваться помощью других — учителей и товарищей.

10 самых распространенных мифов о детских онлайн-рисках

1. Цифровые аборигены знают все

Утверждение, что дети знают о компьютерах и интернете больше, чем их родители, — сильное преувеличение. Только 36% школьников в возрасте от 9 до 16 лет согласились с утверждением «Я знаю об интернете больше, чем мои родители». 31% опрошенных сказали, что это «отчасти правда», два из трех 9–10-летних школьников отметили, что это «совсем не правда». За разговорами о цифровых аборигенах утрачивается осознание необходимости совершенствовать компьютерные навыки младших школьников.

2. Сегодня каждый создает собственный контент

В течение месяца, предшествовавшего опросу, только каждый пятый школьник использовал сайты обмена файлами или создал аватар и лишь половина из них что-либо написала в блоге. Чем младше дети, тем менее они склонны создавать сами. И поскольку социальные сети облегчают доступ к массовому контенту, дети их используют главным образом именно для чтения и скачивания, а не для создания собственных текстов.

3. Дети до 13 лет не могут использовать социальные сети, поэтому беспокоиться не о чем

С 38 процентами 9–12-летних школьников, имеющих профиль в социальных сетях, становится очевидно, что возрастные ограничения здесь не работают. Дети при регистрации указывают более старший возраст — и все. И даже если провайдер установил соответствующие настройки по безопасности, малолетних пользователей все равно невозможно вычислить. Некоторые из младших школьников открывают свободный доступ к своему профилю, в котором сообщают личные данные, некоторые общаются с незнакомыми им в реальной жизни людьми. Что с этим делать? Следует ли провайдерам еще усилить системы безопасности или же снять возрастные ограничения, чтобы не приучать детей лгать — этот вопрос все еще остается открытым.

Дети с более высоким уровнем компьютерной грамотности способны более эффективно пользоваться помощью других — учителей и товарищей.

4. Все смотрят в сети порно

Масштаб этого явления совсем не так велик, как многие думают. В течение года, предшествовавшего опросу, около четверти школьников смотрели порно в сети или в офлайне и только один из семи делал это именно в сети (среди подростков эта цифра составила четверть). Даже если учесть, что далеко не каждый опрошенный сообщил о себе правду, очевидно, что шум в прессе вокруг порнографии в сети не имеет под собой достоверных оснований.

5. В сети есть буллы и жертвы

Большинство (60%) тех, кто занимался буллингом, сам был его жертвой. Причем не важно, в онлайн это было или в реальной жизни. В сети доля таких детей составляет 40%. И те, кто сам занимается буллингом, и их жертвы имеют общие черты — такие дети, как правило, особенно ранимы и психологически уязвимы, чем и объясняется склонность к порочному поведению.

6. В сети дети общаются с незнакомцами

И этот миф не подтвердился — 87% школьников сказали, что общаются с теми, кого зна-

ют в реальной жизни. 4 из 10 опрошенных сообщили, что среди их онлайн-знакомых есть люди, которых они знают только по переписке, однако они являются друзьями их родственников или знакомых. Однако четверть школьников общается в онлайн с людьми, которые не принадлежат к их социальному кругу, а 9% признались, что встречались в реальной жизни с теми, с кем познакомились по интернету. Мало кто из европейских детей ходил на эту встречу в одиночестве или встречался с кем-то старше себя. Реальный негативный опыт такого общения имели лишь 1% опрошенных. Такие встречи редки, но опасны, поэтому важно оградить детей от них, не ограничивая при этом те широкие возможности для общения, которые предоставляет интернет.

7. Риски реальной жизни переключались в онлайн

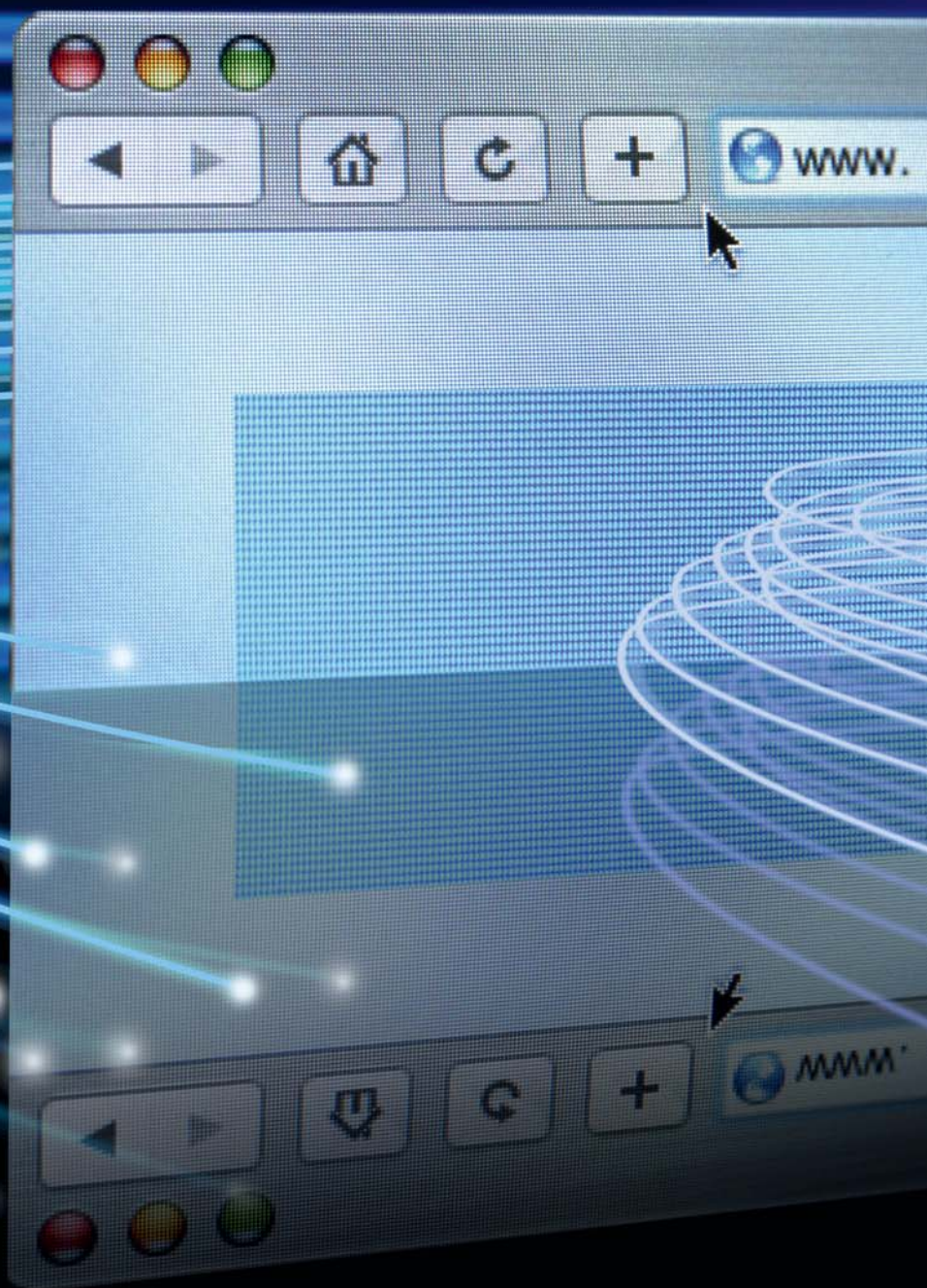
Наши данные подтверждают это утверждение, но только отчасти. Дети, которые сообщают о том, что подвержены различным видам рисков в реальной жизни, более склонны сталкиваться с ними и в онлайн. Однако нельзя сказать, что те, кто меньше встречается с рисками реальной жизни, огражден от них и в виртуальном мире. Онлайн-риски непредсказуемы, и мы по-прежнему не знаем все те факторы, которые могут их усиливать. Важно учитывать и те и другие виды рисков применительно к индивидуальной ситуации.

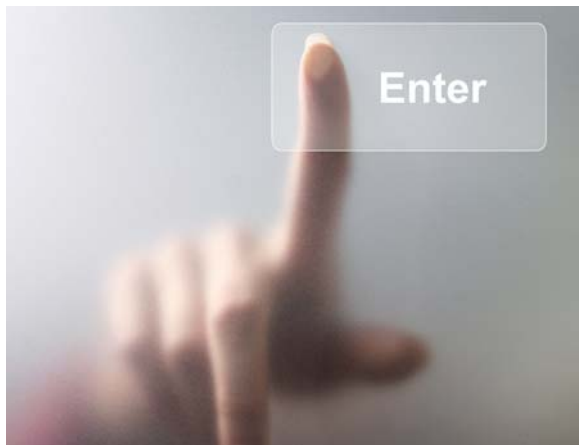
8. Поместите компьютер в общую комнату — и многие проблемы решатся сами собой

Почти половина (53%) школьников выходят в сеть, бывая у друзей, 49 % — в своей комнате и 33% — через мобильные телефоны и другие портативные устройства. Так что этот совет уже устарел. Лучше посоветовать родителям время от времени обсуждать с детьми, что и как они делают в сети, или выходить в интернет вместе с ними.

9. Компьютерная грамотность снижает онлайн-риски

Как раз наоборот — более высокий уровень компьютерной грамотности ассоциируется с большим риском. Все просто — чем больше дети используют компьютер, тем выше цифровая грамотность. И чем искуснее школьник использует компьютер, тем шире его возможности, а более широкие возможности связаны с увеличением риска. Почему возможности и риски взаимосвязаны? Во-первых, защищен-





ность и устойчивость в онлайн-среде порой является результатом того, что пользователю уже приходилось сталкиваться с некоторыми видами рисков, и он научился их преодолевать. Во-вторых, если ребенок активно использует интернет для получения информации или раз-

влечений, он невольно сталкивается с рисками, поскольку онлайн-среда в принципе предназначена не для детей (только один из факторов риска — изобилие всплывающих окон). Но в то же время с опытом работы в сети появляется все больше навыков, позволяющих снизить риски.

10. Дети могут обойти системы защиты

На самом деле только 28% опрошенных школьников сказали, что они могут изменить настройки фильтров. В большинстве своем дети считают, что то, что делают их родители в отношении их интернет-безопасности, полезно (27% — что «очень полезно», 43% — «немного полезно»). Тем не менее почти половина школьников считает, что действия родителей ограничивают их свободу в интернете, а почти треть в той или иной степени игнорирует родительские запреты (7% — «часто игнорируют», 29% — «иногда игнорируют»).

В случаях когда детей что-то беспокоило в интернете, 36% обращались за помощью к родителям, 28% — к друзьям и 24% — к учителям. В идеале каждый ребенок должен иметь по крайней мере одного человека, к кому он мог бы обратиться. Однако все же есть некоторая часть детей, которым некому помочь в таких ситуациях.

