



ДЕТСТВО У ЭКРАНОВ



ДЕТИ

**В ИНФОРМАЦИОННОМ
ОБЩЕСТВЕ**

**ОСТОРОЖНО:
ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ!**

ЕЩЕ ОДНА РЕАЛЬНОСТЬ

**ЧТО ТАКОЕ
ПОЗИТИВНЫЙ КОНТЕНТ**

16+



ДЕТИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

Издатель
Фонд Развития Интернет



При поддержке
Министерства образования
и науки Российской Федерации

Научная поддержка:
Факультет психологии МГУ
имени М.В. Ломоносова,
ФГАУ МОН РФ
«Федеральный институт
развития образования»

Главный редактор
Галина Солдатова

Заместитель
главного редактора
Александра Толстихина

Выпускающий редактор
Мария Ртищева

Редакционная группа
Алина Ярмина
Ирина Пермякова

Дизайн
Наталья Соловьева

Корректор
Ксения Коледова

Редакция:
«Фонд Развития Интернет»
Москва, Пресненский вал, д. 17 стр. 1
Телефон: 8 (499) 702-83-43
www.detionline.com
www.fid.su
e-mail: journal@detionline.com

Мнение редакции может не совпадать с точкой зрения авторов публикуемых материалов.

Копирование или перепечатка материалов возможны только с письменного разрешения редакции и обязательным указанием ссылки на источник.

Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ ФС77-45884 от 15 июля 2011 г.,
Роскомнадзор

Отпечатано в ООО «Вива-Стар»
Тираж 1000 экз.

Электронная версия журнала доступна по адресам: www.detionline.com/journal/. и <http://www.educom.ru/ru/works/chinfo/>. В свободном доступе представлены все изданные номера за 2009–2016 гг. Основные темы: влияние Интернета на развитие детей и подростков, информатизация школьного образования, интернет-зависимость, цифровой разрыв между поколениями, риски и опасности информационной среды для юных пользователей, цифровая компетентность и другие. На сайте вы можете подписаться на электронную версию журнала.

Часы тикают по-разному

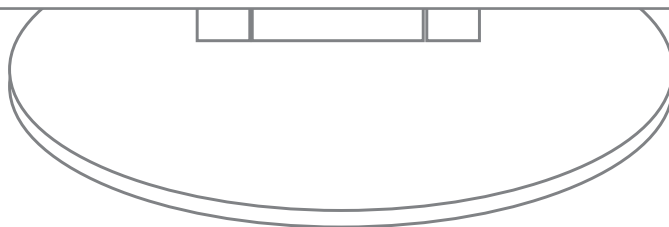
Время – величина объективная, и тогда оно «не резиновое», оно не ждет и надо знать ему цену. Наряду с этим время субъективно, оно может, например, «лететь» или, наоборот, «еле ползти». Во втором случае оно определяется человеком. А он сегодня живет нередко в двух мирах – реальном и виртуальном. В них часы тикают по-разному. В реальном мире, где человек существует в своем физическом теле, есть две самые известные модели времени – циклическая и линейная. Циклическое время бесконечно, но так или иначе возвращает нас в прошлое, сохраняя при этом социальную непрерывность. Это круговое движение колеса, ритмичное колебание маятника, змея, ухватившая себя за хвост. В соответствии с линейной моделью есть прошлое, настоящее и будущее, время необратимо и конечно. Это полет стрелы. И оно ценный товар, потому что ограничено. В виртуальном мире человек существует не в своем физическом теле, а в «неживых» открытых сетевых системах в электронном пространстве в виде аккаунтов, постов, изображений, лайков, ссылок, комментариев. Форма существования онлайн-пространства – сетевое время, у которого нет начала и конца, оно сосредоточено на настоящем и постоянной с ним связи в режиме реального времени. «Если тебя нет в интернете – ты не существуешь», – эти слова приписывают Биллу Гейтсу. Разнонаправленность, многозадачность, непрерывная подключенность к информационному потоку, неопределенность настоящего – вот некоторые характеристики существования в сетевом времени. Как строить временную перспективу в мире смешанной реальности, когда работают сразу несколько моделей времени, как управлять сетевым временем? Старые методы тайм-менеджмента здесь не подходят. Эти вопросы сегодня в полной мере встают перед человечеством. Особенно они актуальны для молодежи и подрастающего поколения, треть которого проводит в интернете в среднем восемь часов в сутки. Все страшно волнуются, что это неважно влияет на когнитивное развитие, академическую успеваемость и психологическое благополучие детей и подростков. И, надо сказать, не без оснований. Но в то же время сегодня уже есть данные, согласно которым существует некоторое среднее время



перед экраном, которое не оказывает негативного влияния на ребенка, а, напротив, имеет позитивный эффект. Пока это только гипотеза, которое названа гипотезой Златовласки, в соответствии с широко известной сказкой, в русском варианте – «Три медведя». Один из ее простых смыслов заключается в том, что для маленькой девочки, попавшей в дом к медвежьей семье, предметы только определенных размеров оказываются «в самый раз». Сколько же времени в интернете будет в самый раз для детей разного возраста? В этом номере мы представляем различные данные по использованию детьми и подростками цифровых устройств, интернета и медиа как в нашей стране, так и за рубежом, а также подходы к рассмотрению интернет-зависимости как важнейшего онлайн-риска. Только при понимании актуальной ситуации в этой области можно решать задачи управления сетевым временем – важнейшего метода совладания с рисками интернет-зависимости.

Галина Солдатова,
главный редактор

ТЕМА НОМЕРА: ВРЕМЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ



26

Телевизор –
книги – YouTube
Как проводят досуг наши дети

38

«Мой электронный друг»
Как дошкольники и младшие
школьники осваивают цифровую среду

44

У телефона
Половина американских подростков
и две трети их родителей считают, что
мобильники занимают слишком много
места в их жизни

ГОСТЬ НОМЕРА

12

Как преодолеть
агрессию в Сети?
На эту тему говорят американский
дефектолог, автор книг о цифровой
этике Нэнси Виллард и почетный
профессор Департамента психологии
Лондонского университета Питер Смит

ИНФОРМАЦИОННОЕ
ОБЩЕСТВО

20

Пространство
безопасности
Разработаны критерии позитивного
контента для детей

ИССЛЕДОВАНИЕ

52

Осторожно: интернет-зависимость
Как ее распознать и преодолеть

ТЕНДЕНЦИИ

60

Еще одна реальность
Мы становимся свидетелями возникновения новой мощной технологии – виртуальной реальности. Какое влияние она может оказывать и как ее использовать для развития детей

ПРАКТИКУМ

70

Личное и публичное
Уроки по управлению персональными данными в Сети

ШКОЛА НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

76

От игры до разведки
Московские школьники и студенты колледжей соревнуются в профессиональном мастерстве компьютерной безопасности

48

ИНТЕРНЕТ-МОЗАИКА

Вопрос - ответ

В мире





Подскажите, пожалуйста, как быть, когда ребенок пятнадцати лет целые ночи сидит в интернете, в школу не ходит, потому что спит днем. К несчастью, телефон с мобильным интернетом я отобрать у него не могу, так как его оплачивает мать ребенка, мы с ней в разводе. Наши мнения с ней сильно расходятся в вопросе о том, как долго можно сидеть в телефоне. Думал вначале

заставить сына силой прекратить заниматься всей этой фигней, которая отнимает столько времени, но не могу решиться, его это только отпугнет. Сын живет со мной несколько дней в месяц, остальное время живет у матери. Я сильно беспокоюсь за его учебу, скоро экзамены, да и на пользу здоровью это не идет. Как вообще убрать эту зависимость?



Описываемая ситуация достаточно распространена. Подросткам не всегда удастся проявлять волевые усилия. Действительно, если попытаться отобрать телефон и доступ в интернет, можно внести раздор в отношения и потерять доверие. Прежде всего, нужно попробовать понять причину чрезмерного пребывания подростка в интернете. То, что со стороны может казаться бесцельным времяпрепровождением и тратой времени, может быть очень важным для него. Логично первым сделать шаг взрослому, искренне поинтересовавшись, что делает в интернете подросток: общается (с кем?) или просто постоянно отслеживает ленту новостей в социальной сети (что это за новости, для чего он это делает?), старается приобрести популярность, ведя блог или видеоблог, выкладывая свои рисунки, музыку или что-то еще, играет (во что, с какой целью?). Подростку важно услышать, что отец может переживать из-за того, что они редко видятся, что он хотел бы больше знать о жизни и интересах сына. Продолжением разговора может стать обсуждение



сайтов, игр, приложений. Отец может попросить сына научить тому, что он делает в интернете, сыграть вместе в игру, освоить новую для себя социальную сеть. Разговор и время, проведенное вместе, помогут понять, что именно привлекает подростка в интернете и какие потребности он реализует, какие эмоции получает. В чем особенности того, что ему нравится делать в интернете. Если родитель всерьез обеспокоен чрезмерным увлечением интернетом, важно выразить свои чувства. Обсудить с подростком имеющиеся сейчас и возможные в будущем негативные последствия этого увлечения. Привести свои аргументы и выслушать его точку зрения.





Чтобы помочь найти альтернативные интернету занятия, можно поговорить об увлечениях подростка, вспомнить, что он любил делать раньше. Если подростку трудно ответить на эти вопросы, это нормально. Подростковый период — пора поиска, самоопределения. Возможно, ему необходима помощь в этом процессе. На основе интернет-увлечений и личностных черт взрослый может предложить несколько вариантов хобби. Если подросток много играет в игры, то нужно понять их цель и механику. Это поможет подобрать эквивалент в реальности. Иногда в основе увлеченности играми лежит потребность в общении, которая удовлетворяется перепиской с другими игроками, или в соревновательной деятельности. Если подросток увлечен самой механикой игры, можно постараться найти альтернативное занятие в реальной жизни. Это может быть программирование, анимация, проектирование или даже спортивные занятия, если подростка привлекает получение захватывающих эмоций и соревнование с другими. Если подросток много общается, важно понять, почему ему важно все время оставаться на связи с друзьями. Затем попробовать найти альтернативные варианты для общения, интересного времяпрепровождения с ними в реальности. Если же он общается с незнакомыми людьми, ему может понравиться в различных подростковых клубах и лагерях. Если

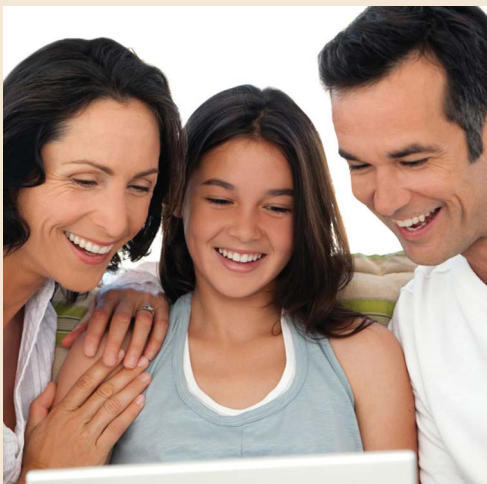
мальчик увлечен своим блогом или выкладывает видео, он может заинтересоваться школами, лагерями, в которых обучают основам журналистики, видеоблогинга, фотографии, кино- и видеосъемок. Важно пробовать и экспериментировать с новыми занятиями, а родителю — поддерживать подростка.

Подросток может сам оценить качество своего времени, которое он проводит в интернете, подумать, можно ли его сделать более содержательным. Зачастую, несмотря на общую осведомленность, подростки не знают о возможностях участия в различных конкурсах для их сверстников (например, дизайна, фотографии, программирования, видео, социальной рекламы, литературных произведений) или о хороших ресурсах для бесплатного обучения онлайн, причем курсы могут выходить далеко за пределы школьной программы и соответствовать интересам подростка. Важно не потерять доверительный контакт, помочь в этом может искренний интерес и подчеркивание того, что родитель не против увлечения, что он поддерживает сына и хочет помочь ему раскрыть свои способности и сделать жизнь интереснее.

Отдельно стоит рассмотреть предэкзаменационный период, ведь это стрессовая пора для любого школьника. Возможно, интернет в этой ситуации — своего рода вариант совладания со стрессом. Почувствовав тревогу,

подросток может «уходить» в Сеть, чтобы справиться с ней. Если это так, необходимо помочь ему преодолеть переживания и тревогу, развить конструктивные стратегии действий.

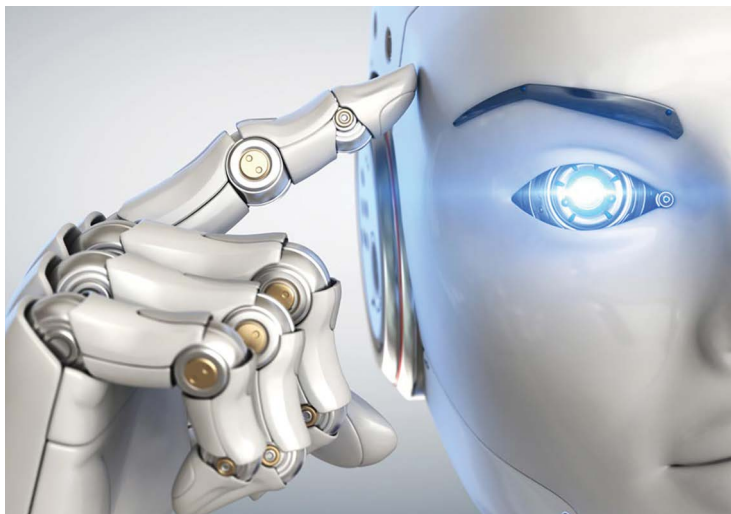
Безусловно, в ситуации регулирования отношений подростка и интернета нужны и семейные правила. Стратегия и правила относительно использования интернета и цифровых устройств у родителей должны быть одинаковыми, в противном случае практически невозможно достичь успеха. Если один из родителей обеспокоен чрезмерным использованием интернета и цифровых устройств подростка, а другой – нет, это повод для обсуждения. В разговоре важно обосновать позицию, привести аргументы, показывающие, каким образом режим использования интернета негативно влияет на здоровье, учебу и другие сферы жизни ребенка, выслушать другую сторону и обсудить возможные отрицательные последствия. Благодаря обсуждению обе стороны могут прийти к выводу о необходимости выработки единого плана коррекции ситуации. План может включать правила использования интернета и цифровых устройств (длительность, периодичность, цель интернет-сессий).



Подростку важно проявлять самостоятельность. В ситуации, схожей с описанной в письме, родители также могут поддержать проявления самостоятельности и ответственности за свои поступки. Так, подросток может регулировать режим пользования интернетом, организовывать себе внешние ограничения (специальные расширения браузера, программы, которые могут блокировать возможность посещать или открывать определенные сайты и приложения, обычный таймер). Для того чтобы правила относительно интернета и цифровых устройств были приняты подростком, необходимо выработать их всей семьей. Конечно, остальным членам семьи также придется соблюдать принятые правила и придерживаться плана, иначе они потеряют смысл. Еще одним вариантом расширения альтернатив интернету и гаджетам может стать эксперимент: провести день без интернета. Конечно, этот день нужно наполнить интересным содержанием. По его окончании можно обсудить и сравнить впечатления и итоги. Частая практика совместных дней без использования интернета может помочь не только найти новые интересные занятия, но и укрепить отношения между подрастающими детьми и родителями.

Резюмируя, хочется сказать: в ситуации чрезмерного увлечения интернетом и гаджетами важно помочь подростку научиться лучше осознавать свои желания и потребности, регулировать длительность пребывания в интернете, расширять представления о возможностях, которые предоставляет интернет для самореализации.

Подробнее об интернет-зависимости, как ее распознать и преодолеть, читайте в статье «Осторожно: интернет-зависимость» в этом номере журнала.



Искусственный интеллект и домашние задания

Недавно была создана платформа Gradescore, которая позволяет автоматизировать процесс проверки домашних заданий. Эта технология открывает ресурсы для значительной экономии времени и трудозатрат учителей, сообщает образовательный портал Edutainme.ru.

Как работает платформа? Прежде всего, преподаватель должен обучить программу: познакомить ее с заданием и показать правильные ответы. Затем он сканирует работы учеников и загружает в систему. Gradescore распознает почерк и определяет, где решение верное, а где — нет. Система ориентирована на задания с цифрами, кодами и лаконичными текстовыми ответами, сочинения и рефераты она проверять пока не может.

Основная функция платформы — автоматический отзыв. Она соотносит типы ошибок и выдает анализ: у Андрея большинство ошибок касаются темы X, нужно поработать, а у Лизы ошибки — по теме Y, пусть повторит такое-то правило из этой темы. Также программа показывает учителю статистику всего класса, где видно, какие задания стали проблемой для большинства учеников.

Создатель платформы Арджунг Синг отмечает, что инструмент не предназначен для полностью автоматического оценивания — учитель все еще незаменим. Филипп Конрад, преподаватель компьютерных наук в Калифорнийском университете Санта-Барбары, рассказал, что программа дает ему возможность сразу понять, в каких работах — всего лишь пара незначительных ошибок, а в каких студенты показали серьезное непонимание темы. Первые он пробегает глазами и откладывает, а во вторые углубляется, чтобы разобраться и дать студен-

там детальный отзыв. По словам Филиппа, программа не всегда распознает все, иногда он находит незамеченные ошибки. Тем не менее она экономит время: «Вместо проверки 100 работ я проверяю 15». Платформа уже проверила более 12 млн страниц с выполненными заданиями.

Самые популярные смайлики

Самыми популярными смайликами (эмодзи) в мире стали позитивные картинки. Такие данные опубликовал Google во Всемирный день эмодзи, исследовав данные с виртуальной клавиатуры Gboard для Android и iOS, которая обрабатывает более 400 языков, сообщила «Российская газета».

Первые пять мест занимают смеющиеся, улыбающиеся и посылающие поцелуи смайлики.

Оказалось, что существует специфика использования смайликов в зависимости от языка общения. Например, итальянцы и русские посылают друг другу поцелуи чаще, чем носители других языков.

Скандинавы чаще всего ставят классический улыбающийся смайлик. Португальцы и французы посылают сердечки. Немцы подмигивают, а тайцы и вьетнамцы предпочитают смайлик в черных очках.

Учителей английского заменят роботы

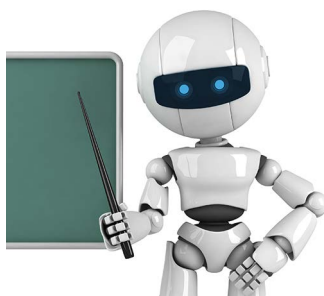
Министерство образования Японии планирует запустить в 2019 году пилотную программу, в рамках которой в школах страны будут внедрены англоговорящие роботы с искусственным интеллектом (ИИ), сообщает деловой IT-портал iksmedia.ru.

ИИ-роботы помогут решить проблему нехватки преподавателей английского языка и позволят школьникам улучшить навыки разговорной и письменной речи. Предполагается, что роботизированные учителя английского появятся примерно в 500 классах на территории страны.

«ИИ-роботы владеют разнообразными функциями. Например, они могут проследить за правильностью произношения у каждого ученика, что затруднительно для учителя в классе», — рассказал куратор проекта от Министерства образования Японии. Кроме ИИ-роботов для повышения качества преподавания английского в стране также планируется использовать на уроках планшеты со специализированными приложениями и проводить онлайн-занятия с носителями языка.

Все эти меры предпринимаются в преддверии предстоящих через два года изменений в национальной программе образования

Японии. В настоящее время изучение английского языка обязательно для учащихся японских школ в возрасте от 12 до 15 лет. С 2020 года английский язык должен стать обязательным предметом уже в курсе начальной школы: дети будут учить его с 10 лет.



Окружающий мир в облаке

В рамках проекта iNaturalist — дипломной работы трех магистров Университета Беркли создано приложение, которое определяет виды растений и животных вокруг нас, сообщает портал edutainme.ru.

Приложение работает просто: вы фотографируете растения и животных и загружаете в облако. Находку нужно зарегистрировать — указать время и место снимка, чтобы другие пользователи понимали, в каком уголке мира и в какое время года можно встретить ваш экспонат. Приложение поможет установить вид растения или животного, за которым вы наблюдаете. Если искусственный интеллект не справится, на помощь придет сообщество экспертов и

волонтеров проекта.

«Каждое наблюдение может внести вклад в науку о биологическом разнообразии, от самой редкой бабочки до самого распространенного сорняка на заднем дворе, — пишут авторы проекта. — Мы делимся вашими снимками с репозиториями научных данных, такими как Global Biodiversity Information Facility, чтобы помочь ученым найти и использовать ваши наблюдения».

Участники iNaturalist делают совместные проекты. Например, жители Онтарио объединились, чтобы исследовать биологическое разнообразие парков своего региона. Присоединившись к любому проекту, можно приобрести навыки и опыт или сразу начать собственное исследование. Рассказы о самых интересных наблюдениях собраны в блоге.

iNaturalist появился в 2008 году, на сегодняшний день в нем участвуют 850 тысяч человек. В базе уже собрано 11 миллионов наблюдений о 170 тысячах видов растений и животных.





Подросток изменил данные результатов выборов в штате Флорида

По информации издания *El Periodico*, в рамках конференции хакеров DEF CON, проходившей в США, 11-летний Эммет Брюэр смог за десять минут взломать копию сайта избирательной системы США. Школьник с легкостью преодолел защиту сайта и изменил данные результатов выборов в штате Флорида.

Кроме Брюэра с задачей смогли справиться еще 35 участников конференции в возрасте от 6 до 17 лет. За короткое время подростки не только взламывали сайт, но также меняли имя победителя выборов и количество полученных кандидатами голосов.

Таким образом, участники конференции анализировали

надежность защиты сайтов избирательной системы, выявляли различные проблемы безопасности. При этом они отметили, что настоящую систему выборов взломать гораздо сложнее, потому что в ней используются уникальные пользовательские базы данных с новыми протоколами безопасности.

Геймеры-репетиторы

Некоторые родители в США и Европе готовы платить за обучение своих детей у профессиональных игроков в популярную игру *Fortnite*, чтобы подтянуть их навыки в «королевской битве». По информации образовательного портала *vogazeta.ru*, на специальных сайтах вроде *Gamer Sensei* и *Bidvine* в период с марта по июль 2018 года было нанято более 1400 тренеров по игре.

Мотивы у родителей разные. Некоторые мечтают о том, что в будущем ребенок серьезно займется киберспортом. Другие ставят задачу, чтобы их дети демонстрировали в игре лучшие результаты по сравнению с ровесниками и не проигрывали им.

Например, Юан Робертсон, страховой агент из Швейцарии, решил нанять «репетитора» для своих двух сыновей. Отец позволяет 12-летнему Эндрю и 10-летнему Александру заниматься «факультативом по *Fortnite*», но лишь при условии, что от этого не страдает их успеваемость в школе. А американец Джей Ди Джайлз оплатил своему сыну занятия в качестве подарка на день рождения. Но и сам увлекся игрой — теперь он тренируется вместе с



мальчиком.

Спрос родителей на подобные уроки удивляет даже самих киберспортсменов. Американец Логан Вернер, выступающий за команду *Gankstars*, называет всю ситуацию «сюрреалистичной» и утверждает, что его собственному папе подобное никогда бы не пришло в голову.



Интернет на воздушном шаре

Появился необычный способ для раздачи интернета: в рамках проекта Loon, разработанного компанией Google, для этого стали использоваться воздушные шары.

По информации Hi-tech.mail.ru, проект стартовал еще в 2013 году, но довольно долгое время оставался скорее интересным экспериментом и лишь спустя пять лет приобрел статус коммерческого проекта. Раздавать интернет предусматривается с помощью высотных аэростатов, дрейфующих на высоте около 18 км. Манев-



рировать они будут благодаря специальной аппаратуре, которая высчитывает направление и силу ветра на разных высотах, и маневровому баллону с гелием. Аэростаты очень дешевы и просты в изготовлении: их оболочка состоит из пластика, а вся аппаратура питается от солнечных батарей.

Через модернизированный Wi-Fi-роутер один из аэростатов будет принимать сигнал с наземной станции и передавать его по цепочке. Обычным пользователям Сеть будет доступна на расстоянии до 40 км от аэростата.

В Японии почти миллион школьников зависят от интернета

Около 930 тысяч учеников средних и старших школ в Японии зависят от интернета, что в два раза превышает результаты исследования, проведенного министерством здравоохранения этой страны в 2013 году, сообщает РИА «Новости».

Согласно данным, приводимым агентством «Киодо», исследование охватило 64 тысячи школьников из 103 средних и старших школ по всей Японии. Опрос проводился с декабря прошлого года по февраль нынешнего.

Результаты исследования показали, что от интернет-зависимости страдают около 10,6% учеников средних школ мужского пола и 14,3% – женского. Среди учащихся старших школ зависимость от интернета выявлена у 13,2% молодых людей и 18,9% девушек.

Агентство отмечает, что для определения интернет-зависимых специалисты выделили восемь признаков. Ученик попадал в категорию «интернет-зависимый», если на основании его ответов можно было выделить пять или более признаков из этих восьми.

По результатам исследования 2013 года, число зависимых от интернета среди учеников средних и старших школ в Японии составляло около 510 тысяч человек.

Подробнее об интернет-зависимости читайте в статье: «Осторожно: интернет-зависимость» в этом номере журнала.

Не наказывать,
а учить быть добрыми



Н Э Н С И В И Л Л А Р Д



●● Нэнси Виллард (Nancy Willard), американский специалист в области дефектологии и права с большим практическим опытом работы с эмоционально неустойчивыми детьми, исследователь нравственно–этических аспектов развития детей и подростков, публицист, автор книг на темы детской кибербезопасности, цифровой этики, агрессии и кибербуллинга.

Нэнси, ваша первая книга о кибербуллинге была написана в 2006 году. Что заставило вас обратиться к этой теме тогда, когда это явление не было широко известно?

Я начала работать в области цифровой безопасности даже задолго до этого. В начале 90–х я занималась вопросами планирования образовательных технологий, поскольку интернет постепенно проникал в школы. Наши усилия тогда были сосредоточены на создании рекомендаций для учеников, использующих интернет в школе, в них говорилось о том, что приемлемо, а какие действия недопустимы.

В то время меня очень интересовал вопрос о том, как использование технологий может препятствовать ответственному принятию решений. Некоторое время я исследовала нравственное развитие. В 1997 году опубликовала статью «Морально–нравственное развитие в информационную эпоху». Обратите внимание, что статья была издана еще до появления социальных сетей. У меня всегда получалось увидеть проблему немного раньше, чем ее начинали обсуждать в обществе. Думаю, это просто часть моего жизненного пути.

Какие изменения произошли за 10 лет? Есть ли какие–то позитивные тенденции?

Многое из того, что я представила в статье 1997 года, все еще актуально. Однако изменились сами технологии. В статье был сделан обзор проблем морально–нравственного развития, которые возникают, когда молодые люди взаимодействуют в киберпространстве. На поведение в интернете

влияют четыре основных фактора:

- 1)** отсутствие эмоциональной обратной связи и осознания нанесенного вреда;
- 2)** снижение страха перед риском быть обнаруженным и наказанным;
- 3)** новая среда с новыми правилами и
- 4)** восприятие социальной несправедливости.

В социальных сетях дополнительными факторами являются самопрезентация – создание образа, а также огромное количество публичных цифровых коммуникаций. Люди используют социальные сети для установления и поддержания своего статуса в различных сообществах. Для одних людей это предполагает доброе и уважительное отношение к окружающим и в цифровом пространстве. Действия других направлены на то, чтобы завоевать доминирующее положение. Эти люди регулярно создают «драму», чтобы привлечь внимание, при этом часто пренебрегая интересами и комфортом других пользователей Сети.

Еще одна тема – роль импульсивного поведения и мотивов возмездия. Очень часто человек читает что–то онлайн, и это вызывает у него негативную реакцию. Вместо того чтобы успокоиться и сформулировать разумный ответ, человек реагирует незамедлительно, находясь в состоянии аффекта. На это, как правило, также отвечают негативно. Те, у кого в данный момент не все благополучно в жизни, чаще всего реагируют несдержанно. К сожалению, в этом мире слишком много людей, которые проявляют свой гнев в импульсивных ответах в интернете. Довольно часто приходится сталкиваться и с ситуациями воз–

мездия. Один человек отправил то, что не согласуется с мнением другого, и это провоцирует враждебный ответ и цепную реакцию. Эти ситуации могут затем превратиться в цикл обидных постов и комментариев.

Если говорить о позитивных тенденциях, то, как мне кажется, с появлением кибербуллинга в США стало уделяться больше внимания проблемам агрессии. В 1960-х годах мы с сестрой были жертвами жестокого буллинга в школе, и никто не обращал на это внимания. Кибербуллинг более заметен. Обидные комментарии или действия, которые педагоги прежде могли легко игнорировать, в письменной форме делают их публичными. Можно назвать и другой позитивный фактор.

Мы все допускали эту ошибку.

В своих книгах я уделяла внимание более широкому спектру проблем цифровой безопасности, чем тогда стояли на повестке дня. В течение 2000-х годов здесь, в США, наблюдался рост озабоченности по поводу сексуальных домогательств в отношении детей. Хотя это не может не вызывать беспокойство, в большинстве своем молодые люди оказываются достаточно сообразительными, когда дело доходит до этого. Круг проблем гораздо шире. Я знала о вреде буллинга, постоянно наблюдала за новыми коммуникационными возможностями и была совершенно уверена, что кибербуллинг будет рассматриваться как очень серьезное явление.

Подростки не хотят, чтобы взрослые решали проблемы за них, особенно проблемы, связанные со взаимоотношениями. Поэтому важно, чтобы мы давали ученикам адекватное представление о том, как правильно вести себя в опасных ситуациях в качестве свидетеля и в других ролях.

В то время как существуют группы, где преобладают оскорбительные посты, есть также много других сообществ, в которых можно познакомиться с замечательными, добрыми людьми, которые умеют сострадать, уважать и поддерживать других. Я сама являюсь членом группы владельцев ослов в Facebook, которая насчитывает более 10 000 человек из множества уголков мира, мы пытаемся запустить программу терапии ослами. Это замечательная группа. Я также вхожу в группу, которая поддерживает людей, работающих в некоммерческих организациях.

Какие идеи лежат в основе ваших первых книг? Был ли это практический опыт?

Я не была объектом кибербуллинга. Но, как и многие, я сама, случалось, отправляла некоторые негативные сообщения, о которых я потом жалела.

Какие меры по борьбе с кибербуллингом наиболее эффективны сегодня? Вы пишете о важности атмосферы в школе. Существуют ли другие важные факторы? Профилактические меры действительно помогают?

В своей книге о борьбе с кибербуллингом и оскорбительным поведением и о создании позитивной среды в школе («Positive Relations @ School (& Elsewhere): Legal Parameters & Positive Strategies to Address Bullying & Harassment») я опиралась на сведения и оценки, которые давали школьные учителя. Многие методики, хорошо зарекомендовавшие себя в профилактике буллинга, оказываются неэффективными в ситуациях цифровой агрессии. Первое масштабное исследование в области предотвращения буллинга провел в середине 70-х годов прошлого века Дэн Олвеус из Норвегии. Тогда (и такое понимание

можно встретить и сегодня) участники буллинга описывались как маргинальные, подверженные рискам молодые люди. Но современные исследования показывают, что это не так. После психологического созревания начинается борьба за социальное доминирование. Как правило, буллингом занимаются ребята, которые считаются «популярными» и «крутыми», часто физически более развитые, имеющие репутацию лидеров школы и класса. Соответственно, и стратегии реагирования и предотвращения буллинга в этом случае должны быть совершенно иными.



В США популярна книга «Сила привлекательности в мире, одержимом статусом» (The Power of Likability in a Status-Obsessed World). В ней рассматриваются различия между людьми, которые стремятся быть добрыми и сострадательными, и теми, кто стремится достичь статуса. Посыл автора состоит в том, что тенденция к завоеванию высокого социального статуса начинает ослабевать во взрослой жизни, но с появлением дополнительных возможностей интернета это, похоже, продолжается. Есть много исследований, которые показывают, что те люди, которые добры к другим и имеют хорошие социальные связи, в течение всей жизни становятся здоровее и счастливее — и живут дольше. Это важная информация, которую нужно использовать.

Возвращаясь к школе, можно отметить следующее: главное правило на тему буллинга заключается в том, что каждое учебное заведение должно иметь свои постановления, направленные на противодействие агрессии. Сотрудникам школы необхо-

димо контролировать и вмешиваться, расследовать и вводить санкции — наказания. А ученики должны сообщать, если над ними издеваются. А теперь давайте попробуем перенести эти правила в цифровую среду. Школы не устанавливают правила для сайтов или приложений. Педагоги не участвуют в молодежных цифровых сообществах. Молодые люди чаще всего не сообщают о буллинге и еще менее склонны сообщать о кибербуллинге, потому что взрослые могут среагировать на это неадекватно. Учителя обычно не имеют эффективных цифровых навыков для расследования подобных ситуаций. Наказание может привести к неконтролируемому цифровому возмездию.

Поэтому мне стало ясно, что необходим новый подход. Быть негативным по отношению к другим для достижения социального господства — это поведение, которое, по-видимому, поддерживается социальными нормами, указывающими, что это эффективный и успешный путь. Реальность же такова, что подавляющее большинство молодых людей не восхищаются теми, кто ведет себя подобным образом. На ребят может произвести впечатление иллюзия силы, но такие люди никому не нравятся. Кроме того, исследования показывают, что те, кто сосредоточен на достижении доминирования, находятся в состоянии постоянного беспокойства, депрессии, переживании неудач и тревоги. Молодым людям важно понимать, что важная составляющая на пути к счастью и успеху — это доброта.

И еще один важный момент. Подростки не хотят, чтобы взрослые решали проблемы за них, особенно проблемы, связанные со взаимоотношениями. Поэтому важно, чтобы мы давали ученикам адекватное представление о том, как правильно вести себя в опасных ситуациях в качестве свидетеля и в других ролях. Это уроки из новой программы, которую я выпускаю под названием Embrace Civility (Основы корректного поведения).

В борьбе с киберагрессией нужно использовать энергию и потенциал самих молодых людей



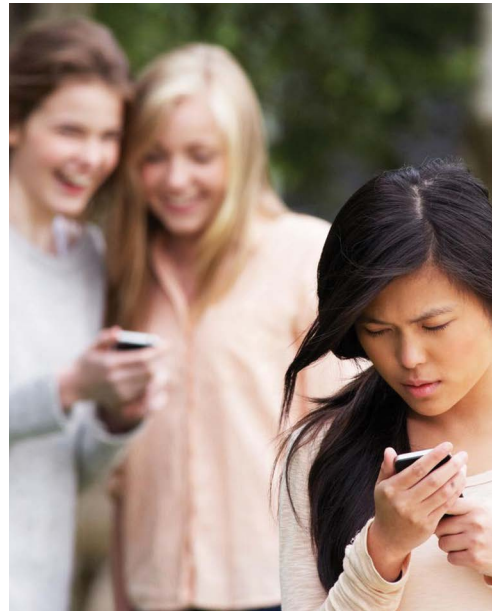
П И Т Е Р С М И Т



•• Питер К. Смит – почетный профессор сектора школьных и семейных исследований Департамента психологии Лондонского университета. Исследовал эмоциональные и поведенческие предпосылки агрессии. Автор ряда книг о природе агрессии и кибербуллинга: «Дети и игра» (Children and Play, 2010), «Понимание развития детей» (Understanding Children's Development 5th edition, 2011), «Кибербуллинг на глобальной площадке» (Cyberbullying in the global playground, 2012). Результаты его последнего проекта по исследованию кибербуллинга представлены в отчете: «Буллинг, кибербуллинг и безопасность учащихся» – проект индо-европейской исследовательской сети по социальным наукам (www.sites.google.com/site/cyberbullyingeuindian/).