Что делать

Правительство

- Для детей, которые не имеют удобного широкополосного доступа в интернет, правительство должно обеспечить такие условия, чтобы цифровая изоляция не превратилась в социальную изоляцию.

- Благодаря созданию общедоступных информационных ресурсов выигрывает все общество, однако необходимо приложить специальные усилия для того, чтобы обеспечить информацией неблагополучные или отстающие в информационном отношении слои общества.

- В тех странах, где образовательные возможности детей ограничены, усилия по обеспечению широкополосного доступа и распространение компьютерной грамотности являются жизненно важными.

- Если саморегулирование отрасли телекоммуникаций предусматривает удовлетворение потребностей детей и семей, необходим жесткий контроль со стороны правительства, гарантирующий, что эти меры являются эффективными, последовательными и подотчетными.

- Необходимо всячески поддерживать школы, молодежные и детские организации, которые занимаются предоставлением информации и рекомендаций, эффективно помогают детям и родителям в области онлайн-грамотности.

- Во многих странах усилия приносят плоды. Сейчас важно поддерживать и расширять эти усилия для будущих изменений.

Индустрия

■ Для удобства пользователей необходимо, чтобы параметры конфиденциальности, функции родительского контроля, инструменты безопасности и структура отчетности соответствовали возрасту, если речь идет о детях, были бы более полезными для родителей и более надежными, чем в настоящее время.

■ Для повышения доверия пользователей управление сервисами настроек безопасности и конфиденциальности, используемых детьми, должно быть прозрачным, понятным и независимо оцениваемым. Так как «безопасность (или конфиденциальность) в жертву дизайну» может избавляться от понятных пользователю инструментов, это требует большей прозрачности и корректировки.

■ Так как дети получили доступ в интернет (а, следовательно, к неподходящему для них контенту) через самые разнообразные платформы, жизненно необходимо разработать для всех типов устройств простые в использовании и надежные механизмы защиты.

■ В странах «новых пользователей, нового риска», где дети часто случайно сталкиваются с порнографическим и другим неподобающим контентом, необходимо усилить защиту детей.

Дети

■ В принципе большинство детей понимает важнейшие этические нормы, такие, как вежливость, внимание и заботу об окружающих, которые определяют взаимодействие людей в реальной жизни. Однако им необходимо научиться большему — понять всю важность этих этических канонов в онлайн. Сегодня становится все более и более важно стать ответственными и сознательными «цифровыми гражданами», поскольку интернет неуклонно усиливает свои позиции в нашей повседневной реальности.

■ Дети могут проявлять именно в сети свои творческие способности, воображение, страсть к экспериментированию, однако взрослые (родители, учителя) не уделяют этому должного внимания. Широкое признание этого опыта способно помочь детям более эффективно использовать интернет и сформировать у них здоровую систему ценностей.

■ Вопреки распространенному мнению, дети вовсе не стремятся быть все время в сети, их зачастую вынуждает к этому отсутствие альтернативы в реальной жизни (игр, путешествий, открытий, общения).

Дети вовсе не стремятся быть все время в сети, их зачастую вынуждает к этому отсутствие альтернативы в реальной жизни (игр, путешествий, открытий, общения).

Повышение осведомленности

■ Очень важно внимательно прислушиваться к тому, что говорят сами дети об опасностях, с которыми они сталкиваются в интернете, и поддерживать их способность противостоять рискам различными способами — избегать проблем, решать их и говорить о них открыто.

■ Поддержка школьников должна быть адресной: подростков могут волновать сайты

про анорексию, дети младшего возраста могут быть подавлены, увидев порно в сети, те, кто занимается буллингом, сами могут стать его жертвой, вообще, эмоционально неустойчивые дети особенно подвержены онлайн-рискам.

■ Не стоит преувеличивать онлайн-риски, однако очень важно, адресуясь к меньшинству, которое подвержено серьезным рискам, обеспечивать безопасность всех детей.

Родители

■ Так как интернет становится все более персональным и мобильным, размещение компьютера в общей комнате уже не помогает. Родители должны сами становиться пользователями, разговаривать с детьми об интернете и вместе с ними что-то делать в онлайн.

■ Те, кто сталкивается с риском, вовсе не обязательно имели негативный опыт в прошлом, поэтому родителей следует ориентировать на то, чтобы они меньше беспокоились о том, с чем сталкивались их дети раньше, и больше старались предотвратить риски в настоящем.

■ Не подрывая доверие к своим детям, родители должны быть больше осведомлены об их онлайн-опыте и должны быть готовы конструктивно реагировать, если этот опыт окажется негативным.

■ Следует стимулировать родителей к более эффективному использованию функций родительского контроля, однако для этого необходимо разработать более доступные, простые в использовании и тщательно подобранные инструменты.

Система образования

■ Так как школа в принципе предназначена для обучения всех детей в спокойной обстановке с использованием технологий, отвечающих своему времени, она должна взять на себя главную ответственность за развитие у детей и их родителей цифровой грамотности и обучение их навыкам безопасности.

■ Эти направления должны стать основой учебного плана в средней школе и распространиться на начальную школу и даже на детские сады.

■ Стимулируя детей к более широкому разнообразию онлайн-деятельности и одновременно с этим обучая их критически оценивать ресурсы, развивая навыки безопасного поведения в сети, мы увеличиваем те преимущества, которые дает обучение в онлайн, укрепляем «цифровое гражданство» и усиливаем защиту. Особые усилия необходимы в отношении наименее привилегированных и самых младших детей.

■ Если ребенка что-то беспокоит в сети, он скажет об этом своим друзьям или родителям и в последнюю очередь — учителям. Это говорит о том, что отношения между учителями и школьниками должны стать более доверительными. Необходимо также использовать в качестве наставников для своих товарищей наиболее грамотных и опытных школьников.

Гражданское общество

■ В сети должно быть намного больше, чем есть сейчас, качественного, разнообразного, стимулирующего детского контента, в том числе на редких языках. В то время как большой общественной поддержкой пользуется, например, издание книг и создание телепрограмм, онлайн-продукции для детей уделяется гораздо меньше внимания. Таким образом, дети предоставлены сами себе в поиске «своего» контента.

■ Необходимо трезво взвесить те предложения, которые подразумевают ограничение детей в использовании интернета. Вместо этого нужно думать над тем, как использовать сеть наиболее эффективно и как минимизировать тот вред, который она причиняет.

■ Буквально ко всему — общественным страхам, публикациям в СМИ, рекламе производителей устройств и программ, новым технологиям — необходимо подходить с критической линзой, в фокусе которой интересы детей. Ее же следует использовать при анализе нормативных актов и технологических разработок. Важно помнить, что не все пользователи сети — взрослые, что не все родители способны понимать потребности юных пользователей и что интересы детей в чем-то могут вступать в противоречие с интересами общества в целом.



Российские особенности

Россию в международном проекте представляет Факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонд Развития Интернет. В рамках программы в ходе интервью, проводившихся дома, было опрошено 1025 пар ребенок–родитель в семи федеральных округах. Во многом сетевой опыт наших детей практически не отличается от того, с чем сталкиваются европейцы, но свои особенности у нас все же есть.

Как дети выходят в сеть

Примерно 4 из 5 выходят в сеть в приватной обстановке (в своей комнате или через мобильный телефон). В школе пользуется интернетом примерно одна треть опрошенных (в два раза меньше, чем в Европе). Число интернет-пользователей среди родителей существенно различается в зависимости от региона (от 20 до 80%).

Четверо из пяти опрошенных используют интернет для учебы и общения в социальных сетях, две трети скачивают музыку и фильмы. Что касается использования социальных сетей, то одна треть школьников, имеющих свой профиль в социальной сети, открывает его всем.

Риски и вред

Русские дети отмечают случаи буллинга и кибербуллинга в отношении себя примерно так же часто, как и их европейские сверстники — примерно один из пяти. Однако именно о травле в сети российские дети говорят чаще, чем ев-

ропейцы — оскорбления в интернете и в реальной жизни, согласно опросам в России, делятся примерно поровну. Чаще всего оскорбительные послания приходят через социальные сети. Российские дети в два раза чаще, чем европейские школьники (одна четверть) сообщают о себе, что сами занимались кибербуллингом в отношении других.

Просмотр изображений сексуального характера в России также встречается более часто, чем в Европе — немного чаще через телевизор или DVD и в два раза чаще через сеть. В большинстве случаев, как отмечают дети, это было «случайное попадание» благодаря всплывающим окнам.

Российские дети во всем немного рискованней европейцев — или откровеннее. Согласно их ответам, один из пяти школьников встречается в реальной жизни с теми людьми, с которыми познакомился в онлайн. Это число в два раза превышает подобные случаи у европейцев.

Родители, как правило, бывают в курсе того, что их ребенок видел в сети изображения сексуального характера, так как они сами сталкиваются с теми же всплывающими окнами. Однако о случаях буллинга и о встречах с незнакомцами они обычно ничего не знают. Лишь немногие родители устанавливают фильтры для защиты, просматривают те сайты, на которые ходят их дети, или обсуждают с ними, что именно они делают в сети. Для того чтобы повысить уровень безопасности детей и осведомленность родителей в этом вопросе, в России предстоит еще многое сделать.