Профессор Смит, вы изучаете два связанных между собой явления – буллинг и кибербуллинг. Какое из них, по вашему мнению, более опасно и какое особенно сложно преодолеть?

Большинство исследований показывают, что «традиционная» оффлайн-агрессия встречается чаще, чем онлайн-буллинг. Поэтому нам не следует терять из виду традиционную агрессию, мы значительно продвинулись в понимании этого явления, и во многих странах его масштабы уменьшаются. Что касается вопроса об опасности, то встреча с любой агрессией может быть очень болезненной и иметь тяжелые последствия. Однако кибербуллинг может причинить гораздо больший ущерб в связи с некоторыми особенностями этого явления. Первая особенность состоит в том, что от онлайн-агрессии труднее «убежать»: она есть и дома, и ночью – до тех пор, пока вы не откажетесь от использования мобильных устройств и интернета. Но это трудно принять молодым людям, у которых технологии занимают очень важное место в жизни. И второе: у онлайн-буллинга, в отличие от агрессии в классе или на площадке, гораздо шире аудитория «свидетелей». Именно поэтому многие (но не все) исследования подтверждают, что стать жертвой кибербуллинга опаснее, чем подвергнуться агрессии в ее традиционных (физической или вербальной) формах.



Кроме того, масштаб кибербуллинга в настоящее время не уменьшается в такой же мере, как масштаб традиционной агрессии. Возможно, это происходит потому, что пока мы только начали изучать это явление и способы борьбы с ним. Мы изучали традиционную агрессию в течение 30 лет, а кибербуллинг – около 10 лет.

Как появление кибербуллинга повлияло на масштабы традиционной агрессии? Может быть, для детей, склонных к агрессивному поведению, кибербуллинг теперь заменяет буллинг?

Представляется, что кибербуллинг – это разновидность агрессии. Кибербуллинг и обычный буллинг часто смешиваются, в них участвуют одни и те же дети. Диспуты в киберпространстве часто перемещаются на дворовые площадки, а тот, кто подвергается агрессии у себя во дворе, может анонимно отомстить в интернете. Эти два вида агрессии взаимодействуют.

Расскажите кратко о национальных исследованиях кибербуллинга: основные результаты, перспективы, направления дальнейших исследований.

Кибербуллинг сегодня изучают во многих странах. Последние десять лет наблюдается взрывной рост ис-

баланс смещается в сторону женщин. Некоторые исследования показывают, что в роли агрессоров мужчины и женщины могут выступать примерно в равной степени, а вот жертв кибербуллинга среди женщин значительно больше. Возможно, это происходит потому, что женщины больше интересуются общением в соцсетях, а именно там сегодня имеет место киберагрессия, в то время как мужчины в большей степени, по сравнению с женщинами, интересуются игровыми сайтами.

Пик кибербуллинга приходится на средний подростковый возраст. Но, конечно, с ним можно столкнуться и раньше, и позже, в старших классах, и в студенчестве, и во взрослой жизни.

Кибербуллинг и буллинг часто смешиваются, в них участвуют одни и те же дети. Диспуты в киберпространстве часто перемещаются на дворовые площадки, а тот, кто подвергается агрессии у себя во дворе, может анонимно отомстить в интернете.

следований на эту тему, особенно в Северной Америке, Европе, Австралии и некоторых странах Азии, таких как Южная Корея и Япония.

Масштаб этого явления в разных странах очень различается: это зависит от того, что вкладывается в понятие кибербуллинга, кто считается жертвой (единичный случай или несколько раз) и о каком периоде времени идет речь. Если вы спросите о фактах кибербуллинга, например, за прошлый месяц, то процент будет невысоким, от 5 до 25. А если вы спросите о том, сколько человек подвергались киберагрессии хотя бы один раз в жизни, то получите цифры до 50 до 80 процентов.

Интересные данные получены о гендерных различиях. Если речь идет об обычном буллинге, мальчики и молодые люди значительно превосходят девочек и девушек и по числу агрессоров, и, в меньшей степени, по числу жертв. А в кибербуллинге гендерный

Разные страны значительно отличаются по масштабам кибербуллинга (так же как и по уровню традиционной агрессии). Причины этих различий – важная область для исследований. Один из факторов – то, какие меры предпринимаются в стране для преодоления подобных явлений.

Практический вопрос: насколько реально преодолеть кибербуллинг? Каковы основные способы борьбы с ним? Кто играет в этом ведущую роль: педагоги, родители, ситуация в школе в целом, характер отношений в семье, в классе?

Мы вряд ли навсегда устраним агрессию, как в традиционной форме, так и в виде кибербуллинга. Практическая задача – стараться уменьшить уровень распространенности агрессии и избегать самых серьезных инцидентов. Помогут нам в этом новые знания о природе и причинах этих явлений. Первый важный шаг – повыше-

ние осведомленности о том, что такое кибербуллинг, и о том, какой вред он может причинить. Это относится и к педагогам, и к родителям, и к самим молодым людям – объектам агрессии. Поставщики услуг интернета также все чаще несут ответственность за то, как они отслеживают материалы, насколько легко сообщить о злоупотреблениях и какие меры предпринимаются против оскорбительных сообщений.

Каковы основные меры борьбы с кибербуллингом: законодательное регулирование, национальные кампании, реализация специальных образовательных программ, направленных на противодействие этому явлению?



Сейчас много спорят о том, принесут ли пользу специальные законы по кибербуллингу, или достаточно уже существующих. Наверное, в каждой стране этот вопрос решается по-своему. Школам следует иметь свою стратегию по борьбе с буллингом, которая включала бы и защиту от кибербуллинга. Подобная стратегия должна включать в себя понимание того, что такое агрессия и какие процедуры необходимо провести, если такой эпизод случится.

Надо сказать, что некоторые традиционные программы по борьбе с буллингом, хорошо зарекомендовавшие себя, способны снизить, в частности, и уровень кибербуллинга. Возможно, это объясняется тем, что существует взаимосвязь между этими двумя формами агрессии. Показали свою эффективность и более специфические меры,

направленные именно на уменьшение цифровой агрессии. В их числе – курс цифровой грамотности, обучение правам и обязанностям в интернете, онлайн-наставничество среди школьников.

Могли бы вы назвать три основные проблемы, которые в этой области надо решить незамедлительно?

Во-первых, в области исследования – нам нужно договориться об определениях и принципах оценки уровня агрессии. На сегодняшний день исследовательские практики в разных странах существенно различаются, в связи с чем трудно сравнивать результаты и создавать общую картину. Во-вторых, с точки зрения наших знаний и представлений нам необходимо лучше понимать национальные и культурные различия в кибербуллинге и то, чем они обусловлены. Насколько применимы программы и меры, предпринимаемые в одной стране, для другого государства? В-третьих, с точки зрения предпринимаемых мер против явлений агрессии главный вызов состоит в том, чтобы использовать энергию и потенциал самих молодых людей. С кибербуллингом можно столкнуться на протяжении всей жизни, но этот феномен особенно ярко проявляет себя среди подростков и молодых людей. В данный исторический период, когда молодые люди представляют собой незнакомое доселе поколение «цифровых аборигенов», проблема агрессии имеет особый характер. Обычно меры воздействия предпринимаются «сверху вниз», когда взрослые обучают учащихся. Новый вызов и вместе с тем новые возможности заключаются в том, чтобы вовлечь самих молодых людей в разработку и применение мер противодействия кибербуллингу. Большинству молодых людей это явление не нравится, и они будут стремиться помогать нам в работе по противодействию агрессии. Роль взрослых здесь – скорее, не наставлять, а облегчить молодежи эту задачу.

Пространство безопасности

Разработаны критерии позитивного контента для детей

Авторы:

Урван Парфентьев,
кандидат политических наук, координатор Центра
безопасного интернета в России, ведущий аналитик РОЦИТ

Виктория Бунчук,
руководитель проектов фонда «Разумный интернет»



•• Как отличить качественный детский ресурс от «проходного», формального, примитивного? На сегодняшний день в большей степени это определяется интуитивно. Так, эксперты Всероссийского конкурса детских и молодежных проектов «Позитивный контент», который уже в течение 8 лет проводят Координационный центр национальных доменов .RU\РФ, Фонд Развития Интернет, фонд «Разумный интернет» и РОЦИТ, профессионально рассматривают каждый ресурс, опираясь на свой практический опыт. Но как быть в том случае, если на создание интернет-проектов будет выделяться государственное финансирование? В этом случае необходим набор объективных критериев, которые помогут обосновать тот или иной выбор. Эксперты при детском омбудсмене сделали попытку разработать такие критерии. Оставляя свободу для творчества, они определили, чего на детских ресурсах быть не должно.

Недетские проблемы детского контента

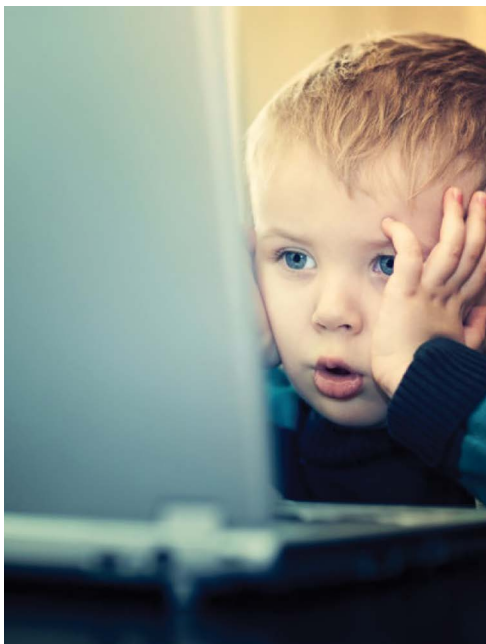
Уже в начале 2010-х годов вопрос массового наполнения интернета контентом, выполненным качественно и прямо рассчитанным на образование и развлечение детей, стал приоритетным для решения проблемы детской интернет-безопасности на европейском уровне, вплоть до того, что термин «безопасный интернет» (safer Internet) стал уступать место понятиям «позитивный интернет», «лучший интернет» (better Internet). В силу тесного взаимодействия ключевых отечественных проектов в области интернет-безопасности с аналогичными инициативами в Европе этот тренд пришел и в Россию. Тем не менее опыт отбора и продвижения позитивного интернет-контента в последние пять лет показал, что в этой сфере есть целый ряд серьезных проблем. Главная из них – как совместить привлекательное исполнение ресурса с реально позитивным контентом. Опыт конкурсов интернет-проектов, рассчитанных на детскую аудиторию, демонстрирует четкую диспропорцию: сайты с великолепным дизайном и графикой зачастую не подходят для детской аудитории по контенту и идее.



И наоборот: те команды, которые в соответствии со своим опытом и знаниями действительно могут создавать «детский» контент, не имеют ресурсов придать ему «вау-эффект» и поэтому представляют его в лучшем случае через бесплатные конструкторы сайтов, а то и вообще в соцсетях. Соединить авторов с дизайнерами, как правило, пока не получается.

Польза

Новые возможности для решения этой проблемы открылись с объявлением «Десятилетия детства» – комплексной стратегии, в рамках которой планируется заняться многими детскими потребностями. В рамках этой стратегии Рабочая группа по информационной безопасности детей Обще-



нения информации – его изначально делали подходящим и для печатной продукции, и для радиопрограмм, и для электронных медиа. В этом помог экспертный анализ существующих программ поддержки позитивного контента и конкурсов. Для интернета многое было взято из правил конкурса «Позитивный контент».

Позитивный контент предлагается оценивать не просто как контент. Оценке подлежит проект как совокупность собственно контента, его дизайна, удобства использования и безопасности. Собственно, к контенту директивных требований немного, и сформулированы они достаточно общим образом. Речь идет в основном о познавательной, образовательной или развлекательной направленности.

Опыт конкурсов интернет-проектов, рассчитанных на детскую аудиторию, демонстрирует четкую диспропорцию: сайты с великолепным дизайном и графикой зачастую не подходят для детской аудитории по контенту и идее. И наоборот: те команды, которые действительно могут создавать «детский» контент, не имеют ресурсов придать ему «вау-эффект».

ственного совета при Уполномоченном при Президенте РФ по правам ребенка предложила пересмотреть программу господдержки позитивного контента. В частности, по мнению экспертов, контракт на поддержку ресурса должен заключаться на срок больший, чем год. Тогда у проекта появляется стабильность, и он получает возможность собрать качественную команду.

Были разработаны «Критерии» позитивного контента. Именно они предлагаются в качестве базового документа, по которому эксперты будут принимать решение о том, действительно ли проект подходит для детской\подростковой аудитории. Этот универсальный документ применим ко всем основным способам распростра-

Тем не менее авторы конкретизируют понятие «социальная значимость» как способствование развитию гармоничной личности, позитивного мышления, вдохновения, творчества и этики, вовлечение детской и молодежной аудитории в активную жизнь, обращение к темам, так или иначе связанным с обществом, отдельными сообществами, а также с группами людей с особыми потребностями. С учетом того, что направленность контента сформулирована достаточно общими словами, в проекте появляется более конкретное условие: контент должен повышать уровень образованности целевой аудитории, обогащать ее новыми идеями и навыками. Сюда же входит и повышение цифровой грамотности.

Удобство

Другие требования можно охарактеризовать как технические, и вот они сформулированы достаточно конкретно. Во многом потому, что именно они определяют восприятие контента в частности и информационного продукта в целом. Для начала, разделы длящегося или периодического проекта должны регулярно пополняться новыми материалами. Другое важное требование – грамотный русский язык.

В плане дизайна предполагается, что графика должна быть высокого качества (включая иллюстрации), шрифты должны быть удобными для восприятия, а иллюстративные элементы – не вызывать негативных эмоций, страха, депрессии. Цвета не должны быть кричащими и не сочетаться друг с другом. Важно, чтобы элементы контента были расположены логично и дополняли друг друга. Отсюда возникают требования к юзабилити: должна быть понятной и структура, и качественная навигация, чтобы пользователи с легкостью находили необходимые элементы и\или разделы, а в интернет-проектах легко возвращались на главную страницу проекта или переходили на другие страницы. Учтен и такой фактор, как звуковое сопровождение – пользователю надо дать возможность отключать или включать различные интерактивные

элементы, в том числе звук. Игровые проекты должны отличаться простой управления. Особо оговаривается удобство восприятия – чтения, просмотра или прослушивания. Для интернет-проектов, скажем, в этих целях прямо оговаривается мультиплатформенность и быстрота загрузки, включая наличие лайт-версий для медленного интернета.

Особо оговаривается возможность использования позитивных контент-проектов детьми с ограниченными возможностями. Текст должен быть достаточно контрастным по отношению к фону, иметь опцию озвучки и масштабирования до 200% без потери качества. Желательно также текстовое представление нетекстового контента. Для интернет-проектов предусматривается возможность управления контентом при помощи только клавиатуры.

Безопасность

Достаточно много требований выдвигается к контентной безопасности. Они опираются на положения Федерального закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью или развитию», а также Международного пакта о гражданских и политических правах. Отнесение контента к позитивному в целях господдержки требует обязательной возрастной маркировки информационной продукции. Этот пункт касается скорее





интернета, так как для офлайна наличие возрастной маркировки и так обязательно. Маркировка контента отсылает к соответствующим законодательным требованиям.

Позитивный контент обязан иметь определенные механизмы защиты пользователей от противоправного воздействия. Те разделы, которые наполняются пользователями самостоятельно, должны модерироваться таким образом, чтобы пресечь публикацию контента, недопустимого для данной целевой аудитории. Также проект должен иметь сервис сообщений о негативном поведении или контенте, причем устанавливаются требования к рассмотрению и реагированию на них. Предусматривается также наличие информации о безопасном использовании интерактивных элементов: правила использования сервисов, правила общения с другими пользователями, информация о защите персональных данных. Регистрация в интерактивных разделах, не говоря уже о каких-либо платежах, возможна только с разрешения родителей.

В «Критериях» уделяется очень большое внимание безопасности персональных данных. Проект дол-

жен четко и понятно информировать пользователя о целях и причинах сбора личной информации, а также о гарантиях безопасности собираемых данных. Запрещается сбор персональных данных несовершеннолетних без согласия родителей. Проектам, нарушающим законодательство о персональных данных, путь в сообщество «позитивных» закрыт, причем дефиниция нарушений довольно подробна.

Уделяется также внимание вопросу рекламы в детских ресурсах. Са-



мое главное: содержание рекламного объявления должно соответствовать целевой аудитории ресурса, требованиям закона, а также нормам русского языка. Рекламные баннеры, тизеры и другие формы рекламных объявлений не должны занимать более 10% содержания проекта. Проект не будет отнесен к позитивному контенту для детей, если содержание рекламы не соответствует заявленной целевой аудитории, не отвечает моральным и нравственным нормам (подробная расшифровка которых имеется), а также если реклама не контролируется или не модерируется владельцем/администратором сайта (чаще всего это касается контекстной рекламы).



ских доменных зон, в частности .RU, .РФ, .SU, .ДЕТИ. Если интернет-проект создан с помощью так называемого конструктора (например, Ucoz или Wix), то к нему также должен быть привязан адрес в одной из российских доменных зон.

Позитивный контент предлагается оценивать не просто как контент. Оценке подлежит проект как совокупность собственно контента, его дизайна, удобства использования и безопасности.

Отдельно авторы «Критериев» обратили внимание на недопустимость «вставать на плечи гигантов». Названия или доменные имена проектов не могут быть сходны до степени смешения с иными популярными объектами информационной продукции – по крайней мере, без соответствующего разрешения от правообладателей. Нарушения авторских прав «в общем и целом» тоже упомянуты в «Критериях». Для интернет-проектов отдельно оговаривается еще такой аспект, как программно-техническая чистота: в них не должно быть вирусов, троянов и прочих зловредов.

К чисто юридическим аспектам «Критериев» относится необходимость присутствия проекта в юрисдикции Российской Федерации. Для интернета, в силу его глобальности, есть дополнительные требования: в российской юрисдикции должны находиться и интернет-составляющие проекта. Например, доменное имя проекта должно находиться в одной из россий-

Стандарт качества

В целом, составленные экспертами Рабочей группы «Критерии» призваны повернуть контентные сервисы лицом к юным пользователям. Детализированные требования в области дизайна, удобства в использовании и безопасности стремятся сформировать «пространство безопасности». Отличительной особенностью «Критериев» и подобных документов является детальная проработка вопросов, связанных с рекламой и персональными данными. Эта тема – вообще тренд последних двух лет, особенно с учетом укоренения идеи о том, что почти любая информация о человеке есть его персональные данные. Если новые условия господдержки позитивного контента начнут работать, такие нормативные документы помогут повысить их эффективность. А в ином случае – зададут общепромышленный стандарт качественной информационной продукции для подрастающего поколения.



Тема Номера:



ВРЕМЯ ПЕРЕД ЭКРАНОМ



Телевизор – книги – YouTube

Как проводят досуг наши дети

Авторы:

Алёна Короткова

Юлия Верлина

Татьяна Цай

Светлана Никитина

Александра Сосновая



•• Это только кажется, что наши дети смотрят телевизор меньше, чем мы, когда были маленькими, и отдают предпочтение компьютеру или гаджетам. Как показало исследование Института современных медиа MOMRI, ведущей организации в области изучения медиапотребления в России, дети от 3 до 10 лет больше всего времени проводят за такими вполне традиционными занятиями, как просмотр детских телепередач по телевизору и чтение (слушание) книг. Дети смотрят телевизор в среднем 115 минут в день. Во многом это происходит благодаря тому, что телевидение не сдает позиции, активно развивая тематический детский контент и наращивая долю телеканалов, ориентированных на юного зрителя. То же самое можно сказать и о книгоиздателях, чутко уловивших запрос и ежегодно увеличивающих выпуск и ассортимент литературы для детей. Противники новых технологий и интернета могут спать спокойно: в жизни маленьких детей, безусловно, присутствуют компьютеры, телефоны и планшеты, однако не они занимают большую часть их досуга. По крайней мере, пока.



Институт современных медиа (MOMRI – Modern Media Research Institute) реализует многолетнюю исследовательскую программу, участниками которой к декабрю 2017 года стали 7,2 тыс. родителей детей разного возраста (от 2 до 25 лет), 3,2 тыс. детей и подростков, живущих в российских городах–

миллионниках, а также эксперты в области детской и подростковой психологии, педагогики, медиа, специалисты в сфере разработки мультимедийного контента для детей, подростков и молодежи. В дополнение к собственным исследованиям в программе учитываются данные медиаизмерений, научных российских и зарубежных отраслевых исследований.

Отчет «Дети. Медиапотребление. 2017» был подготовлен на основании данных комплекса из 25 исследований по теме детского, подросткового и молодежного медиапотребления. В ходе работы использовали кабинетные и полевые методики сбора качественных и количественных данных. Процедуры были различными – от игровых методик и тестирования игр детьми до скайп- и личных интервью со взрослыми, глубинных экспертных интервью.

Оказывается, дети до 12 лет – это самая «медийная» часть современного российского общества, значительно опережающая по потреблению медиапродуктов подростков и молодежь. В семьях, где они растут, в среднем есть два телевизора, доступ в интернет, планшет, смартфон, компьютер или ноутбук, а также DVD, игровая приставка и многое другое. Вопреки стереотипу, дети являются потребителями самых разных типов контента: ТВ (72%), печатного (77%), игрового (71%), музыкального (42%).

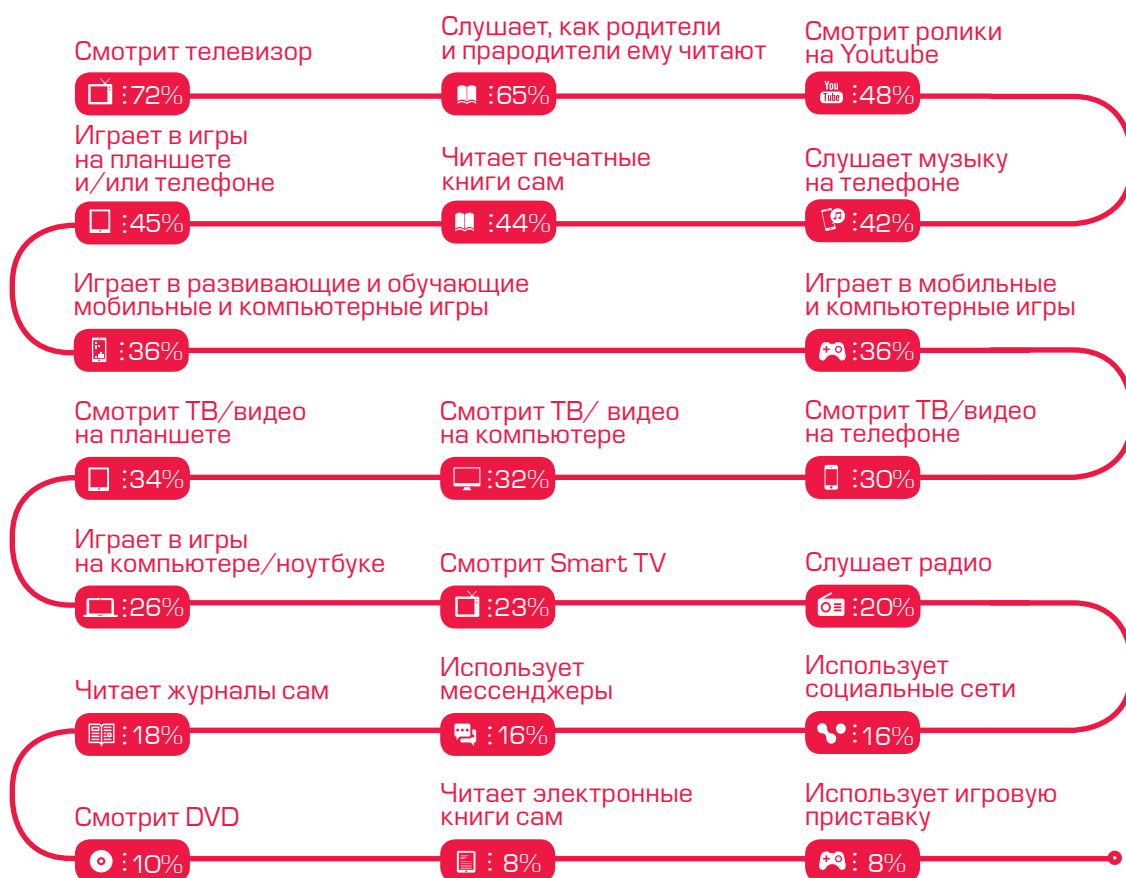
Исследования MOMRI 2017 года показали, что уже в раннем возрасте юные зрители и читатели из пассивных потребителей превращаются в актив-

ных и уже в 3–5 лет начинают влиять на выбор контента и товаров, о чем свидетельствуют 95% опрошенных родителей. Что же они выбирают?

На первом месте – телевизор

Для сравнения: в США меньше доля медиаактивных детей. Там ежедневно смотрят ТВ в среднем 6 из 10 детей в возрасте от 2 до 12 лет, читают самостоятельно или с родителями около половины американских сверстников. Причем в России доля читающих детей растет с возрастом и к 8–12 годам читают самостоятельно 75% детей, в то время как в США она снижается, дети переключаются на другие медиапродукты и к 8–12 годам регулярно чи-

МЕДИЙНЫЙ ДОСУГ ДЕТЕЙ ДО 12 ЛЕТ Что делают регулярно





тают менее одной трети детей (данные исследований Common Sense Media, США, 2015–2017 гг.).

В России среднее время телесмотра детской аудитории стабильно на протяжении последних лет: дошкольники и младшие школьники смотрят телевизор более 2 часов в день (138 минут – в группе 4–7 лет, 134 минуты – в возрасте 8–10 лет). Время использования мобильного интернета

Дети включают телевизор чаще, чем взрослые. За последние 3 года процент телезрителей младшего возраста (4–12 лет) остается практически неизменным. По данным национального медиаизмерителя, в России в 2017 году ежедневно смотрят телевизор 60% детей в возрасте от 4 до 12 лет. По данным опросов родителей, 72% детей в возрасте до 12 лет смотрят ТВ регулярно. В мире дети также активно продолжают смотреть ТВ. В США 53% детей в возрасте до 8 лет ежедневно смотрят ТВ. В Германии телевидение несколько раз в неделю смотрят 96% детей в возрасте 4–13 лет.

Любопытно, что такой устойчивый интерес детей к телевидению наблюдается на фоне некоторого падения популярности телевидения в России впервые за последние 5 лет: в сред-

Дошкольники и младшие школьники смотрят телевизор около 2 часов в день. Время использования мобильного интернета и мобильных игр детской аудиторией варьирует от нескольких раз в неделю или реже до ежедневных игр от 1 до 3 часов. Дети смотрят телевизор в среднем в два раза больше, чем играют в игры на цифровых устройствах.

и мобильных игр детской аудиторией варьируется от нескольких раз в неделю или реже до ежедневных игр от 1 до 3 часов, реже – более 3 часов. Дети смотрят телевизор в среднем в два раза больше, чем играют в игры на цифровых устройствах.

Как и в России, дети в Германии больше предпочитают ТВ (по данным исследования KB&B, 2017), а в США последние 6 лет отмечается тренд на сокращение ТВ-просмотра, и мобильные устройства практически догнали ТВ по показателю экранного времени у детей до 8 лет: дети тратят на них 48 и 58 минут в день соответственно (по данным исследования Common Sense Media, 2017).



нем – минус 6 минут по всей аудитории по итогам 2017 года. Время просмотра снизилось во всех группах; минимально при этом – у детей 3–7 лет (–1 минута).

Что именно дети смотрят? В числе телеканалов, показавших рост по итогам 2017 года, – большое число каналов для детей и родителей. Так, прибавили время просмотра телеканала Мама, Jim Jam, ANI, Nickelodeon HD, Мульт, Детский мир, Gulli Girl.

ТОП 20 КАНАЛОВ
4–5 лет



6–9 лет



10–12 лет



Что смотрят дети по телевизору

ТОП-3 каналов для детей дошкольного, младшего и среднего школьного возраста – «Карусель», «Мульт», Disney. С возрастом вкусы детей смещаются от детских каналов в сторону развлекательных и общетематических. На первом месте у младшей подростковой аудитории в 2017 году – телеканал СТС. Младшие подростки в 10–12 лет нередко совмещают телепросмотр с игрой на смартфоне или планшете.

Дети 4–5 лет преимущественно смотрят мультфильмы на телеканале «Карусель», а также на каналах «Мульт» и Disney. Более половины мультфильмов – российского производства. Интересны этой аудитории и программы, которые были популярны в детстве их бабушек и дедушек, – «Спокойной ночи, малыши!» и «Ералаш».

Младшие школьники также смотрят телеканалы «Карусель», Disney, «Мульт». Отдают предпочтение российской современной мультипликации. Начинают проявлять интерес к отечественным сериалам (СТС Love, СТС, Пятый канал), юмористическим и познавательно-развлекательным передачам. Дети 6–9 лет так же смотрят детские передачи, как и более младшая аудитория.

Младшие подростки смотрят более разнообразный и взрослый контент, чаще переключаясь на развлекательные и общетематические каналы. Расширяется линейка сериалов, передач, перечень каналов (СТС, СТС Love, ТНТ, Пятый канал, ТВ-3). Продолжают смотреть мультфильмы, но теперь не только на тематических детских каналах, но и на 2x2. Смотрят развлекательные и юмористические программы, прогноз погоды, а также новости на каналах «Россия 1», «Первый», «Россия 24».

«Битву экстрасенсов» и «Танцы» смотрю с мамой, с папой и с сестрой. А вот мультики, какие-нибудь сериалы, фильмы я смотрю с сестрой.

ВАЛЯ, 10 лет

Я в основном смотрю телевизор либо вечером, либо с утра, чтобы собираться в школу и смотреть телевизор параллельно. Если из каналов, то смотрю в основном молодежные.

НАСТЯ, 12 лет

Я пришла, сделала уроки, позанималась своими делами и пошла смотреть телевизор.

МАША, 10 лет

Во многих семьях в России сохраняется традиция просмотра мультфильмов перед сном: 6 из 10 детей смотрят мультфильмы перед отходом ко сну.

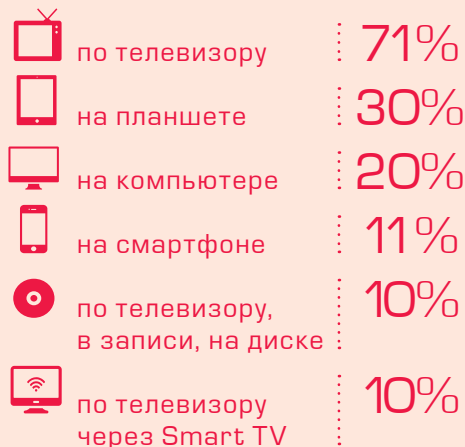
В 2017 году каждый третий ребенок смотрел ТВ или видео на планшете (34%) или телефоне (30%). Однако при этом родители отметили, что дети больше всего любят смотреть мультфильмы и детские программы именно по телевизору.

ПЕРЕД СНОМ дети 3–10 лет традиционно:



Особенность современных юных медиапотребителей в том, что они используют много экранных устройств. К традиционному телевизору добавился просмотр ТВ и видео на мобильных устройствах через интернет. С 2016 года произошел заметный рост доли просмотров на мобильных устройствах. В 2017 году, по словам родителей, каждый третий ребенок смотрел ТВ или видео на планшете (34%) или телефоне (30%). Это удобно – позволяет не пропустить любимую передачу и более рационально распределять время. Однако при этом родители отметили,

НА КАКОМ УСТРОЙСТВЕ ребенок больше всего любит смотреть мультфильмы или детские программы?



что дети больше всего любят смотреть мультфильмы и детские программы именно по телевизору, ориентируясь на программу передач. Это более комфортно: 75% детей и младших подростков испытывают стресс, выбирая, что посмотреть в онлайн-кинотеатрах.

Дети 5–8 лет по полчаса в день уделяют чтению

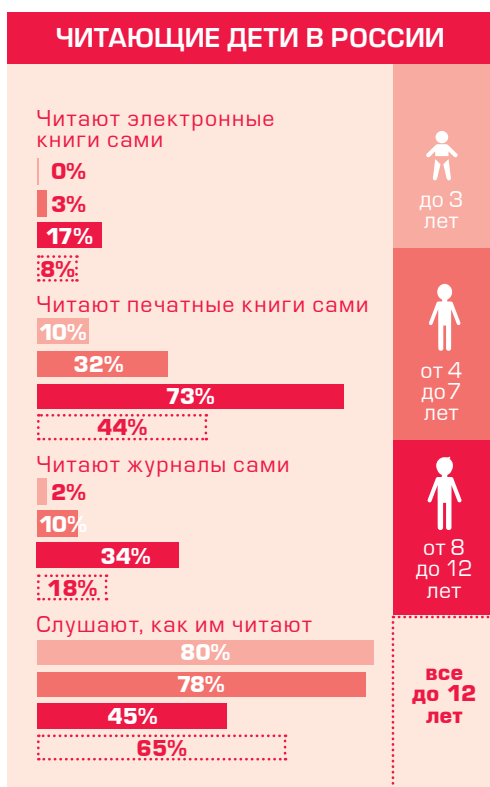
Появление в жизни детей цифровых устройств не стало преградой для чтения. Исследования показывают, что более половины детей в России практически ежедневно читают с родителями и/или самостоятельно.

В 2017 году книжный рынок в России впервые за последние пять лет растет и по совокупным тиражам, и по объемам продаж. Одним из основных драйверов роста эксперты называют спрос на детскую литературу. Международное исследование Progress in

International Reading Literacy Study (далее – PIRLS), результаты которого были опубликованы в 2017 году, показало, что сегодня российские дети (4 класс) занимают первое место в мире по качеству чтения (грамотности, пониманию и интерпретации текста) и превосходят сверстников из Финляндии, Сингапура, Гонконга. Также в исследовании PIRLS было отмечено, что успешнее в чтении становятся те дети, которые посещали детский сад в течение 3 лет и более.

(20%), кому взрослые вообще не читают. С возрастом закономерно возрастает доля детей, которые сами читают печатные и электронные книги, журналы, и сокращается число тех, кому читают взрослые. 3/4 детей 8–12 лет самостоятельно читают печатные книги, 1/3 – читают журналы, почти 1/5 – читают электронные книги. Для сравнения: среди детей 5–9 лет в Германии регулярное чтение присутствует в жизни 7 детей из 10, в США –

В России доля читающих детей растет с возрастом, и к 8–12 годам читают самостоятельно 75% детей, в то время как в США она снижается и к 8–12 годам читают менее одной трети детей.