Интернет-безопасность в стихах и прозе

Рекомендации для детей по грамотному поведению в сети

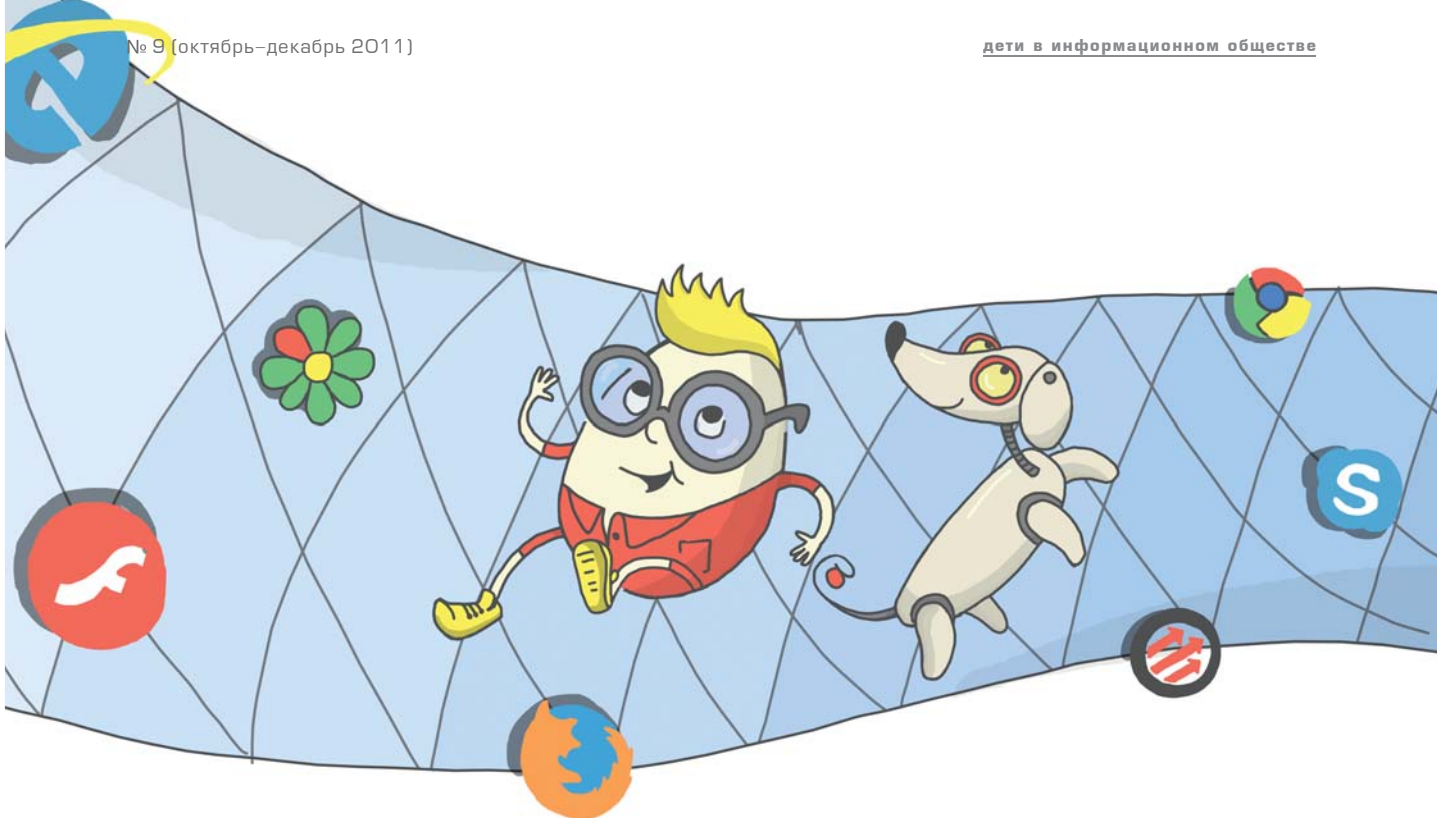


Сегодня усилиями многих организаций ведется активная борьба с негативным, неприемлемым и противоправным контентом. Работают горячие линии по приему сообщений о сайтах, где содержится информация, связанная с насилием, порнографией, наркотиками, способами причинения себе физического вреда и боли – подобные ресурсы отслеживаются и закрываются. Но большая часть этих «защитных действий» направлена на помощь ребенку уже после того, как он столкнулся с негативным контентом в сети или стал жертвой чьего-то злого умысла. Поэтому наиболее важная задача стоит перед родителями и учителями. Именно они способны сделать пребывание детей в сети более безопасным, с ранних лет воспитывая грамотных и образованных пользователей. В силу своей гибкости и быстрой обучаемости дети гораздо быстрее взрослых схватывают суть, и, ведомые любопытством, способны стать настоящими интернет-гениями. Но часто ребенку трудно контролировать свое пребывание в сети, ведь перед ним открывается интересный и многогранный мир, который позволяет учиться, развиваться, находить новых друзей из разных концов света, играть в увлекательные игры и делиться с другими своими мыслями и идея-

ми. Задача взрослого – рассказать малышу, что виртуальное пространство имеет свои правила и законы. И они настолько же реальны, как и другие правила, которым мы учим ребенка с раннего детства.

Фонд Развития Интернет и группа компаний МТС предлагает вам серию рекомендаций для детей, которые призваны научить ребенка основным правилам грамотного и безопасного поведения в сети. В основе рекомендаций лежит классификация интернет-рисков, разработанная Фондом на основании проведенных исследований, а также анализе обращений пользователей, поступивших на Линию помощи «Дети онлайн».

Рекомендации составлены в форме коротких стихотворений, которые рассказывают маленькому пользователю об основных терминах, связанных с интернетом, о его «полезности», но самое главное – объясняют, какие опасности могут подстергать его в виртуальном мире. В таком виде информация о пользе и вреде интернета лучше запоминается детьми, вызывая в воображении красочные образы. Данные рекомендации рассчитаны на детей младшего школьного возраста, и могут быть использованы как родителями, так и учителями в ходе образовательного процесса.



Бесконечные возможности интернета

Где найти подругу Олю?
Прочитать, что было в школе?
И узнать про все на свете?
Ну, конечно, в ИНТЕРНЕТЕ!

Там музеи, книги, игры,
Музыка, живые тигры!
Можно все, друзья, найти
В этой сказочной сети!

Быстрый поиск информации

Как не сбиться нам с пути?
Где и что в сети найти?
Нам поможет непременно
Поисковая система.

Ей задай любой вопрос,
Все, что интересно –
Вмиг ответ она найдет
И покажет честно.



Поисковая система (поисковик) – это сайт, обратившись к которому пользователь может найти интересующую его информацию по заданному ключевому запросу. Поиск информации – один из самых востребованных сервисов интернета. Половина успеха при поиске информации зависит от правильно заданного запроса. Если поисковая система выдает результат «ничего не найдено», возможно, одно из слов написано с ошибкой – стоит проверить и повторить поиск.



Мошенничество

Иногда тебе в сети
Могут встретиться вруны.

Обещают все на свете:
Подарить бесплатно детям
Телефон, щенка, айпод
И поездку на курорт.

Их условия не сложны:
СМС отправить можно
С телефона папы, мамы –
И уже ты на Багамах.

Ты мошенникам не верь,
Информацию проверь!

Мошенничество в интернете – один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Если, к примеру, чтобы скачать картинку или MP3 мелодию, требуется отправить СМС – не стоит спешить. Сначала необходимо проверить этот номер в интернете – безопасно ли отправлять на него СМС, и не обман ли это. Проверить номер можно на специальном сайте. Часто таким образом мошенники снимают деньги со счета мобильного телефона – при этом услуга, которую они предлагают, является лишь уловкой, чтобы ограбить пользователя.

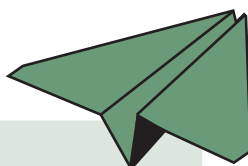
Общение без границ

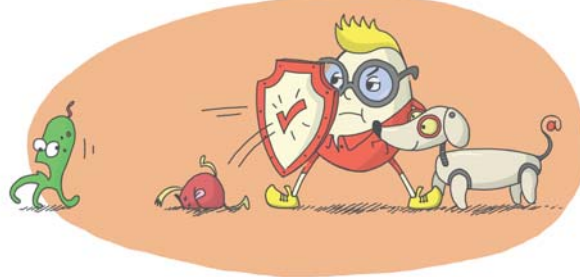
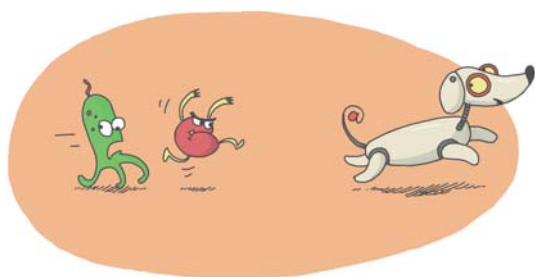
Расстоянья интернету
Совершенно не страшны.
За секунду он доставит
Сообщенье хоть с Луны.

Не печалься, если вдруг
Далеко уехал друг.
Подключаешь интернет –
Расстоянья больше нет!

Электронное письмо
Вмиг домчится до него.
Ну, а видеозвонок
Сократит разлуки срок!

Электронная почта (Electronic Mail, e-mail) – сетевая служба, позволяющая пользователям обмениваться сообщениями или документами без применения бумажных носителей. E-mail, а также различные интернет-мессенджеры делают общение пользователей, находящихся друг от друга на разных расстояниях, доступным и быстрым.





Вирусы

Вдруг из щели между строк
Вылезает червячок.
Безобидный хоть на вид —
Он в себе беду таит!

Может файлы он стирать,
Может деньги воровать.
Предлагает нам обновления
Вирус — мастер маскировки!

Чтобы не попасть в беду
Антивирус заведу!
Всем, кто ходит в интернет,
Пригодится мой совет!

Большинство вирусов на вид вполне безобидны — они притворяются новыми версиями известных программ, интересными картинками, файлами от друзей и т. п. Проникая в систему, что часто остается незамеченным для пользователя, они воруют пароли и другие данные, снижают производительность компьютера и даже могут вывести его из строя. Для установки и обновления программ желательно пользоваться только проверенными источниками. Не стоит скачивать и открывать неизвестные файлы из интернета или письма, присланные незнакомыми людьми по электронной почте. Для защиты компьютера необходимо установить на него антивирус, который предотвратит потерю данных.

Обманчивые друзья

В интернете, как и в мире,
Есть и добрые, и злые.
Полон разных он людей:
Есть и гений, и злодей.
По портрету не поймешь
От кого слезу прольешь.

Чтобы вор к нам не пришел,
И маньяк нас не нашел,
Телефон свой, адрес, фото
В интернет не помещай
И чужим не сообщай.



Ребенок должен усвоить важное правило: никогда нельзя рассказывать личную информацию о себе незнакомым людям — адрес дома, школы, номер телефона. Не стоит отправлять свои фотографии, фото своей семьи и друзей незнакомым людям. Они могут использоваться для создания подставных страничек в социальных сетях и на сайтах знакомств, для шантажа и угроз ребенку.



Встреча с незнакомцем

Как всем детям интересно
Поиграть с друзьями вместе.
В интернете тоже можно,
Нужно быть лишь осторожным
И с чужими не играть,
В гости их к себе не звать
И самим не приходить —
Я прошу вас не забыть!

Общаясь в сети, дети могут знакомиться, общаться и добавлять в «друзья» совершенно не известных им в реальной жизни людей. Некоторые пользователи могут общаться с ребенком от лица вымышленного друга, с целью получения какой-либо выгоды, в том числе сексуальной. Прежде чем начинать дружить с кем-то в интернете, ребенок должен понять, что в сети человек может представиться кем угодно. На реальной встрече с интернет-знакомым обязательно должен присутствовать кто-то из взрослых.

Дразнилки и оскорбления

В интернете злые тролли
Появляются порою.
Эти злюки-задаваки
Могут довести до драки!

Им дразнить людей прикольно,
Несмотря, что это больно.
Только полный их игнор
Тролля охладит задор.

Сам же вежлив оставайся,
В тролля ты не превращайся!

Киберпреследование (или кибербуллинг) — это преследование пользователя сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, сексуальные домогательства с помощью различных интернет-сервисов. Также киберпреследование может принимать такие формы, как запугивание, подражание, хулиганство (интернет-троллинг), социальное бойкотирование.

Ребенок должен понимать, что при общении в интернете ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова — читать грубости так же неприятно, как и слышать. Если ребенок столкнулся с оскорблениями в сети, ему не стоит продолжать общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Если проблема не решается мирным путем, можно пожаловаться на хулигана администрации ресурса и забанить его.



Вредные сайты

В интернете, в интернете
Пруд пруди всего на свете!
Там и игры, и мультфильмы,
И учеба, и кино...
Но порою ты находишь
Там совсем, совсем не то...

Чтобы не перепугаться
И потом не огорчаться,
Надо фильтр поискать
И компьютер подковать!
Ты родителям скажи —
Фильтры тут всегда нужны!

Родительский контроль — программное обеспечение, которое позволяет блокировать доступ детей и подростков к нежелательным сайтам в интернете, например, порносайтам, сайтам знакомств, игровым сайтам, социальным сетям и т. п., а также ограничивать использование интернета по времени суток, дням недели или длительности сеанса. Также существуют специальные детские браузеры, а в некоторые поисковые системы встроена возможность фильтрации контента.

Краткие правила

Мы хотим, чтоб интернет
Был вам другом много лет!
Будешь знать СЕМЬ правил этих –
Смело плавай в интернете!

1.

Иногда тебе в сети
Могут встретиться вруны.
Ты мошенникам не верь,
Информацию проверь.

2.

Чтобы не попасть в беду –
Антивирус заведи!
Всем, кто ходит в интернет
Пригодится наш совет.

3.

Если кто-то НЕЗНАКОМЫЙ
Вас попросит рассказать
Информацию о школе,
О друзьях и телефоне,
Иль к страничке доступ дать.
Мы на это НЕТ ответим,
Будем все держать в секрете!

4.

Злые люди в интернете
Расставляют свои сети.
С незнакомыми людьми
Ты на встречу не ходи!

5.

С грубиянами в сети
Разговор не заводи.
Но и сам не оплошай –
Никого не обижай.

6.

Как и всюду на планете
Есть опасность в интернете.
Мы опасность исключаем,
Если фильтры подключаем.

7.

Если что-то непонятно,
Страшно или неприятно,
Сразу к взрослым поспеши,
Расскажи и покажи.



Эти простые правила, а также
другие советы и рекомендации
по безопасному использованию
интернета Вы можете найти на портале
проекта www.detionline.com/mts.
Там же, в разделе «Уроки», Вы сможете
пройти краткий обучающий курс
полезного и безопасного интернета
(<http://detionline.com/mts/lessons>).

До новых встреч
в интернете!



«Дети в интернете» в Политехе

❖ В декабре в России стартовал образовательно-выставочный проект МТС в партнерстве с Фондом Развития Интернет «Полезный и безопасный Интернет».



Согласно исследованиям, дети в России начинают впервые выходить в глобальную сеть в возрасте 8–10 лет — так же как в Европе. Но при этом наши школьники пользуются интернетом более активно и, к сожалению, более рискованно, чем их европейские сверстники.

Одним из факторов риска является то, что большинство российских детей выходят в сеть самостоятельно — около 80% детей в среднем по России пользуются интернетом в своих комнатах с отдельных компьютеров и через мобильные телефоны — то есть в ситуациях, когда родители их практически не контролируют. Другая проблема — «взрослый» и опасный контент. Интернет лидирует в «сексуальном просвещении» подрастающего поколения: около половины детей сталкивались за последний год с сексуальными изображениями, при этом почти треть — в интернете. К сожалению, далеко не все родители достаточно осведомлены о существующих рисках в интернете и способах защиты от них и зачастую недооценивают проблему. В силу существующего «цифрового разрыва» между родителями и детьми, детский

мир интернета не только мало знаком взрослым, но еще нередко и недоступен им.

Проблемой озаботился один из ведущих интернет-провайдеров: компания МТС совместно с Фондом Развития Интернет при поддержке Министерства связи и массовых коммуникаций Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации, Лиги Безопасного Интернета и при участии Google и ряда партнеров запустила образовательно-выставочный проект «Полезный и безопасный Интернет». Цель проекта — информирование детей, родителей и учителей о потенциальных рисках при использовании интернета, путях защиты от сетевых угроз и полезных возможностях глобальной сети для образования, развития, общения и досуга. Выставка для детей и уроки в школах Москвы стали верно выбранными инструментами достижения цели, что подтверждают первые результаты проекта.

Выставка «Дети в Интернете» открылась в декабре прошлого года в Политехническом музее. Крупнейший научно-технический музей страны принял яркую интерактивную площадку в свои стены и предложил для нее самый большой по проходимости зал — зал авиации. Пока дети путешествуют по экспозиции, изучая правила безопасного поведения в интернете, родители знакомятся с полезными телеком-сервисами и интернет-ресурсами для всей семьи, узнают о возможных способах защиты детей от контентных, коммуникационных, электронных и потребительских рисков глобальной сети.

За основу при создании концепции выставки был взят принцип интерактивности: дети самостоятельно исследуют представленные на выставке зоны интернета — полезная, веселая, индивидуальная, безопасная и даже ... опасная. Сами изучают правила, играют в специально разработанную игру «Необычайные приключения в интернете», звонят на Линию помощи «Дети онлайн», — удивляясь что «Правда работает?» Благодаря партнерству с Политехническим музеем в зале представлены экспонаты, посвященные истории передачи данных, — от

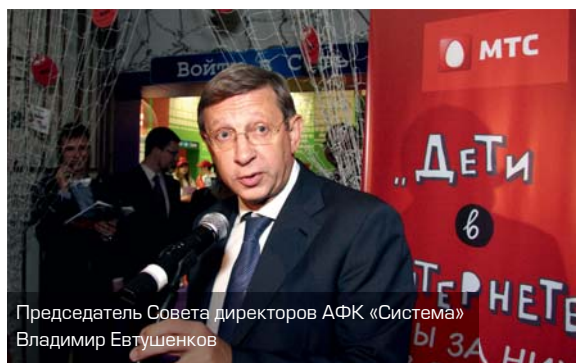
кинопечатания до новейших телекоммуникационных устройств. Про них детям рассказывают дополнительно, чтобы и история интернета не осталась в стороне.

Прямо на выставке по будням проходят «уроки полезного и безопасного интернета», которые с февраля стартуют в школах Москвы. Урок, рассчитанный на учащихся 2–4 классов, разработан компанией МТС совместно с сотрудниками факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет. По сценарию, используя интерактивную презентацию с видео- и аудиоматериалами, детей обучают правилам безопасности в сети, знакомят с миром интернета с помощью рисованных героев Интернешки и Митясика. Дети любят их рисовать и постоянно пополняют выставку своими творческими работами.

Идея проекта родилась еще давно: летом 2011 года были проведены фокус-группы с родителями детей от 7 до 10 лет, несколько месяцев создавались герои и правила в стихотворной форме, разрабатывалась концепция урока. Аккуратность при разработке всех составляющих воплощения проекта в жизнь встретила многочисленные отклики детей. Администраторы выставки посылают фотоотчеты: на фотографиях веселые улыбающиеся лица, увлеченные мальчики и девочки, письменные отзывы и памятные рисунки. Интернешка привлекает простотой своей формы. Дети любят рисовать Интернешку и постоянно пополняют выставку своими рисунками. Если бы они знали, как долго трудился художник над эскизами, ведь никто не знал, как должен выглядеть интернет-друг и советчик. Промежуточный опрос группы школьников при создании героев помог двигаться в правильном направлении: Интернешка и Митястик приняли прежний вид и теперь смотрят на нас со стендов выставки и страниц книг — сборников правил.

В рамках проекта на площадке выставки был проведен ряд мероприятий: день Детского мира, день МТС, награждение победителей интернет-викторины на портале «Отдых с детьми», открытые уроки.

Судя по отзывам, детям нравится учиться интернет-безопасности. Вот один из откликов: «Немного боялись, что племянник не поймет (у него невелик опыт встреч с интернетом), но, на удивление, сразу после урока, на выставке, взялся рисовать Вирус и Интернешку, а в воскресенье заявил родителям, что ему понравилось, и рассказывал про то, что видел и слышал (при том, что обычно немногословен)».



Председатель Совета директоров АФК «Система»
Владимир Евтушенков



Открытие выставки
в Политехническом музее

За время работы выставки музей, где расположена экспозиция «Дети в Интернете», посетило, по предварительным подсчетам, более 50 тыс. детей и их родителей, в том числе за 4 дня каникул пришло около 11 тыс. посетителей. Столько же человек узнало, что в любой момент на ребенка может обрушиться совсем не детская информация.

Предполагается, что в дальнейшем выставка и «уроки полезного и безопасного интернета» пройдут в регионах России. Следите за обновлениями на официальном портале проекта: www.detionline.com/mts и на странице в социальной сети facebook.com/detionline.

Уроки полезного и безопасного интернета

Где? Школы Москвы

Когда? С февраля 2012 года

Что интересного?

- Просто о сложном
- Обучение через игру
- Современная методика
- Детские герои-помощники

Пишите нам, если вы хотите, чтобы урок был проведен в вашей школе:

mts@detionline.com



Ребенок у экрана

Сажая малыша перед телевизором и освобождая себя от занятий с ним, взрослые лишают его права на детство



Авторы:

Елена Смирнова,
доктор психологических наук

Мария Соколова,
кандидат психологических наук

Центр игры и игрушки Московского
государственного психолого-
педагогического университета



❖❖ Еще сравнительно недавно маленькие дети проводили перед экраном ровно 15 минут в день — столько, сколько длилась передача «Спокойной ночи, малыши». И знакомились они с телевизором в среднем в 4 года. Сегодня даже для малышей домашний экран все больше заменяет бабушкины сказки, мамыны колыбельные песенки, разговоры с отцом. Именно он становится главным воспитателем ребенка. Еще несколько лет назад основными занятиями детей дошкольного возраста были игры, рисование, лепка и слушание сказок. Теперь одним из главных занятий стал просмотр телевизора или компьютера. По данным ЮНЕСКО, 93% современных детей 3–5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, то есть около 4 часов в день, что намного превосходит время общения с взрослыми. Результаты наших опросов показали, что около 75% российских дошкольников ежедневно проводят все свое свободное время у экрана (утром, вечером и в выходные дни). Это, безусловно, облегчает жизнь родителям и воспитателям. Но вот нужно ли это ребенку?