6 из 10. Причем в США отмечено, что больше других читают дети обеспеченных родителей, имеющих ученую степень.

Среднее время чтения в 5–8 лет – полчаса в день.

Больше всего российским детям до 10 лет нравятся произведения Корнея Чуковского (14%), Агнии Барто (11%) и Самуила Маршака (9%). Любимыми книжными персонажами подрастающего поколения являются доктор Айболит (13%), Винни-Пух (12%), Незнайка (10%) и Карлсон (10%) (по данным опроса, проведенного проектом Дети. mail.ru в 2017 году).

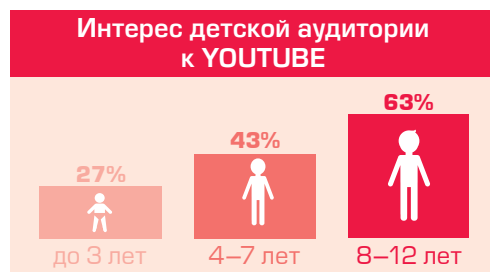
По мнению экспертов, один из главных факторов такого выбора – потребительский консерватизм родителей, которые предлагают детям книги авторов своего детства. Книжные магазины, издательства, книжные клубы, детские библиотеки публикуют статьи, обзоры, привлекают блогеров, проводят акции и семинары с целью еще больше популяризировать детские книги и помочь родителям в развитии литературного вкуса ребенка, знакомстве с современной детской литературой, подборке книг в соответствии с возрастом и предпочтениями, в формировании сбалансированной домашней библиотеки.

Взрослые за последние 5 лет стали меньше читать для себя, но больше – для детей. Активнее всего читают вместе с детьми женщины-домохозяйки или находящиеся в декретном отпуске. Однако среди детей до 3 лет есть те

По данным фокус-групп MOMRI, младшие подростки (10–12 лет) выделяют среди любимых жанров фэнтези, приключения, а также научно-популярные книги и юмор. Как отмечают эксперты, больше других читают книги те подростки, у которых дома есть традиция чтения, домашняя библиотека. В детских печатных изданиях содержатся QR-коды, интернет-ссылки, позволяющие ребенку при участии родителя или самостоятельно продолжить взаимодействие с любимым персонажем в мобильной игре или в игре с дополненной реальностью.

Еще одним маркером актуальности чтения и интереса подростков и молодежи к книгам являются видеоблоги о книгах, авторы которых называют себя буктьюберами (от BookTube – раздел YouTube, посвященный книжным обзорам). Также существуют и, по мнению экспертов, интенсивно развиваются буктрейлеры – ролики, посвященные книгам.

Ежедневно половина детей до 12 лет смотрит YouTube



На телефоне удобнее смотреть всякие смешные ролики с YouTube или страшилки, чем фильм. Потому что смотреть фильмы на телефоне неудобно: во-первых, там маленький экран, а во-вторых, надо ставить на паузу, чтобы отойти.

ЕГОР, 11 лет

В Топе каналов на YouTube, вызывающих интерес у детской аудитории и младших подростков, – каналы с детским и семейным видеоконтентом,

а также видеоблоги – например, Get Movies (15,5 млн подписчиков), «Маша и Медведь» (13,1 млн подписчиков), EeOneGuy (12,5 млн подписчиков), Like Nastya (7,2 млн подписчиков), Miss Katy (6,3 млн подписчиков), Mister Max (6,1 млн подписчиков), TheKateClapp (6 млн подписчиков), Maryana Ro (5,9 млн подписчиков) и другие (данные о подписчиках приведены на 23 января 2018 года).

В 2017 году детский видеоблогинг (влогинг) продолжает набирать популярность. Дети с 2–3 лет при помощи родителей становятся влогерами. Число просмотров отдельных роликов топовых детей-влогеров достигает 80–90 млн просмотров.

Еще один мегапопулярный канал – Vlad Crazy Show с 10 миллионами подписчиков, занимавший второе место в мире, канал, на котором выходили скетчи о том, что дети не могут жить без фастфуда, был заблокирован YouTube за нарушения принципов сообщества.

Около половины детей каждый день играют в мобильные игры

Игры на компьютере и гаджетах прочно удерживаются в числе лидеров детского досуга. Современные дети приобщаются к ним рано: 60% родителей говорят, что их ребенок начал играть в мобильные игры в возрасте до 5 лет.



Как часто и сколько по времени играют дети? Это сильно варьируется: от эпизодических игр – реже чем 1 раз в неделю до регулярных, продолжительностью 1–3 часа в день и более.

Частота и время игры зависят от пола и возраста ребенка. По мере взросления школьники начинают играть больше, причем чаще играют на компьютере, реже – на планшете.

Пик увлечения компьютерными и мобильными играми приходится на младший подростковый возраст. Регулярно играющие дошкольники и младшие школьники чаще предпочитают планшет. Мнения младших подростков по поводу устройств, на которых удобнее играть, разделяются. Часть считает, что на смартфонах удобнее, так как они компактные, другие предпочитают компьютеры, ноутбуки и приставки, объясняя свой выбор лучшей эргономикой. В дороге и в школе выбор чаще падает на смартфон. Говоря о консолях, некоторые младшие подростки (10–13 лет) как существенный минус отмечают ограниченное количество игр.

Некоторые дети 10 лет и старше ложатся спать в 23–24 часа, так как должны делать много уроков на следующий день, а еще хотят поиграть и пообщаться онлайн. Есть подростки, которые играют по ночам, если нет

Компьютерные и мобильные игры – одна из тем, которая обсуждается в детской среде начиная с детского сада (50%). В 10–13 лет 4 из 5 ребят обсуждают компьютерные игры с друзьями.

четкого запрета, который установлен с самого раннего возраста.

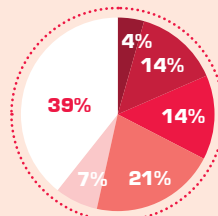
Девочки играют на смартфонах и планшетах больше, чем мальчики, на компьютерах и ноутбуках – меньше. Мальчики в целом чаще играют, среди девочек практически нет «игроманов», которые проводят перед экранами более 3 часов в день. Девочки чаще всего играют несколько раз в неделю.

По данным опроса родителей детей 2–12 лет, половина детей довольна тем количеством времени, которое дома отводится на мобильные и компьютерные игры (46%). Каждый третий ребенок жалуется, что ему не хватает

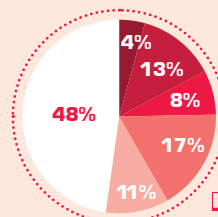
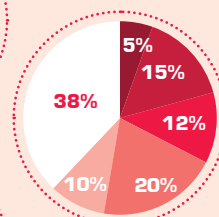
НА ЧЕМ И СКОЛЬКО ДЕТИ ИГРАЮТ

По данным опроса родителей детей 2–12 лет

☎ СМАРТФОН



📱 ПЛАНШЕТ



💻 КОМПЬЮТЕР

- Более 3 часов каждый день
- 1–3 часа в день
- Менее 1 часа в день
- Несколько раз в неделю
- Реже чем раз в неделю
- Не играет на данном устройстве

времени на компьютерные и мобильные игры и он хотел бы играть больше. Чаще об этом говорят ученики начальной школы (39% мальчиков и 35% девочек). Среди причин, препятствующих играм, дети чаще всего называют ограничения и запреты родителей, потенциальный вред для глаз и ухудшение зрения, дефицит времени, отсутствие устройств (планшета, ПК, телефона).

Сколько мама скажет, столько и играю.

МАША, 6 лет

Берегу глаза, чтобы не стать очкариком.

САША, 8 лет

Папа стер игру, она влияет на учебу.

КОСЯ, 12 лет

Не играю, захожу после ухода родителей.

МАКСИМ, 11 лет

Как и во что играют дети? Чем старше ребенок, тем чаще он играет или один, или с друзьями. С родителями в младшем возрасте играют 43%, в возрасте 6–9 лет – 19% и в возрасте от 10 до 12 лет – лишь 8%. Большинство детей в возрасте от 2 до 12 лет (64%) играют в несколько игр одновременно, чем меньше возраст детей, тем чаще играют в несколько игр сразу. Чаще всего дети играют в 2–3 игры параллельно.

Игры – важная часть социализации современных детей. Компьютерные и мобильные игры – одна из тем, которая обсуждается в детской среде начиная с детского сада (50%). И если рост интереса к обсуждению игровых тем у



девочек отмечается в младшем подростковом возрасте (+17%), то доля мальчиков, коммуникации которых строятся вокруг игровых историй, растет непрерывно: в 3–5 лет – 49%, в 6–9 лет – 65%, в 10–13 лет – 78%.

Наибольший интерес тема компьютерных игр вызывает у подростков. В 10–13 лет 4 из 5 ребят обсуждают компьютерные игры с друзьями. Свое увлечение компьютерными играми подростки объясняют возможностью «при-

Какие жанры игр выбирают дети?

Головоломки, логические пазлы

38%

Обучающие игры

37%

Приключенческие «бродилки»

27%

С известными персонажами

27%

«Стрелялки», игры, где дерутся

21%

Симуляторы

20%

Стратегии

17%

ятно провести время, когда себя нечем занять», «убить время», переключиться с основного занятия – учебы.

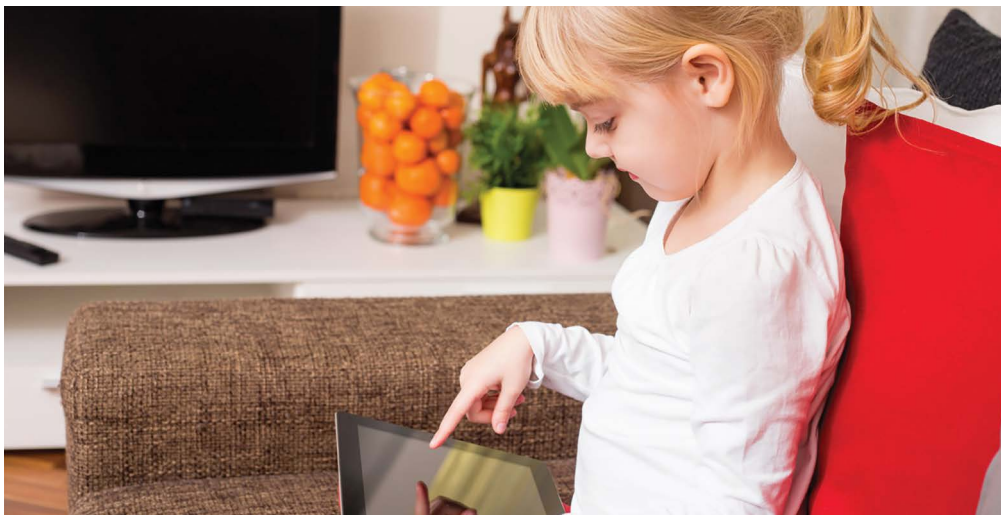
Главное устройство – телевизор, главный гаджет – смартфон

Мультиэкранность и диджитализация – отличительные черты медиапотребления современного ребенка. Новым явлением стал массовый ежедневный просмотр детьми видеоконтента на YouTube, использование мессенджеров (35% в 8–12 лет), общение детей с 8–10 лет в социальных сетях (36% в 8–12 лет). Мобильные игры на планшете или телефоне стали ежедневным видом досуга для каждого второго ребенка с рождения до 12 лет (45%).

Как к этому относятся родители? В прошлом году сохранялись высокий уровень тревожности и недостаточная осведомленность в использовании медиа, в то время как дети овладевали цифровыми устройствами рано, быстро и порой без участия взрослых. Медиа стали весомой частью повседневной жизни детей. Опыт использования ими цифровых устройств требует дальнейшего всестороннего изучения, однако, опираясь на имеющиеся сегодня данные, можно с уверенностью сказать, что существует огромный потенциал для детско-родительского взаимодействия в цифровом пространстве.

«Мой электронный друг»

Как дошкольники и младшие школьники осваивают цифровую среду



Авторы:

Галина Солдатова,
доктор психологических наук, член-корреспондент РАО

Мария Ртищева,
психолог-исследователь Фонда Развития Интернет

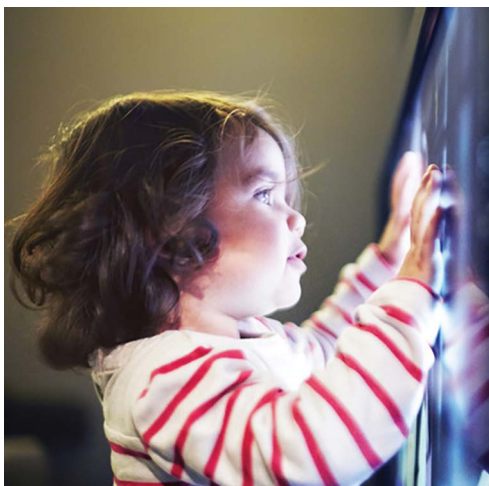
Оксана Теславская,
психолог-исследователь Фонда Развития Интернет

🔴🔴 У современных детей, как и у их сверстников во все времена, есть любимые игрушки. Только если раньше это были мишки, то теперь их могут заменять гаджеты. Как и с любимым мишкой, дети никогда с ними не расстаются и порой воспринимают смартфон или планшет как близкого друга. Об этом рассказали дошкольники и младшие школьники в ходе исследования Фонда Развития Интернет.

Общество уже воспринимает как данность тот факт, что дети осваивают смартфон или компьютер, а часто и то и другое, задолго до школы и каждый день проводят какое-то время перед экраном. Однако сколько именно времени они уделяют цифровым устройствам и как именно их используют? Ответы на эти вопросы были получены на первом этапе исследования.

В исследовании приняли участие 100 пар «родитель – ребенок» (опрашивались дошкольники в возрасте 5–7 лет и младшие школьники 7–11 лет, имеющие опыт использования цифровых устройств) из Москвы и ближнего Подмосковья. Исследование проводилось в форме индивидуального интервью с ребенком на дому и анкетирования родителей. Для каждого юного респондента было получено письменное согласие от родителей на участие в исследовании.

На первом этапе исследования нам было интересно узнать, какие цифровые устройства используют дети, сколько времени они на них тратят, а также любимые виды их цифровой активности. Расскажем об этом, сравнивая две группы — дошкольников и младших школьников.



Какие типы цифровых устройств используют дети?

Дошкольники, как и младшие школьники, отдают предпочтение портативным устройствам — смартфонам и планшетам, нежели стационарным. Малыши чаще пользуются мамиными смартфонами и реже — собственными. Что касается младших школьников, то практически у каждого из них (92%) уже есть свое собственное электронное устройство с доступом в Сеть. Чаще всего они выходят в интернет со смартфонов (70%). Также, в отличие от

Ответы родителей на вопрос: «Какое устройство самое любимое у вашего ребенка?»

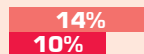
Мобильный телефон/смартфон



Планшет



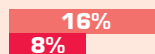
Семейный/общий компьютер



Свой компьютер



Телевизор



Игровая приставка



Другое/нет любимого



■ Дошкольники
■ Младшие школьники

малышей, младшие школьники начинают осваивать пространства социальных сетей: каждый третий ребенок уже ими пользуется, несмотря на то что большинство социальных медиа устанавливают возрастное ограничение для регистрации (13–14 лет). Наиболее популярна российская сеть «ВКонтакте» — ее использует каждый пятый ребенок 7–11 лет.

Что касается новейших цифровых устройств — «умных часов», очков или шлемов виртуальной реальности, роботизированных игрушек, выяснилось, что пока семьи используют их достаточно редко. В семьях с детьми обеих возрастных групп чаще всего можно встретить роботизированные игрушки (беспилотные летательные аппараты, микророботы) — их «хотя бы иногда» использует треть семей. Только небольшая часть — 15–18% семей время от



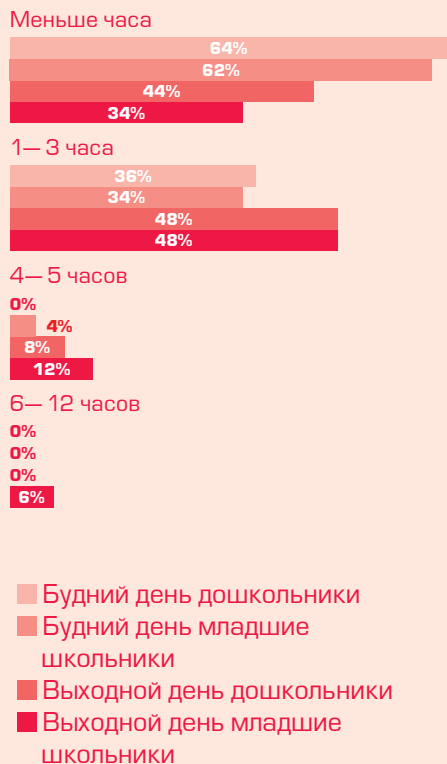
времени используют «умные» бытовые устройства, «умные» часы, шлем или очки виртуальной реальности, фитнес-браслеты и игрушки, подключаемые к интернету. Чаще всего в опрошенных семьях пользуются наручными устройствами: 7–8% родителей сказали, что используют их ежедневно.

42% опрошенных дошкольников, отвечая на вопрос: «Если бы тебе разрешили играть со своим любимым устройством столько, сколько ты захочешь, сколько бы ты мог(ла) это делать?», – назвали варианты, близкие к бесконечности: «20 млн мультиков», «два года подряд».

Сколько времени проводят дети с цифровыми устройствами?

В будние дни показатели цифровой активности в обеих группах оказались практически идентичными. Почти две трети дошкольников 5–7 лет (64%) и столько же младших школьников 7–11 лет (62%) в будние дни проводят в интернете не более часа, остальная треть – не более трех часов.