Вместо сказки на ночь

За последние годы было выпущено значительное количество развивающих компьютерных и DVD-программ для младенцев. Есть фильмы с отметкой «O+» — то есть рекомендованные для детей с момента рождения. Пионерами данных педагогических инноваций стали американцы, создавшие серии видеофильмов для самых маленьких. Примером коммерческого успеха здесь может служить фирма «Бэби Эйнштейн», которая выпускает видеозаписи и компакт-диски, рассчитанные на младенцев. Через несколько лет отечественные производители создали аналогичный бизнес и выпустили российский вариант данного продукта, предназначенного для детей от трех месяцев.

Эти фильмы представляют собой ряд эпизодов, наглядно иллюстрирующих различные предметы и явления окружающего мира, выходящего далеко за пределы интересов и возможностей детей первого и второго года жизни: домашние животные, цветы, дикие экзотические звери, пейзажи, явления природы и пр. Все это без какой-либо логики или сюжета сменяет друг друга. В фильмах также используются постановочные съемки детей разного возраста и взрослых, небольшие кукольные сценки, отдельные документальные кадры из жизни дикой природы. Эпизоды фильмов сопровождаются фразой-заголовком, которую «пишет» карандаш, нарисованный с помощью компьютерной графики. Видеоряд дополнен классической му-

зыкой. Казалось бы, даже взрослым выдержать такой бессвязный набор картинок в течение 20 минут довольно трудно. Между тем эти фильмы пользуются большой популярностью среди родителей, о чем свидетельствует их хорошая продаваемость и активная дискуссия на сайтах.

Что же думают по этому поводу педиатры? Американская Академия Педиатрии (The American Academy of Pediatrics) рекомендует полностью запретить просмотр ТВ детям, не достигшим двухлетнего возраста. Детям в возрасте 3—5 лет, согласно рекомендациям Kaiser Family Foundation, разрешается смотреть «высококачественные детские передачи» не более 30 минут в день. Вместе с тем, по данным того же Фонда Кайзера, 59% маленьких американцев (не старше двух лет) проводят ежедневно перед телевизором около 1,5 часа. Организация под названием «Кампания за детство, свободное от телерекламы» призывает родителей бойкотировать младенческие видео- и телепроекты. Представитель этой общественной организации, психиатр из Гарвардского университета Сюзан Линн, подчеркивает, что младенцы развиваются, общаясь с родителями, а не с телевизором, пусть даже с его экрана льется самая прекрасная музыка. Различные телешоу, в название которых вхо-

ний (саккад), которые строят визуальный образ данного предмета. Взгляд на предмет на экране сокращает количество саккад в десятки раз, что компенсируется растущей работой головного мозга, который вынужден синтезировать непрерывное изображение из отрывочных кадров. Однако смотреть на предмет и строить образ предмета — большая разница. Мозг взрослого способен к синтезу различных полимодальных впечатлений на основе достаточно большого опыта. Младенцам синтезировать пока еще нечего. Для маленького ребенка демонстрируемый видеоряд остается набором расплывчатых картинок непонятного содержания, что не только не способствует, но и препятствует развитию его восприятия. Именно эти факты лежат в основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения не демонстрировать ТВ-продукцию и видеофильмы детям до 3-летнего возраста.

Обратимся теперь к мнению психологов. Согласно основополагающим теориям детского развития, полноценное живое общение с близким взрослым и реальный сенсорный опыт в освоении окружающего мира — вот главные линии развития маленького ребенка. Непрерывающийся поток непонятных стимулов ни в коем случае не способствует развитию мышления и других психических функций. Для первич-

По данным ЮНЕСКО, 93% современных детей 3—5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, то есть около 4 часов в день, что намного превосходит время общения с взрослыми.

дит слово «бэби», вполне могут оказаться «мягким способом приучения человека к вредной и опасной привычке в необычайно раннем возрасте», — отмечается в книге Дафны Лемиш «Жертвы экрана. Влияние телевидения на развитие детей» (2007).

И тем не менее младенцы и дети раннего возраста все больше смотрят «развивающие фильмы». Попробуем разобраться, о каком развитии идет речь. Специального обсуждения заслуживает мнение физиологов и педиатров о влиянии экранной информации на ребенка, у которого только начинает формироваться зрительная система. Оказывается, есть достаточно большая разница в восприятии маленьким ребенком реальных предметов и их образов на экране. Рассматривая настоящее яблоко, глаз младенца совершает множество движе-

ного сенсорного развития малышу необходим реальный, а не виртуальный опыт. При этом малышу нужна его собственная, а не чья-то активность. Младенец чувствителен к воздействиям реального взрослого, а не вымышленного персонажа. Рассматривая натуральный объект, предмет, картинку, ребенок свободен — он может смотреть, может отвернуться, приблизиться или удалиться. Мелькающее изображение на экране притягивает и не дает отвести глаз, навязывает свой видеоряд и лишает радости сделать открытие самому.

Почему видеопродукция так популярна у родителей

Прежде всего следует отметить появившуюся доступность медиа-техники для видеосмотров на домашних проигрывателях, а также



Своеобразная мода на раннее развитие ребенка породила огромное количество обучающих методик. Множество мультфильмов и программ для детей все чаще имеют дидактический характер. Обучение маленьких детей вытесняет игры, а также рисование, сказки, сочинительство и другие традиционные и «несерьезные» виды деятельности.

в режиме онлайн на компьютерных носителях. Этот вид просмотра доступен подавляющему числу семей и предоставляет практически неограниченную свободу выбора как самих мультфильмов, так и длительности их просмотра. Дети могут в любое время суток посмотреть любой желаемый мультфильм, фильм или передачу. Родители при этом получили долгожданную и регулируемую пультом домашнюю свободу.

Достаточно часто родители и дети рассматривают просмотр мультфильмов как своеобразное «средство релаксации». Мода на раннее развитие ребенка породила огромное количество обучающих методик. Множество мультфильмов и программ для детей все чаще имеют дидактический характер. Обучение маленьких детей вытесняет игры, а также рисование, сказки, сочинительство и другие традиционные и «несерьезные» виды деятельности из жизни дошкольников. Наши опросы показали, что около 80% дошкольников столицы после детского сада посещают образовательные и развивающие занятия. А увеличение учебных нагрузок в дошкольном возрасте, по мнению родителей, вызывает потребность в пассивном отдыхе у экрана.

Но главный аргумент в пользу видеофильмов заключается в том, что дети охотно их смотрят и готовы долго сидеть у экрана. Многие родители с восторгом утверждают, что «мой ребенок с удовольствием смотрит эти фильмы». Это действительно так: ребенок как бы прилипает к экрану и не может от него оторваться. Однако из этого не следует, что такой просмотр развивает усидчивость, внимание и сосредоточенность. Как раз наоборот. Фильмы для малышей сделаны на основе так называемых «трансовых» эпизодов — кадров, где использованы сюжеты созерцательного характера. Эти эпизоды сняты и смонтированы в режиме клипового восприятия — мелькание ярких пятен и громкие звуки завораживают.

Что остается после просмотра

Дети, с младенчества потребляющие видеопродукты, быстро привыкают к такой искусственной стимуляции. Примитивная потребность в сенсорных ощущениях может закрывать малышу все богатство мира. Ему уже все равно, куда смотреть, — только бы мелькало, двигалось, шумело. Примерно так же он начинает воспринимать и окружающую действительность. В случае дефицита стимуляции детям становятся необходимы искусственные стимулы. Очевидно, какую опасность несет эта потребность. Видео-

аддикция, наряду с компьютерной аддикцией, становится все более распространенной среди детей не только дошкольного, но и раннего возраста.

Что же остается у ребенка-дошкольника после просмотра самых популярных мультиков?

Предложение «поиграть в этот мультфильм или героя» часто вызывает у дошкольников растерянность, так как они не могут воспроизвести ни сюжетной линии, ни перевоплотиться в понравившегося героя. В игре отражаются лишь внешние характеристики — движения, перемещения, типичные возгласы. Например, на предложение поиграть в смешариков дети в течение получаса подкидывали в воздух плюшевые фигурки главных героев, перекидывались друг с другом, прыгали с ними по полу и даже играли ими в футбол. Игра в песика Вольта содержала много высказываний «Я — всесильный, я всех спасаю», также много достаточно хаотичных движений игрушкой в разные стороны. Игра девочек с куклами Винкс состояла преимущественно из хлопанья крылышками и перемещения кукол в пространстве, из их переодевания. Такие факты наводят на мысль о том, что ребенок не видит или не может понять то, что пытались сказать авторы мультфильма.

Наблюдения показывают, что дети играют в персонажей мультфильмов, но этим героям сложно полноценно подражать. Даже достаточно большие дети (после 5 лет) часто не могут ответить на простые вопросы «О чем был мультфильм?», «Главный герой — он какой?». Нередко дети даже затрудняются определить пол героя или его принадлежность к какой-либо группе (людей, животных, сказочных персонажей). Дети не воспринимают и не воспроизводят в игре сюжет, который может в принципе остаться не понятым, с его завязкой, кульминацией и развязкой, несмотря на то, что дошкольники смотрят один и тот же мультфильм несколько раз, а любимые от 5 до 15 раз подряд. Мы наблюдали, что в игре есть короткая стадия, когда ребенок по несколько раз повторяет рисунок движений героев, их мимику и жесты, иногда добавляя фирменные словечки или фразы. Это единственное, что реально осталось после просмотра. Смысла происходящих событий (если он вообще там есть) дошкольники не усваивают.

Показательно, что, получая в подарок игрушку — героя или персонажа культового мультфильма, ребенок вообще не знает, как в него играть. Пережив счастливый момент обладания очередным киборгом или Кинг Конгом, он с гордостью показывает игрушку друзьям и



Дети могут в любое время суток посмотреть любой желаемый мультфильм, фильм или передачу. Родители при этом получили долгожданную и регулируемую пультом домашнюю свободу.

соседям, некоторое время крутит в руках и теряет к ней интерес. В лучшем случае умеющий хорошо играть ребенок просто даст возможность модной игрушке жить полноценной человеческой жизнью — общаться, питаться, гулять, играть и спать.



Даже достаточно большие дети (после 5 лет) часто не могут ответить на простые вопросы «О чем был мультфильм?», «Главный герой — он какой?».

Печальные следствия

В последние годы и родители, и педагоги все больше жалуются на задержки речевого развития — дети позже начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Специальная логопедическая помощь нужна практически каждой группе детского сада. Такая картина наблюдается не только в нашей стране, но и во всем мире. Как показали специальные исследования, в наше время 25% четырехлетних детей страдают нарушением речевого развития. В середине 70-х годов дефицит речи наблюдался только у 4% детей того же возраста. За 20 последних лет число речевых нарушений возросло более чем в 6 раз!

Однако при чем здесь мультфильмы? Ведь ребенок, сидящий у экрана, постоянно слышит речь. Какая разница, кто говорит с ребенком — взрослый или герой мультфильма? Разница

огромная. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но отвечает другому человеку, когда он сам включен в диалог. Причем включен не только слухом и артикуляцией, но всеми своими действиями, мыслями и чувствами. Для того чтобы ребенок заговорил, необходимо, чтобы речь была включена в его конкретные практические действия, в его реальные впечатления и главное — в его общение с взрослыми. Речевые звуки, не обращенные ребенку, остаются «пустым звуком». Современные дети в большинстве своем слишком мало используют речь в общении с близкими взрослыми. Гораздо чаще они поглощают телепрограммы, которые не требуют их ответа, не реагируют на их отношение и на которые он сам никак не может воздействовать. Поэтому дети предпочитают молчать, а изъясняются криками или жестами.

Однако внешняя разговорная речь — это лишь вершина айсберга, за которой скрывается внутренний мир человека. Ведь речь — это не только средство общения, но и средство мышления, воображения, овладения своим поведением, это средство осознания своих переживаний, себя в целом. Именно диалог с собой дает устойчивость и независимость человеку. Если же эта форма не сложилась, если внутренней речи (а значит и внутренней жизни) нет, человек остается крайне неустойчивым и зависимым от внешних воздействий. Он просто не в состоянии удерживать какое-либо содержание или стремиться к какой-то цели. Явные признаки отсутствия этой внутренней речи мы можем наблюдать у многих детей.

В последнее время педагоги и психологи все чаще отмечают у детей неспособность к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Данные симптомы были обобщены в картину новой болезни «дефицит концентрации» или «дефицит внимания». Это психическое отклонение особенно ярко проявляется в обучении и характеризуется гиперактивностью, ситуативностью поведения, повышенной рассеянностью. Такие дети не задерживаются на каких-либо занятиях, быстро переключаются, лихорадочно стремятся к смене впечатлений, однако многообразные впечатления они воспринимают поверхностно и отрывочно, не анализируя и не связывая между собой. Им необходима постоянная внешняя стимуляция, которую они привыкли получать с экрана.

Многим детям стало трудно воспринимать информацию на слух — они не могут удерживать предыдущую фразу и связывать отдельные предложения. Слышимая речь не вызывает у них каких-либо образов и устойчивых впечатлений. По этой же причине им трудно читать — понимая отдельные слова и короткие предложения, они не могут удерживать и связывать их, в результате они не понимают текста в целом. Поэтому им просто неинтересно, скучно читать даже самые хорошие детские книжки.

Еще один факт, который отмечают многие педагоги — резкое снижение фантазии и творческой активности детей. Дети теряют способность и желание чем-то занять себя. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Им скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты. Их ничего не интересует и не увлекает. Отсутствие собственного содержания отражается на отношениях детей. Им не интересно общаться друг с другом. Замечено, что общение со сверстниками становится все более поверхностным и формальным: детям не о чем разговаривать, спорить, нечего обсуждать. Они предпочитают нажать кнопку и ждать новых готовых развлечений.

Конечно, далеко не у всех детей перечисленные «симптомы» наблюдаются в полном наборе. Но тенденции к изменению психологии современных детей достаточно очевидны и вызывают естественную тревогу. Но неужели всему виной видеофильмы? Да, если речь идет о маленьком ребенке, не готовом адекватно воспринимать информацию с экрана. Когда домашний экран подменяет для маленького ребенка игру, активные действия и общение с близкими взрослыми, он, безусловно, оказывает мощное формирующее, вернее, деформирующее влияние на становление психики и личности растущего человека. Последствия и масштабы этого влияния могут сказаться значительно позже в самых неожиданных областях.

Ребенок — не маленький взрослый

В конце XIX века детство превратилось в социальную идею, когда сразу несколько выдающихся психологов (Пиаже, Фрейд, Выготский) открыли качественное своеобразие детства, принципиальные различия в восприятии мира ребенка и взрослого. До этого дети рассматривались как маленькие взрослые, которые еще многого не знают и не умеют. Но сегодня своеобразие этого периода жизни человека порой

не принимается во внимание. Считается, что ребенок, так же как и взрослый, может пользоваться благами цивилизации, и, конечно же, он может и должен использовать все возможные технические средства. Как можно видеть, «равноправие» детей в использовании СМИ не только не подготавливает их к будущей самостоятельной жизни, но крадет у них детство, мешает сделать важнейшие шаги в развитии личности.

Главное право ребенка — это его право на детство, на полноценное проживание всех возрастных периодов. Сажая малыша перед экраном и освобождая себя от занятий с ним, взрослые забирают у него это право. Становление внутреннего мира ребенка происходит в его совместной жизнедеятельности с взрослым. Все его интересы, переживания, представления, образы складываются и первоначально существуют не внутри самого ребенка, а в общении со старшими. При этом взрослый не навязывает ребенку какие-то свои представления или ценности, а вместе с ним строит его внутренний мир, открывая ему новые грани действительности, которые сами по себе не видны и могут остаться незамеченными. Никакие технические средства, никакие даже самые совершенные и приспособленные для детей СМИ не могут заменить живого человека, не могут открыть культурный смысл окружающих вещей.

Все это отнюдь не означает, что телевизор и видеофильмы нужно исключить из жизни и воспитания детей. Это невозможно и бессмысленно. Но в раннем детстве, когда внутренняя жизнь ребенка только складывается, экран несет в себе серьезную опасность. Компьютерные игры и развивающие видеофильмы можно вводить только после того, как ребенок освоил традиционные виды детской деятельности — рисование, конструирование, восприятие и сочинение сказок. И главное — когда он научился самостоятельно играть в обычные детские игры (принимать роли взрослых, придумывать воображаемые ситуации, строить сюжет игры). Маленькие дети могут смотреть и мультики, но это занятие должно быть не частым и осмысленным. Родителям необходимо помогать малышам понимать происходящие на экране события, сопереживать героям фильма. Предоставлять свободный доступ к информационной технике можно только за пределами дошкольного возраста (после 6—7 лет), когда дети уже готовы к ее использованию по назначению, когда экран будет для них именно средством получения нужной информации — и не более того.



ФИЛОСОФИЯ ТВИТА

Создатель Twitter Джек Дорси утверждает, что его детище сделано самими пользователями

*По материалам
lifehacker.ru, vanityfair.com, vesti.ru*

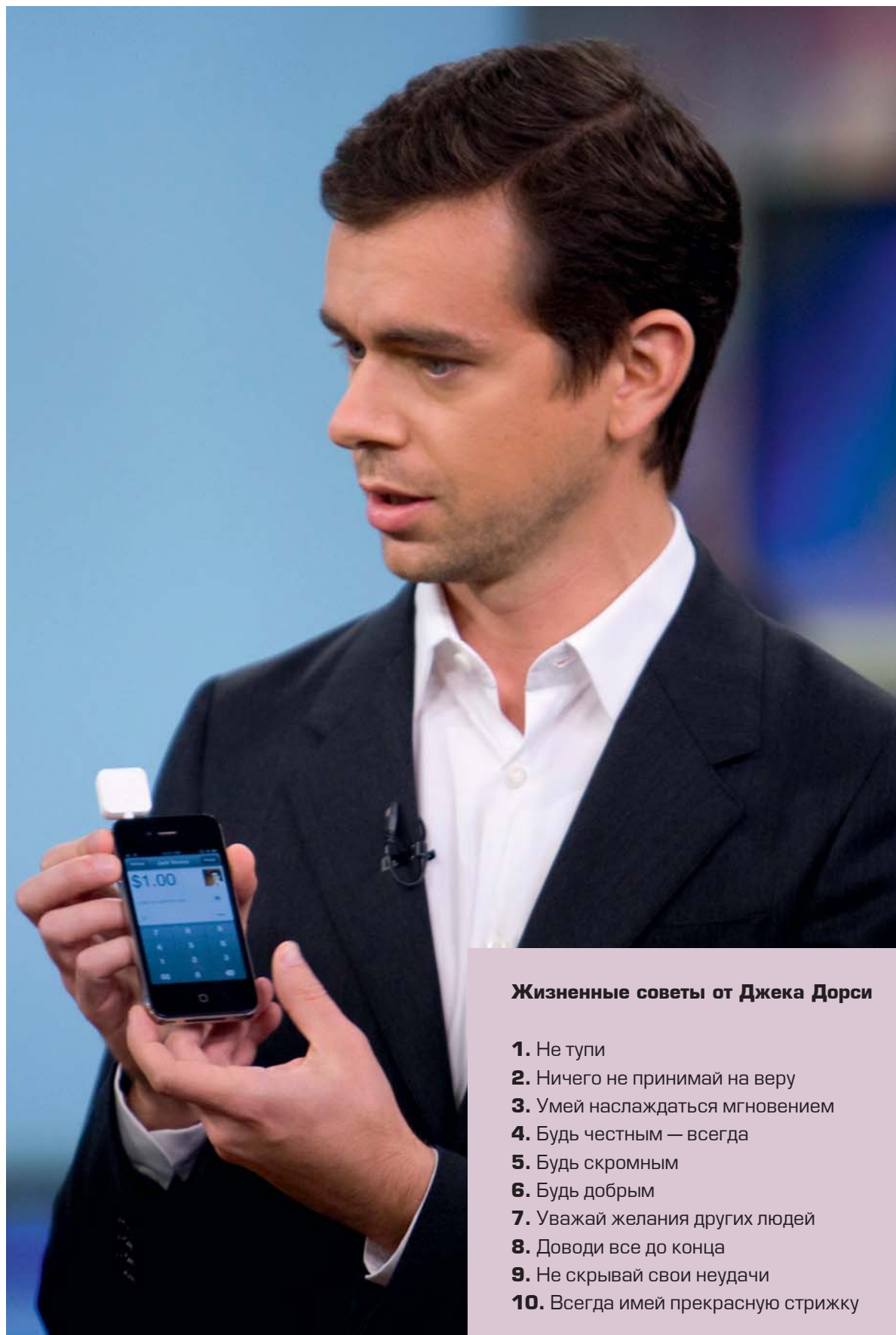
❖❖ Еще подростком Джека Дорси из Сент-Луиса (штат Миссури, США) посещали разные гениальные идеи, которые он кропотливо записывал в тетрадь. На воплощение всех фантазий, так бурно витавших в голове, у юного Джека не было ни средств, ни свободного времени. В дальнейшем эта тетрадка была упрятана в одну из многочисленных коробок в чулане. И не было бы никакого Twitter и по сей день, если бы однажды Джеку не пришла идея сделать генеральную уборку, в ходе которой и всплыла тетрадь с багажом занесенных туда идей. Проникнувшись воспоминаниями и осознав, что так ничего и не сделано, Джек решил воплотить свои юношеские планы. Ему захотелось поделиться своим озарением с друзьями. Однако все были далеко, и Джек понял, что было бы отлично, если бы они могли читать его мысли на расстоянии. Так и появилась идея создания Twitter.