Ответы родителей на вопрос: «Сколько времени ваш ребенок проводит с цифровыми устройствами в будние и выходные дни?»



В субботу и воскресенье пользовательская активность обеих групп возрастает. В дошкольной группе увеличивается число детей, которые проводят на выходных онлайн 1–3 часа (с 36% по будням до 48% по выходным), есть дошкольники, которые находятся в Сети 4–5 часов (8%). Скорее всего, это обусловлено тем, что в выходные дни дошкольники остаются дома с родите-

лями, которые готовы предоставить в распоряжение ребенку планшет в качестве «цифровой няни», чтобы иметь возможность сделать необходимую работу по дому или просто отдохнуть.

Среди младших школьников увеличивается доля тех, кто проводит онлайн 1–3 часа (с 34% по будням до 48% по выходным), при этом в субботу и воскресенье 18% детей уделяют цифровым видам деятельности 4–5 часов, причем несколько младших школьников признались, что проводят онлайн 6–8 часов и больше. Несмотря на то что младшие школьники проводят гораздо меньше времени онлайн, чем подростки, они уже отмечают у себя на-

Ответы дошкольников на вопрос: «Как ты считаешь, ты пользуешься устройством много или мало?», %



Треть всех опрошенных детей воспринимает свое цифровое устройство как «лучшего друга», «любимую вещь», а часть детей и вовсе заявила, что «не может без него жить».

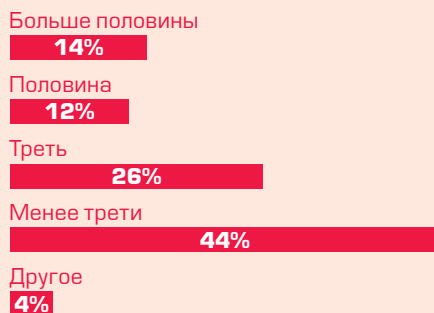
личие некоторых симптомов чрезмерной увлеченности интернетом. Примерно каждый седьмой ребенок 7–11 лет (14%) признался, что часто или довольно часто чувствует себя дискомфортно, когда не может зайти в интернет.

Мы также попытались ответить на вопрос: какую часть свободного времени по сравнению с остальными заня-

тиями дети проводят, используя цифровые устройства. Четверть родителей младших школьников (26%) отметили, что их дети как минимум половину свободного времени (половину или более половины) отдают цифровым устройствам. Столько же (26%) считают, что их дети используют гаджеты примерно треть свободного времени. И практически половина респондентов (44%) считают, что младшие школьники меньше трети свободного времени посвящают цифровым устройствам.

Более трети дошкольников считают, что в целом пользуются цифровыми устройствами «мало». Это происходит в силу ограничений со стороны взрослых: «Мама не дает», «Мне разрешают только семь мультиков», «Из-за брата, который не дает в него играть и играет чаще», «Папа сам все время смотрит», «В школу не беру, а дома только звоню». Треть детей уверена в том, что занята с любимым устройством «много» и даже «очень много». Дети объясняют это тем, что им: «Нравится смотреть мультики», «Пользуюсь каждый день, даже когда ем», «Я считаю, что мало, но

Ответы родителей младших школьников на вопрос: «Какую часть свободного времени ваш ребенок проводит с цифровыми устройствами по сравнению с остальными видами развлечений (ТВ, книги, прогулки, игрушки)?»



Ответы дошкольников и их родителей на вопрос: «Если бы тебе (вашему ребенку) разрешили играть со своим любимым устройством столько, сколько ты захочешь (он захочет), сколько бы ты (он) мог(ла) это делать?», %

Бесконечно

11%

29%

Пока не... (позовут обедать, устану)

7%

7%

Целый день

13%

14%

3—5 часов (с утра до полудня)

11%

10%

1—3 часа

12%

43%

До 1 часа

7%

24%

Нисколько/не стал бы

9%

4%

■ Родители

■ Дети

мама говорит, что много». Остальным тяжело дать временную оценку цифровой активности.

Необходимо отметить, что родители недооценивают «потенциал» своих детей относительно длительности использования ими цифровых устройств. Иными словами, дети хотят играть значительно больше, нежели думают родители. 42% опрошенных дошкольников, отвечая на вопрос: «Если бы тебе разрешили играть со своим любимым устройством столько, сколько ты захочешь, сколько бы ты мог(ла) это делать?», — назвали варианты, близкие к бесконечности: «20 млн мультиков», «два года подряд», «миллиард часов» (28%), «сотни лет»; еще 13% называли вариант «целый день». В то же время

такое же число родителей абсолютно уверены, что их ребенок будет играть не более трех часов. Правда, следует оговориться, что ответ на данный вопрос, возможно, демонстрирует аффективное детское желание снятия ограничений на пользование устройствами, нежели реальную оценку дошкольниками своей способности играть с техникой бесконечно.

Отдельно отметим, что треть детей младшего школьного возраста (36%) в той или иной форме испытывает привязанность к своему устройству: 8% признались, что не могут жить без своего любимого устройства; умеренная привязанность («моя любимая вещь/мой электронный друг») присутствует у 28% опрошенных. Слабая привязанность («ничего особенно не значит/просто полезная штука/другое») характерна для каждого второго младшего школьника опрошенной группы (64%).

Виды детской цифровой активности

Лидеры видов цифровой активности среди дошкольников — видеоигры (72%) и просмотр видео, мультфильмов и сериалов (54%). Родители среди любимых сайтов, интернет-порталов и сервисов дошкольников выделяют видеохостинг YouTube (и другие, например кинотеатр Ivi) и браузеры — Яндекс и Гугл. У дошкольников интернет в принципе ассоциируется с

Ответы младших школьников на вопрос: «Что для тебя значит твое электронное устройство?», %

Я без него жить не могу

8%

Нечего особенного не значит

8%

Что-то другое

14%

Любимая вещь

14%

Мой электронный друг

14%

Просто полезная штука

42%

В будни большинство детей обеих возрастных групп проводит в Сети не более 3 часов, при этом в выходные дни в среднем каждый десятый ребенок (8–12%) может находиться онлайн до 4–5 часов, а некоторые дети – даже дольше.

**Ответы родителей на вопрос:
«Что ваш ребенок чаще всего
делает в интернете,
чем он занимается в интернете?»**



YouTube и поисковыми системами. У младших школьников лидируют те же виды цифровой активности, что и у дошкольников, но с другим приоритетом: большинство увлечены просмотром видео и мультиков в интернете (68%), а в онлайн-игры играет чуть меньше

половины из них (44%). У младших школьников становятся популярными и другие виды онлайн-занятий – это просмотр видеоблогов (38%), общение в интернете (36%), поиск интересной и полезной информации, в том числе и для учебы.

Результаты исследования говорят о том, что существуют различия между тем, как используют цифровые технологии дети 5–7 и 7–11 лет. Во-первых, младшие школьники, в отличие от малышей, более самостоятельны в цифровом мире, поскольку у них появляются собственные портативные устройства и они гораздо чаще сами ищут информацию в Сети. Во-вторых, им становится интересно социальное онлайн-пространство, которое они осваивают даже вопреки возрастным ограничениям, установленным правилами социальных сетей, в то время как дошкольники более сосредоточены на играх. Что касается времени, которое дети посвящают различным видам цифровой активности, то здесь различий практически нет: дошкольники догоняют младших школьников. В будни большинство детей обеих возрастных групп проводит в Сети не более 3 часов, при этом в выходные дни в среднем каждый десятый ребенок (8–12%) могут находиться в онлайн до 4–5 часов, а некоторые дети – даже дольше. Треть всех опрошенных детей воспринимает свое цифровое устройство как «лучшего друга», «любимую вещь», а часть детей и вовсе заявила, что «не может без него жить».

У телефона

Половина американских подростков и две трети их родителей считают, что мобильники занимают слишком много места в их жизни.



❖❖ Не слишком ли много времени наши дети да и мы сами тратим на свои смартфоны и планшеты, реагируя на посты, отслеживая новые фото и сообщая знакомым свои новости? Не вторгаются ли гаджеты в нашу семейную жизнь, отвлекая от живого общения с близкими людьми? 54% американских подростков считают, что они проводят слишком много времени со своими мобильными устройствами, и две трети родителей переживают по этому поводу. Однако не только дети бывают слишком увлечены мобильными устройствами — оказывается, еще сильнее те отвлекают их родителей, создавая определенные проблемы в семьях и даже на работе. Об этом — новое исследование ведущего социологического центра США Pew Research Center «Как подростки и родители управляют экранным временем, и об отвлекающей роли мобильных устройств» («How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions»). Исследование основано на данных опроса, проведенного весной этого года среди 743 подростков США в возрасте от 13 до 17 лет и 1058 родителей.

Подавляющее большинство подростков в Соединенных Штатах имеют доступ к смартфону, а 45% находятся в Сети почти постоянно. Повсеместное распространение смартфонов и других устройств и их возрастающее влияние на жизнь подростков вызвали горячие дискуссии о последствиях того, что дети проводят у экранов слишком много времени, а также о роли родителей в ограничении воздействия мобильных устройств. В последние месяцы многие крупные технологические компании,

в том числе Google и Apple, анонсировали новые продукты, призванные помочь взрослым и подросткам контролировать и управлять своим временем, проведенным онлайн.

Исследование показывает, что это беспокойство оправданно. Примерно девять из десяти подростков считают, что их сверстники действительно проводят в интернете слишком много времени, при этом 60% школьников говорят, что это серьезная проблема.

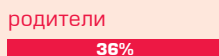
Более половины подростков сократили или попытались сократить время, которое они проводят у экранов

Когда дело доходит до оценки собственных онлайн-привычек, подростки выражают разные мнения. Так, примерно половина (54%) считают, что они тратят на свои мобильные телефоны чересчур много времени, а 41% уверены, что проводят слишком много времени в социальных сетях. И если раньше в обществе опасались влияния онлайн-игр, то теперь картина радикально изменилась. Только около четверти (26%) подростков считают, что они слишком много играют в игры,

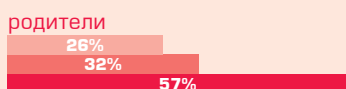
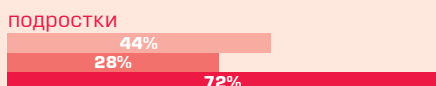


Дети и родители говорят, что слишком много внимания уделяют мобильным устройствам

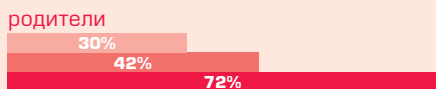
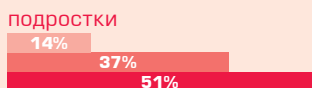
тратят слишком много времени на мобильные телефоны



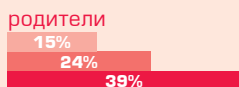
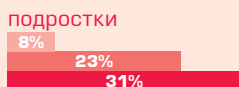
проверяют сообщения на телефонах, как только просыпаются



чувствуют, что их родители / дети отвлекаются на телефоны во время важного разговора



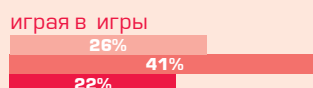
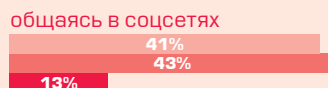
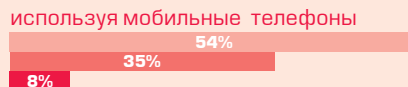
отвлекаются в школе или на работе из-за того, что проверяют свои телефоны



- часто
- иногда
- никогда

Более половины подростков считают, что тратят на мобильный телефон слишком много времени

% подростков, которые говорят, что они проводят у экранов:



- слишком много времени
- в норме
- слишком мало времени

что сопоставимо с другой частью респондентов (22%), которые говорят, что они проводят слишком мало времени в играх. Между тем примерно 4 из 10 подростков утверждают, что уделяют соцсетям и играм оптимальное количество времени.

Школьники стараются управлять своим «экранном временем». Так, более половины опрошенных подростков говорят, что они пытались ограничить время, которое они тратят на мобильные устройства. Около 52% старались меньше использовать мобильники, 57% ограничили время общения в социальных сетях, а 58% стали не так долго играть.

Мальчики и девочки по-разному воспринимают количество време-



ни, которое они тратят на цифровые устройства. Девочки несколько чаще, чем мальчики, говорят, что они проводят слишком много времени в социальных сетях (47% против 35%). Напротив, мальчики примерно в четыре раза чаще говорят, что они слишком много внимания уделяют видеоиграм (41% мальчиков и 11% девочек говорят об этом).

Большинство подростков время от времени проверяют сообщения или уведомления на своих телефонах, как только просыпаются, 44% говорят, что делают это часто, а 57% считают, что им часто или иногда приходится немедленно отвечать на сообщения от других людей. Подростки в возрасте от 15 до

мобильного телефона, хотя только 8% признаются, что это происходит часто, а 38% утверждают, что этого никогда не случается.

Что происходит, когда рядом нет мобильного

Подростки настолько привыкают постоянно пользоваться своими мобильными телефонами, что, когда тех нет рядом, испытывают целый ряд эмоций. Список возглавляет тревога – о ней упоминают 42% подростков. Около четверти говорят, что чувствуют себя одинокими (25%) или подавленными (24%). В общей сложности 56% связывают отсутствие мобильного телефона хотя бы с одной из этих негативных эмоций.

Как влияет общение онлайн на семейные отношения? 72% родителей отмечают, что, когда они общаются с сыном или дочерью, иногда их дети отвлекаются на свой мобильный телефон. Однако подобным образом ведут себя и сами родители: половина подростков отмечают, что мама или папа отвлекается во время разговоров между ними на свой телефон, по крайней мере, иногда (51%).

17 лет особенно часто утверждают, что проверяют сообщения, как только проснутся: 49% по сравнению с 37% ребят в возрасте от 13 до 14 лет.

Насколько экранные устройства способны отвлекать школьников от занятий? Треть школьников говорит, что отвлекается в классе на проверку

При этом 17% говорят, что они ощущают облегчение или даже счастье, когда их мобильного телефона нет рядом.

Девочки чаще, чем мальчики, испытывают в такой ситуации чувство тревоги (49% и 35% соответственно) и одиночества (32% и 20%). В свою очередь, мальчики несколько чаще, чем девочки, никаких чувств не испытывают (33% против 23%).

Более половины школьников сократили или пытаются сократить время, которое они тратят на:

мобильный телефон

52%

социальные медиа

57%

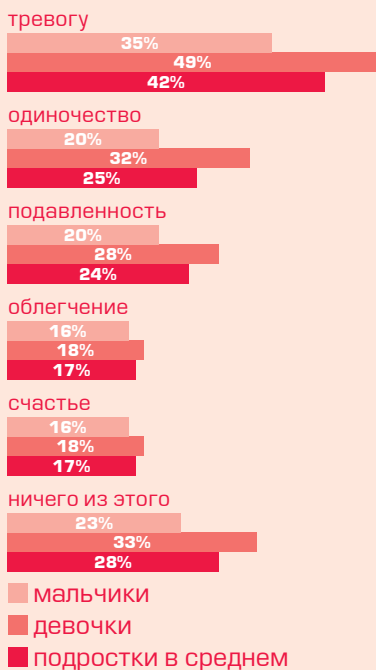
игры

58%

У родителей тоже есть проблемы

Отдельный опрос родителей, проведенный в ходе исследования, показал, что им тоже нелегко управлять тем временем, которое они тратят на цифровые устройства, и что гаджеты могут стать серьезным отвлекающим фактором в семье и на работе.

Что чувствуют подростки, когда с ними нет мобильного телефона



Более половины родителей (57%) устанавливают временные рамки того, когда их дети могут выходить в интернет или использовать мобильный телефон и как долго они могут быть онлайн.

С одной стороны, родители несколько меньше обеспокоены тем, как они сами используют экранные устройства, нежели подростки. Около трети мам и пап (36%) говорят, что они проводят слишком много времени в своем мобильном телефоне, и 23% говорят то же самое об общении в социальных сетях. Чуть более половины родителей (55% в каждом случае) считают, что они тратят на гаджеты нормальное количество времени.

Как влияет общение онлайн на семейные отношения? 72% родителей отмечают, что когда они общаются с сыном или дочерью, то по крайней мере иногда их дети отвлекаются на свой мобильный телефон, а 30% мам и пап считают, что это происходит часто. Однако подобным образом ведут себя

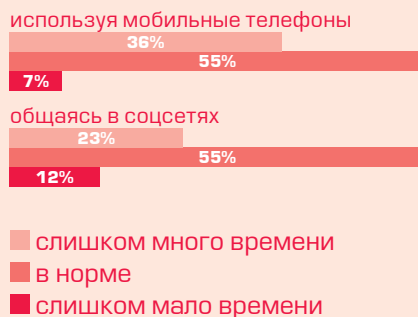
и сами родители: половина подростков (51%) отмечает, что по крайней мере иногда возникает ситуация, когда родители во время разговора с ними отвлекаются на свой телефон, а 14% ребят сообщают, что взрослые в их семье часто отдают приоритет телефону.