Джек Дорси родился 19 ноября 1976 года в Сент-Луисе — городе на Миссисипи, известном своими блюзами. (Хотя недавно к Сент-Луису пришла иная слава — в 2009 он был признан самым опасным городом в США.) Первое, что обычно вспоминают о Джеке, — тихий мальчик: он сильно заикался и предпочитал молчать. В какой-то момент юный Дорси, отчаявшись вылечиться при помощи докторов, решил справиться с этой проблемой самостоятельно. Он стал участвовать в школьных соревнованиях по ораторскому искусству — и после нескольких провальных попыток заговорил. Сегодня его речь сильно напоминает созданный им твиттер: такая же лаконичная, отрывистая и глубокомысленная. Позже этот «наступательный» способ решать проблемы помог ему выжить в жестких условиях Нью-Йорка и Сан-Франциско.

В детстве Джек часами просиживал за отцовским рабочим столом, изучая одну из первых версий персонального компьютера от компании IBM. Ему очень хотелось нарисовать

«живую» карту Нью-Йорка, по которой бы бежали многочисленные маленькие точки — курьеры, машины скорой помощи, полицейские машины с мигалками, пожарные расчеты, такси. Будучи школьником, Дорси попытался перевести дорожные атласы в цифровой формат, а потом с помощью электронной доски объявлений (Bulletin Board System) помещал на свою карту движущиеся объекты. Получался настоящий город, но в миниатюре. Реализовав свою детскую задумку, Джек всерьез задумался о работе в качестве программиста. Летом 1991 года, когда ему было 14, он устроился на практику в компанию Mira Digital Publishing. Настойчивость и упорство Джека быстро проявили себя: спустя несколько недель подросток Дорси уже фактически руководил командой тридцатилетних компьютерщиков.

Покинув родной Сент-Луис, Джек Дорси поступил в Научно-технический университет Миссури, но спустя два года уехал в Нью-Йорк, о котором мечтал с самого детства. Увлечение



Жизненные советы от Джека Дорси

- 1.** Не тупи
- 2.** Ничего не принимай на веру
- 3.** Умей наслаждаться мгновением
- 4.** Будь честным — всегда
- 5.** Будь скромным
- 6.** Будь добрым
- 7.** Уважай желания других людей
- 8.** Доводи все до конца
- 9.** Не скрывай свои неудачи
- 10.** Всегда имей прекрасную стрижку

«Люди подстраивают Twitter под свои нужды»

В феврале 2010 года Джек Дорси побывал в Москве в составе делегации Госдепартамента США. Вот что он рассказал о своем детище в одном из интервью российским журналистам:

Twitter — это инструмент, посредством которого люди создают свой собственный продукт. В Twitter постоянно меняются функции. Функции не были порождены владельцами компании, они были порождены спросом потребителя. Это просто удиви-

тельно: мы не знаем, что будет дальше, все инновации иницируют пользователи. Люди сами подстраивают Twitter под свои нужды. Именно они определяют, какую пользу он может принести России и как его использовать в ежедневном режиме. Twitter можно использовать в разных направлениях. Это очень мощный инструмент, который могут использовать различные группы политиков. Что здесь важно: Twitter позволяет поставить вопрос на самое широкое обсуждение в режиме реального времени. И такая задача стоит не только перед Twitter, но и перед любыми современными технологиями.

урбанистикой, вкус к ландшафту и ритму современного города уже не были просто хобби. Джек стремился к тому, чтобы бегающие по карте точки говорили друг с другом, сообщали, где они сейчас находятся и чем занимаются. Именно на вопрос: «What's happening?» и отвечают современные пользователи Twitter. Но в конце девяностых воплощением идеи были диспетчерские программы для такси и курьерских служб.

В профильную компанию Dispatch Management Services Corp. Дорси устроился тоже довольно своеобразно. Взломав систему безопасности сайта фирмы, Джек добыл прямой электронный адрес топ-менеджера DMSC Грегга Кидда и стал отправлять ему письма с советами, как залатать созданную самим Дорси дыру. Несмотря на потенциальную угрозу быть арестованным, Джек понравился компании и был принят на работу.

Переведясь в Нью-Йоркский университет, Дорси несколько лет работал над созданием программного обеспечения для «желтых кэзов» и «скорой помощи», а также сыграл решающую роль в раскрутке новой диспетчерской компании Грегга Кидда dNet.com. Однако после так называемого «кризиса доткомов» в 2000 году проект провалился, и Дорси остался безработным. Почти пять лет он «фрилансер» и даже ходил на курсы по массажной терапии.

Избыток свободного времени позволил Джеку погрузиться в последние новинки интернета — AOL Instant Messenger (программа мгновенного обмена сообщениями, вроде российской «аськи») и LiveJournal. В это время его и осенило. Почему бы не сделать Живой Журнал более живым? На виртуальной карте Дорси рассказывали о своих занятиях город-

ские службы, но не простые жители. А ведь они тоже могли бы рассылать свою информацию друзьям, не привязываясь к домашнему компьютеру. Правда, технически реализовать эту идею было куда сложнее, чем на клочке бумаги. Единственное, на что хватило Джека, это написать программу, позволяющую рассылать одно письмо сразу нескольким адресатам.

Через несколько лет Дорси начал работать в компании Odeo, которая занималась разработкой технологии мгновенных сообщений. Находилась она в Сан-Франциско, в знаменитой Силиконовой долине. Руководил компанией талантливый программист и бизнесмен Эван Уильямс, работавший до этого в Google. В 2006 году Odeo начала испытывать финансовые, а главное, идейные трудности. Эван предложил своей команде разделить на группы и придумать несколько новых продуктов. Тогда Джек Дорси и рассказал о своей идее сервиса, который позволил бы обмениваться сообщениями в интернете. Он предложил использовать SMS для отправки сообщений в специальную программу, которая бы потом пересылала их всему списку друзей (отсюда и ограничение в количестве допустимых символов — 140). Буквально за две недели Дорси и его друг и коллега Биз Стоун написали код и придумали название для продукта — Twitter, в переводе с английского означающее «щебет». Соответствующим стал и логотип — синяя птичка.

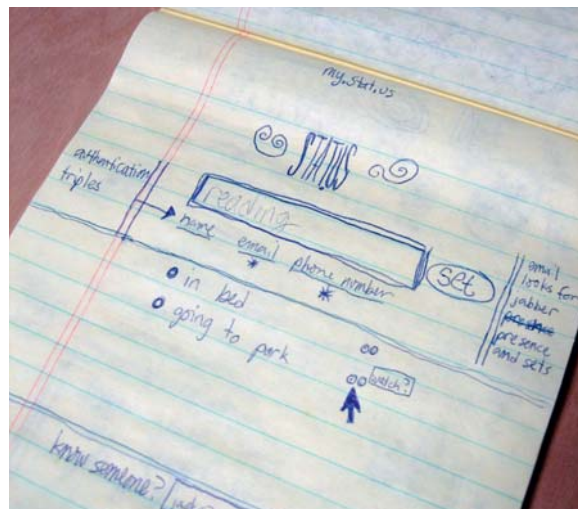
Что дальше? Twitter начинался как внутренний сервис обмена сообщениями между сотрудниками Odeo, где работал Дорси. И если бы не энергичность Джека Дорси, он бы так и остался корпоративной игрушкой. Первое время американцы крутили у виска и говорили, что

Twitter — полнейший бред. Даже Эван Уильямс как-то сравнил проект с мороженым: мол, такой же вкусный и такой же бесполезный. Мас-совое признание сервис впервые получил на фестивале South by Southwest, где сотрудники Дорси разместили в конференц-залах две 60-дюймовые плазменные панели для показа сообщений. За время мероприятия использование Twitter увеличилось с 20 до 60 тысяч твитов в день. Зрители следили через твиты друг за другом, а потом распространили свои впечатления о сервисе среди знакомых.

С развитием смартфонов отправлять сообщения стало удобнее через интернет, чем через SMS. И тут случился настоящий бум. Количество пользователей Twitter росло, как грибы после дождя, — по несколько сот тысяч в день. Компания стала развиваться, и ее капитализация в результате достигла 1,5 миллиарда долларов. «Мы имели возможность обсуждать свои идеи повсюду: в парках, ресторанах, барах. Мы обсуждали свои вопросы повсеместно», — рассказал Джек Дорси в одном из своих интервью. Именно эта открытость и уважение к потребностям потребителя в конце концов обеспечили проекту доверие инвесторов.

«Сарафанное радио» Twitter работает лучше, чем любое другое, не признавая ни расстояний, ни языковых барьеров: фразы по 140 символов переводить и понимать невероятно легко. Сейчас у компании Twitter Inc. 175 миллионов пользователей, что сравнимо с населением такой страны, как Пакистан. Ежедневно от пользователей со всего мира поступает около миллиарда сообщений.

По мнению некоторых экспертов, Twitter значительно опередил свое время. Согласно этой теории, Twitter — один из первых продуктов так называемой web 2.0. Суть такова: пользователи получают в распоряжение площадку, а ее функции определяют самостоятельно. С ее помощью можно переписываться, рассказывать про вкусный обед, пиарить свой бизнес, информировать о катаклизмах оперативнее традиционных СМИ, а также собирать огромные массы людей. Для сравнения: Facebook и Google, напротив, крайне ограничены в инструментари, что делает поведение пользователей более предсказуемым, а сами ресурсы — удобными для зарабатывания денег с помощью рекламы. Кроме того, Twitter практически обезличен. Как говорит Джек Дорси, «вы имеете дело не с самим человеком, как в социальных сетях, а с тем, что он пишет». Возможно, эти особенности Twitter и позволили «международной ще-



беталке» занять свою нишу среди популярных интернет-сервисов и стать поистине культовым изобретением.

Но неизвестно, стал бы Twitter так популярен в мире, если бы Дорси не работал на износ. Создавая Twitter, Джек Дорси поставил своей главной целью не что иное, как повышение личной работоспособности. Сейчас параллельно с Twitter Дорси занимается другим проектом — платежной системой Square (инновационное устройство, позволяющее проводить платежи банковской пластиковой картой через мобильный телефон). У Джека 16-часовой рабочий день. Сначала он 8 часов проводит в Twitter, потом идет в соседний квартал работать в Square. Каждый день расписан поминутно. Виды занятий, которым Дорси уделяет время на неделе, тоже четко распределены, каждый день недели имеет свое предназначение: в понедельник — встречи с менеджерами и решение текущих задач, в четверг — общение с разработчиками и партнерами, пятница посвящена созданию корпоративной культуры, в выходные — прогулки и стратегические размышления. Но одно дело он делает каждое утро без исключений — это традиционная SMS-ка маме. Возможно, именно поэтому у него и получается все остальное.

Как и многие американцы, при всем своем феноменальном успехе Дорси остается очень скромным в частной жизни человеком — снимает квартиру, участвует в многочисленных благотворительных акциях по сбору средств на нужды других, «менее удачливых жителей планеты». Впрочем, у создателя Twitter все-таки есть одна не осуществленная пока мечта, которая не имеет никакого отношения к цифровым технологиям: Джеку Дорси хотелось бы стать мэром Нью-Йорка.

ТЕЛЕВИЗОР: ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

❖❖ Ни для кого не секрет, что телевизор уже давно стал неотъемлемой частью жизни современных детей (см. статью «Ребенок у экрана» в этом номере журнала). Вопрос о том, вредно или полезно телевидение, вызывает бурную полемику, однако работ, рассматривающих влияние телевидения на развитие детей непредвзято и всесторонне, не так много. Как относиться к тому, что дети проводят у экрана массу времени, отрывая его от более полезных в их возрасте занятий?



**Дафна Лемиш,
Жертвы экрана. Влияние телевидения
на развитие детей (Children and Television:
A Global Perspective). — М., Поколение,
2007 / Пер. с англ.**

Книга Д.Лемиш помогает подойти к решению этой непростой и неоднозначной проблемы. Автор обращает внимание на то, что ребенок не является пассивной стороной, а активно взаимодействует с воспринимаемой информацией. Кроме того, не меньшее влияние, чем телевидение, на ребенка оказывает обстановка в семье. Внимание автора привлекают такие аспекты взаимоотношений ребенка с телеви-

зором, как умение различать вымысел и реальность, усвоение тендерных ролей, степень замещения телевидением других видов досуга. Не будучи сторонником или противником телевидения как такового, автор воспринимает его в качестве неустранимой данности и призывает, прежде чем делать выводы о его ценности или исходящей от него угрозе, корректно ставить вопросы.

**Джеймс Ч. Добсон,
Телевидение и насилие,
в кн.: Подросток и семья. Антология/
Редактор-составитель Даниил Райгород-
ский. — Бахрах-М., 2002.**

Текст интервью доктора Добсона можно также прочитать на сайте http://www.moral.ru/Dr_Dobson_TV.htm

Джеймс Добсон — детский психолог, доктор психологических наук, почетный доктор права, гуманитарных наук и литературы многих престижных университетов США — считается в Америке одним из самых авторитетных специалистов в области воспитания и семейных отношений. Радиопрограммы с его участи-

ем ретранслировали более чем 1500 радиостанций, а серии телепередач доктора Добсона посмотрели около 100 млн зрителей. Первая его книга «Иметь мужество наказывать» разошлась тиражом более миллиона экземпляров и была включена в число 50 сочинений, особенно переплетенных для хранения в библиотеке Белого дома. Другие работы доктора Добсона, предназначенные и для семейного чтения, также пользуются большим спросом. Среди них: «Прятаться или искать?», «Чему жены хотели бы научить мужей?», «Своевольный ребенок», «На пороге переходного возраста», «Разговор по душам с мужьями и женами», «Чувства: можно ли доверять им?», «Доктор Добсон отвечает на ваши вопросы», «Любовь не шутка», «Трус не может быть отцом».

В одном из интервью он поделился своими взглядами на то, как телевизор влияет на воспитание детей, семейные отношения, как выбирать те программы, которые действительно стоит смотреть детям и в каких количествах это можно делать. Его взгляд на телевидение достаточно пристрастен, но этому есть свои обоснования. Вот какие доводы он приводит: «Большая часть программ, показываемых по телевидению, просто ужасна! По оценкам доктора Джеральда Луни из Университета Аризоны, к тому времени, когда ребенок вырастет от дошкольного возраста и до 14 лет, он увидит по телевидению 18 тысяч убийств и бесчисленное множество жестокостей, бессмыслиц, чистейшего вздора и глупостей. А доктор Сол Кейпел установил, что большую часть времени ребенок тратит не на занятия в школе и общественные дела, а на просмотр телепрограмм, общая продолжительность которого в детском возрасте составляет примерно 14 тысяч часов. Это равносильно просиживанию перед экраном по 8 часов ежедневно на протяжении почти 5 лет».

По мнению доктора Добсона, телемания негативно сказывается и на семейных отношениях в целом: «Есть и другой аспект влияния телевидения на жизнь детей, требующий контроля и регулирования. Прежде всего, следует обратить внимание на то, что телевидение стало помехой общению между членами семьи. Разве возможно спокойно разговаривать друг с другом, когда на экране мелькает красочный, интригующий сюжет, на съемку которого ушел миллион долларов? Меня также беспоко-

ит манера современных режиссеров включать в свои программы все авангардистские идеи и даже, «перегибая палку», усиленно искажать их смысл, задевать и осмеивать принятые в обществе представления о хорошем вкусе и благопристойности».

При этом доктор не советует родителям запрещать или ограничивать телепросмотры. Есть много других способов добиться того, чтобы телевизор работал на семью, а не против нее: «Очень важно, чтобы родители смотрели передачи по телевидению вместе с детьми не только для того, чтобы разъяснять увиденное, но и для участия в приятном общесемейном занятии. В этом случае телевидение становится прекрасным методическим подспорьем в обучении, а также поводом для дискуссий по самым разным вопросам, однако при условии правильного использования всего материала передачи». Доктор предлагает несколько разумных и тактичных способов регулировать времяпрепровождение ребенка у телевизора. Например, такой: «Родители покупают или делают сами пачку билетов. Каждому ребенку полагается десять билетов на неделю. Ему позволяют использовать их, чтобы «купить» право смотреть передачи из согласованного и одобренного списка. Когда его билетики кончаются, это означает, что на текущей неделе ему больше не придется посмотреть телевизор. Тем самым ребенок приучается аккуратно расходовать свое время, выбирая для просмотра только самые интересные для него передачи. Десять часов в неделю на телевизор — это, пожалуй, хорошая цель, к которой стоит стремиться. Мне говорили, что в среднем дети дошкольного возраста смотрят телевизионные передачи более 54 часов в неделю. Это непозволительно много даже для ребенка, который учится в начальной школе».

Впрочем, успех этой, как и любой другой педагогической системы, зависит от того, как ведут себя сами воспитатели, есть ли у них вкус и чувство меры, насколько они владеют культурой досуга, какие у них собственные ценности и потребности. «По-настоящему серьезный момент наступает тогда, когда родителям приходится ответить на вопрос: хватит ли им самим мужества следовать этой системе ограничений? — отмечает доктор Добсон. — Взрослые зачастую сами нуждаются в установлении аналогичных правил просмотра телевизионных передач».

Web 2.0 – методика проектирования систем, которые путем учета сетевых взаимодействий становятся тем полнее, чем больше людей ими пользуются. Особенностью web 2.0 является принцип привлечения пользователей к наполнению и многократной выверке контента. Термин означает переход на новый уровень использования web-технологий – существенное увеличение возможностей пользователей за счет новых функций, позволяющих участвовать в создании контента сайтов. Сайты, построенные по технологии web 2.0, более интерактивны и предлагают пользователю такие технологии, как блоги, вики, подкасты, ленты RSS, средства обмена сообщениями и др.

Аватар/аватарка/юзерпик – небольшое статичное или анимированное изображение (часто ограниченное размером в некоторое число пикселей), обычно не являющееся истинной фотографией пользователя. Редактируется (отображается) обычно в личных настройках коммуникационных программ (например, мессенджерах), профиле зарегистрированного пользователя на форуме, чате, сайте, блоге, социальной сети. Может быть как фотографией, так и картинкой. Используется для персонализации пользователя. Как знак может нести одну или более функций, отражать какие-либо черты характера пользователя и помогать максимально правильно создать первое впечатление у собеседника.

Блог (от англ. *web log* – *сетевой журнал или дневник событий*) – сайт, онлайн-дневник, содержащий регулярно добавляемые записи, ссылки, изображения или мультимедиа в обратном хронологическом порядке.

Гаджет (англ. *gadget* – *приспособление*) – оригинальное, нестандартное техническое приспособление, которое, кроме своих обычных функций, выполняет еще и дополнительные. Сегодня гаджетом можно считать любой цифровой прибор, достаточно небольшой, чтобы надеть на руку или подключить к ПК, КПК или смартфонам. В программном обеспечении гаджет (также применяется термин виджет, терминология программ этого класса размыта) – небольшое приложение, предоставляющее дополнительную информацию, например, прогноз погоды или курс валют.

Гаджетомания – навязчивая потребность к приобретению электронных устройств, причем часто не так уж и нужных.

Контент (от англ. *content* – *содержание, содержимое*) – любое информационно значимое наполнение или содержание какого-либо информационного ресурса: текст, графика, музыка, видео, звуки и т. д.; мобильный контент – мультимедийное наполнение, адаптированное для использования в мобильных устройствах (телефоны, смартфоны, коммуникаторы). Для контента важными параметрами являются объем, актуальность, доступность, дизайн, привлекательность.

Лудомания (*игровая зависимость, игромания, гэмблинг-зависимость*) – увлечение азартными играми; часто употребляется как определение патологической склонности к азартным играм.

Многопользовательская ролевая онлайн-игра или ММОРПГ (англ. *massively multiplayer online role-playing game, MMORPG*) – жанр онлайн-компьютерных ролевых игр (ORPG), в которых большое количество игроков взаимодействуют друг с другом в виртуальном мире в режиме реального времени (в основном, в жанре фэнтези).

Твиттер (англ. *Twitter* – «чирикать», «щебетать», «болтать») – система, позволяющая пользователям отправлять короткие текстовые заметки (до 140 символов), используя веб-интерфейс, SMS, средства мгновенного обмена сообщениями или сторонние программы-клиенты. Отличительной особенностью Твиттера является публичная доступность размещенных сообщений, что роднит его с блогами.

Широкополосный интернет – это высокоскоростной доступ в интернет, обеспечивающий непрерывное подключение к сети (без необходимости установления коммутируемого соединения) и так называемую «двустороннюю» связь, т. е. возможность как принимать («загружать»), так и передавать («выгружать») информацию на высоких скоростях. Широкополосный доступ не только обеспечивает богатство информационного наполнения («контента») и услуг, но и преобразует весь интернет как в плане предлагаемого сетью сервиса, так и в плане ее использования. Основным преимуществом является возможность использования интернет-связи и телефонной линии одновременно.