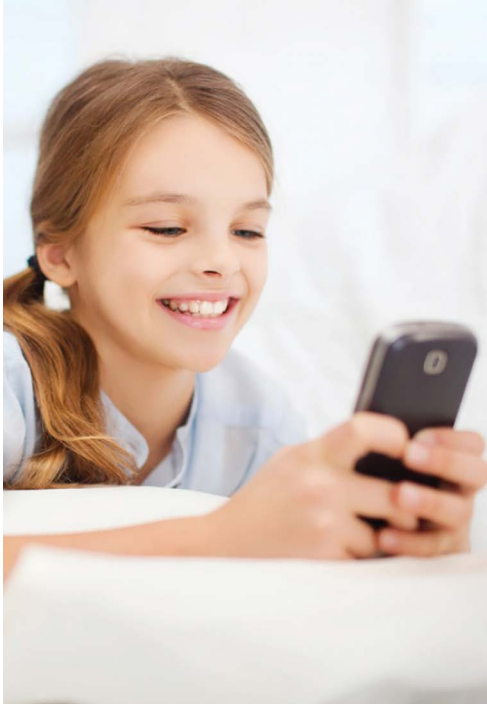
Не всегда в пользу родителей свидетельствуют и другие последствия активного использования гаджетов. Подростки гораздо чаще, чем мамы и папы, говорят, что они проверяют свой мобильный телефон на наличие сообщений или уведомлений, как только просыпаются (44% против 26%). Однако и те и другие почти одинаково часто испытывают потребность немедленно отреагировать на присланные им сообщения (18% подростков и 20% родителей говорят об этом).

Но самое интересное, что родители более склонны отвлекаться на мобильники от ответственных дел. Так, 15% родителей отмечают, что они часто

бывают невнимательными на работе, когда проверяют свой мобильный телефон — это в два раза превышает долю подростков (8%), которые говорят, что они часто теряют внимание в классе по этой же причине.

% родителей, которые говорят, как они проводят время у экранов:





аналогичная доля родителей устанавливала ограничения по использованию экранных устройств для своих детей. Тактика установления временных рамок более характерна для родителей подростков младшего возраста (13–14 лет): они значительно чаще (71% против 47%) устанавливают ограничения по «экранному времени», чем мамы и папы подростков в возрасте от 15 до 17 лет. Этот вывод также согласуется с предыдущим опросом центра на эту же тему. Мамы подростков чаще, чем папы, говорят, что они часто или иногда устанавливают своим детям подобные ограничения (62% против 51%).

Тактика ограничений особенно характерна для тех родителей, которые сильно беспокоятся по поводу продолжительности использования детьми экранных устройств: 63% против 47% мам и пап, не слишком обеспокоен-

Родители более склонны отвлекаться на мобильники от ответственных дел. Так, 15% родителей отмечают, что часто бывают невнимательными на работе, когда проверяют свой мобильный телефон. Это в два раза превышает долю подростков (8%), которые говорят, что они часто теряют внимание в классе по этой же причине.

Тактика ограничений

Примерно две трети родителей (65%) в какой-то мере обеспокоены тем, что их дети проводят слишком много времени перед экранами; одна треть мам и пап говорит, что это их очень сильно тревожит. Более половины родителей (57%) ставят детям временные рамки о том, когда те могут выходить в интернет или использовать мобильный телефон и как долго могут быть онлайн, причем около четверти мам и пап делают это часто. Любопытно, что в этом вопросе родительская тактика не изменилась за 4 года: согласно опросу, проведенному Pew Research Center в 2014–2015 годах,

ных на эту тему. В большинстве своем родители уверены, что знают, сколько времени их ребенок может проводить у экрана (86%).

Что говорят родители о своих детях

считают, что их дети проводят слишком много времени у экранов, и это вызывает беспокойство

65%

ограничивают своих детей в том, когда и как часто те могут выходить в онлайн или использовать мобильные устройства

57%

считают, что они знают, сколько времени их ребенок может проводить у экрана

86%



РЕБЕНОК И ГАДЖЕТЫ: КАКОВА НОРМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ?

Мэтью Джонсон, директор некоммерческой организации Media Smarts, занимающейся обучением медиаграмотности, полагает, что разумный подход к использованию компьютера и гаджетов состоит не в том, чтобы подсчитывать «правильное» число минут экранного времени в день. По его мнению, подход родителей должен меняться в зависимости от возраста ребенка.

Нормы экранного времени (по возрастам):

1–2 года

Норма экранного времени:
от нуля до нескольких минут.

О чем стоит помнить? Маленькие дети нуждаются в физической активности и творческом взаимодействии с близкими взрослыми.

3–4 года

Норма экранного времени:
до 1 часа в день.

О чем стоит помнить? Ребенок уже может понимать сюжет и действия персонажей, но родителям стоит планировать время просмотра мультфильмов заранее.

5–10 лет

Норма экранного времени:
от 1 до 1,5 часов в день.

О чем стоит помнить? В этом возрасте важно развивать технические навыки ребенка, поэтому стремитесь к балансу между развлечением и пользой.

11–13 лет

Норма экранного времени:
до 2 часов в день.

О чем стоит помнить? Подростки уже могут начать самостоятельно отвечать за количество экранного времени.

Помогите детям увидеть минусы и издержки неумеренного пользования гаджетами.

Вся семья

Норма экранного времени может
быть разной, в зависимости от ситуации

О чем стоит помнить? Совместный просмотр мультфильма или семейного фильма объединяет детей и родителей. Поскольку это бывает не так уж часто, расслабьтесь и получайте удовольствие!

Почему родителям нужно беспокоиться о том, сколько времени ребенок проводит у экрана?

Когда очень маленькие дети (до двух лет) используют экранные устройства, это происходит за счет личного взаимодействия между ними и родителями, бабушками-дедушками, а также за счет творческих игр, в которых они в этом возрасте нуждаются. Смартфоны и планшеты могут занять ребенка, но они не обеспечивают такую стимуляцию развития, которая нужна детям в этом возрасте, даже если эти устройства предоставляют образовательный контент.

Старшие дети могут получить некоторую пользу от образовательных приложений, большинство которых, однако, ориентировано на зубрежку и большой образовательной ценности

не имеют. Работают, в основном, такие программы, которые дети используют вместе с родителями.

Экранное время может иметь негативные последствия для физического здоровья детей. Даже если ребенок не слишком долго сидит у экрана, он это делает вместо активных игр, и чем старше он становится, тем менее активный образ жизни ведет. Использование гаджетов в позднее время суток сказывается на качестве сна, что может иметь долгосрочные последствия для здоровья и развития.



Как я могу управлять экранным временем моих детей

По мере того как дети становятся старше, они испытывают все больше и больше давления со стороны своих сверстников и друзей – для них становится просто необходимым быть всегда на связи в социальных сетях или многопользовательских играх. Это может произойти еще в начальной школе: одно исследование показало, что дети в возрасте девяти лет встают ночью, чтобы проверить свои телефоны. Именно поэтому важно как можно раньше начать говорить с детьми о том, как управлять своим временем. Легче с самого начала помочь детям сформировать здоровые привычки, чем потом сокращать экранное время принудительно. Вот несколько советов по поводу того, как управлять экранным временем в вашем доме.

■ Старайтесь, чтобы дети проводили у экранов как можно меньше времени, будь то телевизор, видео или интерактивные медиа, включая образовательные приложения. Если у вас есть старшие дети, объясните им, почему им нужно ограничить для младших братьев и сестер время у экрана.

■ Не используйте экранные устройства, чтобы отвлечь детей,

особенно маленьких. Если делать это часто, то детям будет потом трудно успокоить себя без гаджетов.

■ Установите ограничения для всех типов экранных устройств. Лучше иметь гибкие правила, которые учитывают контекст, вместо того, чтобы разрешать определенное количество часов в день. В выходные дни, каникулы и будни продолжительность экранного времени может быть разной.

■ Вполне нормально, чтобы дети «зарабатывали» экранное время – например, можно разрешать им играть после того, как сделана работа по дому. Но не отнимайте у ребенка гаджеты в качестве наказания: это может усилить увлеченность ими!

■ Установите, где и когда экранные устройства не должны использоваться: в спальне, во время еды, уроков и общения с другими людьми, за час до сна.

■ Обязательно следите за тем, что ваши дети смотрят, в какие игры играют. Для младших детей выбирайте медиа и приложения сами, старшим детям позволяйте использовать только тот контент, который вы одобрили.

■ Обязательно учитывайте и количество, и качество: старайтесь, чтобы ваши дети использовали только качественные медиа, но при этом не забывайте управлять экранным временем в целом.

■ По возможности смотрите вместе с детьми. Образовательные медиа наиболее эффективны, когда дети смотрят их вместе с родителями, которые могут помочь лучше усвоить учебный материал и расширить образовательный контекст. Кроме того, совместный просмотр – лучший способ вовремя заметить нежелательный контент и поговорить об этом с ребенком. Когда вы не можете быть у экрана вместе с ребенком, убедитесь, что вы знакомы с содержанием всего, что он смотрит и во что играет.

Осторожно: ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Как ее распознать и преодолеть



Автор:

Лев Пережогин, доктор медицинских наук
Национальный медицинский исследовательский
центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского МЗ РФ

❖❖ Как часто приходится слышать: «Мой ребенок часами сидит за компьютером – да они все такие!» На самом деле не все. Некоторые дети используют интернет и гаджеты в основном для учебы, другие – развлекаются в свободное время. Но, к сожалению, есть подростки, которые реально не могут обходиться без интернета, проводят там большую часть времени, пренебрегая учебой, живым общением, увлечениями, все более и более отдаляясь от близких людей. Сегодняшним родителям необходимо знать признаки интернет-зависимости, чтобы вовремя помочь своему ребенку вернуться к нормальной жизни.

В Национальном медицинском исследовательском центре психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского МЗ РФ на клинической базе неврологического отделения КДЦ Морозовской детской городской клинической больницы Департамента здравоохранения Москвы было проведено исследование «Диагностика и лечение зависимости от персонального компьютера, интернета и мобильных устройств, обеспечивающих доступ в Сеть». В исследование было вовлечено 220 детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет (133 юноши и 97 девушек), обратившихся в 2013–2016 гг. за психотерапевтической помощью, обнаруживающих признаки зависимого от интернета поведения. Доктором медицинских наук Львом Пережогиним разработана и внедрена в практику оригинальная программа психотерапевтической помощи детям и подросткам с интернет-зависимостью.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

За основу описания клинической картины интернет-зависимости были взяты общие критерии Международной классификации болезней (МКБ–10), описывающие синдром зависимости. Согласно этой классификации диагноз считается достоверным, если из шести общих критериев как минимум три обнаруживались в течение года.



Международная классификация болезней 10 пересмотра (МКБ–10) в России принята как единый нормативный документ для учета заболеваемости, причин обращений населения в медицинские учреждения всех ведомств, причин смерти. МКБ–10 внедрена в практику здравоохранения на всей территории РФ в 1999 году.

Непреодолимое влечение

В качестве основной характеристики синдрома химической зависимости МКБ–10 определяет влечение к веществу, вызвавшему зависимость, как «потребность (часто сильную, иногда непреодолимую) принять психоактивное вещество». У лиц с нехимической зависимостью имеет место влечение к взаимодействию с Сетью или устройствами – персональным компьютером



(ПК), планшетным компьютером (ППК), мобильным телефоном. В случаях зависимости от интернета и средств доступа к нему выявлен ряд закономерностей.

- Влечение к устройствам, обеспечивающим доступ в Сеть, может носить периодический или постоянный характер.

- Влечение часто носит непреодолимый характер. Молодые люди описывают сильное желание играть в компьютерные игры или «бродить по интернету» без определенной цели и внутренней логики, оставлять сообщения в социальных сетях (в большинстве своем бессмысленные или формальные, значительно отличающиеся по своему содержанию от сообщений, оставленных в периоды отсутствия острого влечения). Если влечение по каким-то причинам не реализуется немедленно, мысли о необходимости воспользоваться устройством, обеспечивающим выход в Сеть, становятся неотступными.

- В случае если влечение постоянно и имеет разную степень остроты: от крайне острого, отчетливо осознаваемого до слабого, подспудного, воспринимаемого как беспокойство, тревога, — оно осознается спустя некоторое время.

- Многие дети и подростки описывают чувство предвкушения сетевой

активности, нарастающее по мере приближения возможности сесть за компьютер, взять в руки мобильное устройство. Это предвкушение может сопровождаться легким или выраженным возбуждением.

- Когда ребенок находится в Сети, влечение резко нарастает в начале работы, а затем постепенно снижается. В случае многочасовых сеансов к концу работы возникает чувство пресыщения, желание остановиться. Вопреки этому желанию подростки могут продолжать сетевую активность до полного физического изнеможения.

- Описанный при химической зависимости феномен нарастания признаков зависимости после длительного периода воздержания при интернет-зависимости наблюдается редко. У многих подростков в силу внешних обстоятельств (например, в связи с переездом на дачу во время летних каникул) наступает длительный период вынужденного воздержания от сетевой активности, однако после ее возобновления резкого обострения влечения не наблюдается.



Процесс сетевой активности, независимо от ее характера, сопровождается рядом характерных признаков. В совокупности они могут быть описаны как «опьянение»: эйфория, двигательное и эмоциональное возбуждение, в дальнейшем появляются моторные автоматизмы, элементы деперсонализации — в частности, ощущение изменения формы и длины рук, а также изменение чувства течения времени.

Утрата контроля

■ Предвкушение взаимодействия с компьютером, планшетным компьютером, смартфоном тем острее, чем дольше длится период вынужденного воздержания (например, во время пребывания в школе). Спустя несколько часов воздержания возникают такие же признаки, как во время реальной игровой или сетевой активности. Дети непроизвольно перебирают пальцами, имитируя свои действия на клавиатуре или сенсорном дисплее. У них внезапно на несколько секунд возникают овладевающие образы игры или сетевого контакта.



еще немного, стремятся обзавестись все более технически совершенными устройствами.

Желание сократить или контролировать игровое время или время, проведенное в Сети, характерно только для подростков старшего возраста и юношей. Они стараются обходиться без смартфона или планшета, выключают

Влечение часто носит непреодолимый характер; молодые люди описывают сильное желание играть в компьютерные игры или «бродить по интернету» без определенной цели и внутренней логики, оставлять сообщения в социальных сетях; если влечение не реализуется немедленно, мысли о необходимости воспользоваться сетевым устройством становятся неотступными.

■ В начале игры или при входе в Сеть отмечается стремление к сверхактивному использованию ресурса — к игре с несколькими удаленными партнерами сразу, к использованию нескольких окон параллельно, к хаотичному чередованию адресатов при отправлении сообщений. Затем в ходе сессии напряжение и возбуждение снижаются, действия носят все более целенаправленный, логичный и контролируемый характер. Чем дольше длится вынужденное воздержание, тем продолжительнее период бессмысленной активности, сопряженной с возбужденным состоянием.

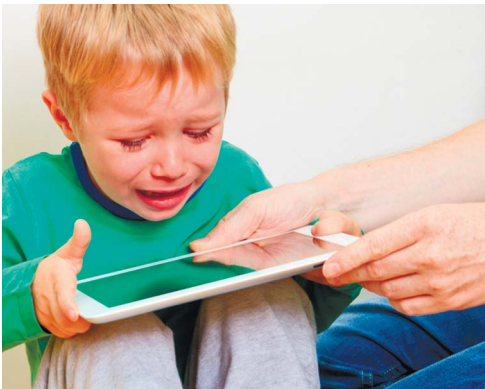
■ При необходимости завершить работу с устройством или выйти из Сети (например, по требованию родителей либо из-за разрядки аккумулятора) пользователи стараются всячески оттянуть время окончания работы с Сетью: просят разрешить поиграть

мобильное устройство на уроках (лекциях), во время романтических встреч, в спортивных клубах. В подростковых и юношеских компаниях получила распространение своеобразная игра в «мобильную молчанку», когда проигравшим считается участник, который первый воспользуется мобильным устройством (протянет к нему руку, вспомнит о его существовании).

Синдром отмены

Состояния отмены (абстинентный синдром) наблюдаются почти у половины детей, обнаруживающих зависимость от интернета и устройств, обеспечивающих доступ к нему. Это признак углубления состояния зависимости, перехода его во вторую стадию. Как правило, симптоматика синдрома отмены развивается после того, как родители лишают ребенка возможности находиться в Сети, отнимают

мобильное устройство или отключают (блокируют паролем) персональный компьютер. Чаще всего, по признанию родителей, это выстраданное, но спонтанно осуществленное решение, которое является для ребенка неожиданностью. Синдром отмены протекает по-разному у здоровых детей и детей с психическими расстройствами, у которых развилась интернет-зависимость. Для синдрома отмены у здоровых детей характерны следующие особенности.



■ Первые признаки состояния отмены появляются уже через 2–3 часа после начала вынужденного воздержания от использования Сети (как правило, родители отнимают мобильное устройство) и проявляются в нарастании раздражительности, во внезапно возникающих эпизодах тревоги, вегетативных реакциях, «летучих» болях в мышцах и в области сердца, желудка, которые сопровождаются чувством тяжести в теле и часто воспринимаются педиатрами как признаки начала ОРВИ-заболеваний. Головные боли преимущественно стягивающего, давящего характера («словно на голове обруч») сопровождаются трудностью сосредоточения, тяжестью в голове, снижением настроения.

■ На второй–третий день отмечаются эпизоды возбуждения: дети мечутся по дому, ища спрятанное родителями мобильное устройство, звонят сверстникам с просьбой принести им телефон, планшет, PSP («пису»),

«пиху»), некоторые дети в заместительных целях используют примитивные электронные игры. Характерны выраженные вегетативные нарушения: покраснение или побледнение кожных покровов, озноб, тремор, усиленное потоотделение.

■ Дети отчетливо осознают острое влечение к сетевой активности, желание немедленно воспользоваться мобильным устройством. Они устраивают родителям скандалы, демонстративно угрожают суицидом, бьют посуду, рвут книги, выбрасывают школьные принадлежности, отказываются от еды. Если родители остаются непреклонны, то дети довольно быстро успокаиваются и реальных суицидальных попыток, как правило, не предпринимают. Однако интернет-зависимые дети относятся к группе высокого суицидального риска, что очень важно знать их родителям. Нельзя самостоятельно, без предварительного согласования со специалистом (врачом-психиатром, врачом-психотерапевтом), лишать ребенка компьютера или мобильного устройства – это может повлечь суицид!

■ На третий–четвертый день большинство детей ведут себя спокойно, жалуются на усталость, сонливость, многие спят по 10–14 часов подряд, проснувшись, испытывают чувство голода.

■ На пятый–шестой день острота влечения резко снижается, настроение выравнивается, вегетативные расстройства нивелируются, повышается работоспособность, дети выполняют полученные в школе домашние задания.

Потребность увеличивать дозы

Для синдрома зависимости характерным признаком является повышение толерантности (устойчивости), которое проявляется «в необходимости повышения дозы для достижения желаемых эффектов» и в том, «что хронический прием одной и той же дозы приводит к ослабленному эффекту».

В случае зависимости от интернета и средств доступа к нему рост толерантности проявляется в увеличении времени работы в Сети и в изменении характера этой работы.

■ У детей и подростков по мере формирования зависимости неуклонно увеличивается время, проведенное в Сети. Перерывы носят вынужденный характер (принуждение со стороны родителей, необходимость идти в школу или ложиться спать), и при малейшей возможности сетевая активность возобновляется.

Интернет-зависимые дети относятся к группе высокого суицидального риска, что очень важно знать их родителям. Нельзя самостоятельно, без предварительного согласования со специалистом (врачом-психиатром, врачом-психотерапевтом), лишать ребенка компьютера или мобильного устройства.

■ На рост толерантности может указывать начало сетевой активности в двух и более окнах параллельно. В частности, у подростков наиболее часто наблюдается сочетание игр и работы в социальных сетях, сочетание социальных сетей и поисковой активности, например поиска фотографий. Отмечается и параллельная работа на нескольких подключенных к Сети устройствах.



Поглощенность

Следующим критерием зависимого поведения, по МКБ-10, является «поглощенность потреблением», которая проявляется, в частности, в отказе от альтернативных форм наслаждения или интересов. При зависимости от интернета и средств доступа к нему выявлены следующие закономерности.

■ Резкое сужение круга интересов, фиксация на игре или сетевой активности, сопровождающиеся эмоциональной вовлеченностью, поглощенностью своими игровыми успехами

или накоплением виртуальных друзей на своей странице в социальной сети, которые значительно превосходят реакции на успех или неуспех в учебе, реальные контакты с группой сверстников. Вопреки общим законам психологии подросткового возраста, значимость сверстников в реальных контактах очень низка, в качестве референтной группы выступает сетевое окружение, как правило, весьма неоднородное по возрасту и полу.

■ Отмечается перенос в поле сетевой активности большинства социальных контактов, в частности, относящихся к творчеству, просмотру кинофильмов и прослушиванию музыки, установлению дружеских и партнерских отношений. Многие подростки старшего возраста указывают на свое предпочтение сетевых контактов сексуальным. У нескольких юношей наблюдался распад длительных партнерских отношений.

■ В связи с многочасовой ежедневной сетевой активностью, требующей значительных психических и физиче-



ских усилий, отмечаются выраженное переутомление, формирование астенно-невротических реакций (раздражительность, плохой сон, головокружения, страх смерти и другие).

В среднем к концу индивидуального периода психотерапии ребенок проводит за экраном 1,5–2 часа ежедневно, причем на игры и социальные сети приходится не более половины этого времени. Освобождается время – появляются другие, не связанные с ПК занятия, в том числе творчество и спорт.

Отрицание негативных последствий

Последним из общих критериев зависимости, по МКБ–10, является «продолжающееся употребление вопреки явным признакам вредных последствий». Несмотря на очевидные негативные последствия интернет-зависимости, критическое отношение к своему состоянию отсутствует. Даже в случае формального признания того или иного неблагополучия оно никогда не соотносится с последствиями того, что ребенок или подросток проводит в Сети слишком много времени.

И КАК ЕЕ ЛЕЧИТЬ

Ни в отечественной, ни в зарубежной клинической практике нет единых взглядов на принципы терапии интернет-зависимости. В большинстве клинических описаний акцент делается на симптоматической фармакологической терапии либо на лечении ведущего психического расстройства, на фоне которого сформировалась зависимость.

В целом отмечается устойчивая тенденция использовать комплексную терапию, используя на раннем этапе фармакологические средства в высоких и средних дозах, а когда острое состояние минует – психотерапию в сочетании со средними и низкими дозами тех же препаратов. Из методов психотерапии лидером в зарубежной лечебной практике является когнитивно-поведенческая терапия в индивидуальной (чаще) или групповой форме. Типичная программа включает от 8 до 28 терапевтических сессий продол-

жительностью от одного до 3–4 часов. Программа психотерапии, как правило, включает несколько этапов: выявление типов устройств и программ, вызывающих особенно острое влечение, изучение личности зависимого, его быта, досуга, окружения, выявление терапевтических ресурсов, установление принципов терапии и здорового поведения, поиск замены зависимому поведению (в том числе и в процессе работы с компьютером), развитие личности. Весьма популярное направление психотерапии – работа с семейными группами. В случае терапии подростков в состав группы желательно включать педагогов. Особое внимание уделяется коммуникативной практике. Основными звеньями психотерапевтической программы являются взаимодействие со старшими членами семьи, коммуникация в контексте проблемы, навыки обучения правильному поведению, помощь в реализации себя в семейных отношениях и совместное ожидание здорового поведения. Сессии про-

должаются на протяжении 1,5–2 лет. Зарубежные специалисты–реабилитологи отдают предпочтение комбинированной терапии, как правило, в форме сочетания медикаментозной терапии с психокоррекцией, психотерапией, биологической терапией (массаж, акупунктура, электропунктура).

Программа психотерапевтической помощи

На протяжении полутора месяцев индивидуальной терапии, осуществляемой в техниках аутогенной тренировки, комплексной релаксации и самовнушения, реализуется задача по контролю влечения к сетевой активности. В это же время осуществляется перевод сетевой активности с мобильного устройства на ПК. Параллельно усилиями родителей и третьих лиц (в том числе педагогов) у ребенка формируются навыки альтернативного взаимодействия с компьютером (дети, за редким исключением, не владеют программами, позволяющими заниматься творчеством, хобби, не знают простых алгоритмов для пользования поисковыми системами). Сетевая активность контролируется взрослыми членами семьи, внутрисемейный договор регламентирует систему положительных и отрицательных подкреплений. По ходу терапевтической работы родители получают подробные инструкции, некоторые сами обучаются аутогенным тренировкам и ведут дневники. Заинтересованное и неравнодушное отношение родителей приносит свои плоды: поведение детей быстрее стабилизируется, реакции отмены протекают мягче.

В среднем к концу индивидуального периода психотерапии ребенок проводит за экраном 1,5–2 часа ежедневно, причем на игры и социальные сети приходится не более половины этого времени. Освобождается время – появляются другие, не связанные с ПК занятия, в том числе творчество и спорт. В ходе общения со сверстниками ребенок начинает лучше понимать

свои потребности и находит новые опоры для построения своего «Я». Ко второй стадии терапии дети подходят со сформированным запросом, они сознательно нацеливаются на определенный характер изменений.

Следующий этап терапии – групповой. От группы подростки получают поддержку, необходимый опыт, учатся говорить о своей проблеме в «прошедшем времени». В то же время это и этап восстановления социальной активности, формирования (в комфортной обстановке группы) нового образа, нового стиля поведения. После окончания терапии в группах все без исключения подростки и их родители отмечают существенные позитивные изменения в состоянии. Во-первых, время, про-

Более подробно об интернет-зависимости, ее диагностике, формах помощи зависимым детям и подросткам, а также о научных исследованиях в этой области можно прочитать на персональном сайте доктора медицинских наук Льва Олеговича Пережогина www.drlev.ru.

водимое ежедневно за компьютером, составляет теперь в среднем около 1 часа. Во-вторых, работа за компьютером носит характер необходимой и достаточной: выполняются в основном те действия, в которых компьютер и его ПО выполняют инструментальную роль. В-третьих, взаимодействие со сверстниками происходит теперь в режиме реального общения. Кроме школы большинство детей посещают спортивные секции, клубы по интересам, многие часто ходят с друзьями в кино, на прогулки, катаются на велосипеде. В-четвертых, повышается академическая успеваемость, появляются хобби; со слов педагогов, улучшается поведение на уроках.

Еще одна реальность

Мы становимся свидетелями возникновения новой мощной технологии – виртуальной реальности. Какое влияние она может оказывать и как ее использовать для развития детей?

Автор:

Александра Толстихина



•• Виртуальная реальность (VR) – новая технология, позволяющая техническими средствами создать мир, который человек может ощущать с помощью органов чувств: зрения, слуха, обоняния, осязания. Психологи считают, что VR способна оказывать мощное влияние на детей, поскольку провоцирует реакцию на виртуальные переживания, аналогичную реакциям в реальном мире. Благодаря этому VR может быть использована как средство развития и образования, и в то же время эта технология вызывает опасения родителей из-за возможных негативных последствий для здоровья. О том, что известно на сегодняшний день, – новый обзор Common Sense Media, американской некоммерческой организации, оказывающей помощь семьям и педагогам в освоении новых технологий и медиа. Обзор включает результаты различных исследований, а также онлайн-опроса, проведенного Common Sense Media среди 12148 взрослых американцев, включая 3613 родителей детей в возрасте до 18 лет.

ЭФФЕКТ ПОГРУЖЕНИЯ

Эффект погружения – ощущение, возникающее, когда пользователи на время забывают о том, что их новый опыт опосредован технологией, и ощущают его как реальность. Тот же эффект, в принципе, способны создавать все медиа, включая и традиционные книги, однако не до такой степени, как VR. Эта технология может создавать мощнейший эффект погружения, поэтому возникает опасность того, что дети начнут смешивать компоненты реального и виртуального мира, на-

пример видеть себя сражающимися с виртуальным персонажем и иметь при этом совершенно реальные ощущения. С другой стороны, эта технология может использоваться очень эффективно – например, в медицине для снятия боли и реабилитации после тяжелых заболеваний или в образовании и воспитании, в частности, для развития у детей способности сочувствовать и сопереживать.

ВОЗМОЖНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Технология виртуальной реальности еще так молода, что долгосрочные последствия ее влияния на формирующийся мозг детей и подростков неизвестны. Большинство родителей не уверены в ее безопасности, и специалисты считают, что в данном случае необходимы умеренность и наблюдение.

60 процентов родителей говорят, что они, по крайней мере, «несколько обеспокоены» тем, что их дети будут испытывать негативные последствия для здоровья при использовании виртуальной реальности. В то же время в большинстве исследований на эту





тему говорится о положительном влиянии VR на взрослых. Что касается детей, то эмпирических исследований пока проведено очень немного. Именно это и вызывает беспокойство, поскольку понятно, что в самое ближайшее время разработчики новых

О каких опасностях идет речь? Например, в VR пользователи должны сосредоточиться на изображениях, которые кажутся далекими, хотя на самом деле экраны, где они возникают, расположены всего в нескольких сантиметрах от глаз. Это несоответствие

Персонажи виртуальной реальности могут оказывать очень сильное влияние, особенно на маленьких детей, оно даже больше, чем влияние героев телевизионных мультсериалов. Это может быть позитивно или негативно, в зависимости от характера влияния.

устройств и программного обеспечения, основанных на виртуальной реальности, неизбежно будут ориентироваться на детей. Учитывая, что развитие префронтальной коры головного мозга особенно интенсивно происходит в дошкольном возрасте, вопросы о том, как использование VR повлияет на мозг ребенка, обязательно должны быть изучены. Собственно, и сами разработчики VR, и исследователи предупреждают: необходимо провести больше исследований, прежде чем VR можно будет рекомендовать для использования детьми.

может запутать мозг, вызвать напряжение в глазах и головные боли – и это в краткосрочной перспективе, а более отдаленные последствия, повторимся, неизвестны. Родители проявляют особую осторожность в отношении маленьких детей. Только 13 процентов родителей считают, что VR подходит для детей в возрасте до 7 лет. Считается, что семилетние дети начинают понимать правдоподобность событий, о которых сообщается посредством различных медиа. Вместе с тем почти половина родителей (45%) уверена, что VR подходит для детей младше 13 лет.

ДЕТИ СТИМУЛИРУЮТ РАЗВИТИЕ VR-ТЕХНОЛОГИЙ

VR-технологии имеют большой потенциал, но пока еще они не очень распространены. Только один из пяти американских родителей (21%) сообщил, что имеет в доме VR-устройство, и в большинстве своем (65%) они не планируют его покупать. Тем не менее дети и большая часть родителей проявляют к ним интерес.

В исследовании «Дети и виртуальная реальность: новые возможности и проблемы» (Children and virtual reality: Emerging possibilities and challenges), проведенном в рамках проекта DigilitEY весной 2017 года, 70% американских детей в возрасте от 8 до 15 лет и 64% родителей сообщили, что



они «чрезвычайно» или «серьезно» заинтересованы в том, чтобы попробовать VR. При этом покупать такие устройства родители пока не собираются. 56% мам и пап отметили, что не интересуются ими, 31% не знает о них достаточно, для 28% они слишком дороги, а 20% опасаются негативных последствий для здоровья. Тем не менее вероятно, что интерес детей к VR будет стимулировать их приобретение: две трети (64%) родителей в семьях, где есть собственное VR-устройство, говорят, что приобрести его попросили один или несколько их детей. Эксперты предполагают, что именно энтузиазм детей, скорее всего, будет стимулировать рынок оборудования и контента VR в ближайшие годы.

ПОЗИТИВ ИЛИ НЕГАТИВ?

Персонажи виртуальной реальности могут оказывать очень сильное влияние, особенно на маленьких детей, оно даже больше, чем влияние героев телевизионных мультсериалов. Это может быть позитивно или негативно, в зависимости от характера влияния.

Когда виртуальный персонаж ведет себя реалистично, даже взрослые пользователи часто реагируют на него так же, как и на реального человека. Исследования показывают, что это относится и к детям. Дошкольники в возрасте 4–6 лет взаимодействовали с Гровером на улице Сезам в VR и через обычный экран. В виртуальной среде дети в большей мере относились к Гроверу как к другу, чем когда он появлялся на экране. Например, они поделились с ним наклейками, проявляли симпатию и в других формах. Положительный результат этого эксперимента заключается в том, что медийные персонажи в VR могут помочь детям перенести навыки, полученные в образовательных виртуальных средах, в физический мир. Однако сила социального влияния в VR может стимулировать и антиобщественное поведение. Используя программы виртуальной реальности, как и другие медиа, родители должны быть осведомлены о мощном влиянии медиа-персонажей и тщательно их выбирать.

VR И ШКОЛА

Практика показывает, что VR-технологии способны стимулировать у школьников интерес к обучению, однако с помощью VR они не обязательно узнают больше, чем при использовании в обучении компьютерных игр или видео. 62% родителей убеждены, что виртуальная реальность имеет огромный образовательный потенциал и способна дать хороший опыт. Исследования говорят о том, что VR действительно облегчает обучение различным навыкам и наглядно показывает различные явления, например рост растений, состав воды и солнечного

света, поведение животных. Однако при сравнении результатов обучения с помощью VR с результатами обучения с применением видео- или настольных игр, VR не демонстрирует лучшего усвоения знаний по сравнению с другими платформами. Например, при оценке урока ботаники на настольном компьютере по сравнению с опытом погружения в VR группы не отличались по результатам обучения – по усвоению информации и объему полученных знаний. При использовании VR в обучении основная задача состоит в том, чтобы преодолеть склонность детей сосредотачиваться на своих чувственных ощущениях, которые дает виртуальная среда, вместо усвоения новой информации.



просоциальные реакции. Вместе с тем многие авторы отмечают, что игры, основанные на виртуальной реальности, скорее способны воспитывать взрослых, чем детей. Формирование эмпатии у детей – сложный и протяженный во времени процесс: умение понимать, что другие люди могут думать и чув-

Для выбора VR-игр возможен только такой стандартный принцип: это именно то, чего вы желали бы для своего ребенка в реальной жизни?

ВЛИЯНИЕ НА ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

Родители скептически относятся к потенциалу VR-технологий для развития в детях эмпатии: только 38% считают, что они способны помочь детям сопереживать людям, отличным от них. Однако исследования показывают, что, когда пользователи через своих аватаров действуют в виртуальной реальности и при этом возникают взаимодействия, в которых аватару нужна помощь, это может стимулировать

становать по-другому, требует определенной социальной зрелости. Тот опыт, который дает виртуальная реальность детям, может быть не столь эффективным, как в ситуации со взрослыми людьми.

КАК ВЫБРАТЬ КОНТЕНТ И НЕ ОШИБИТЬСЯ

Выбирая VR-контент, мамам и папам стоит задуматься: хотят ли они, чтобы их дети имели подобный опыт в реальном мире – такую рекомендацию дают родителям эксперты. Рассмотрим следующую ситуацию. Взрослые могут счесть вполне приемлемой игру, в которой ребенок выступает в роли солдата – например, в Call of Duty на традиционной игровой консоли. Однако та же самая игра в виртуальной реальности, вероятно, будет обработана мозгом иначе – это будет более похоже на фактический опыт. Несмотря на то что геймер в обоих режимах контролирует свои действия, VR-опыт



благодаря своему правдоподобию может оказаться намного страшнее, сильно взволновать и даже шокировать ребенка. Для выбора родителями VR-игр возможен только такой стандартный принцип: это именно то, чего вы желали бы для своего ребенка в реальной жизни? Например, вы хотите, чтобы ваш ребенок стал участником реальных боевых действий? Если ответ – «нет», этого контента, вероятно, следует избегать.

КАК ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА МОЕГО РЕБЕНКА

На протяжении десятилетий проводились исследования с целью выяснить, способны ли медиа оказывать разное влияние на детей и взрослых. Работы на эту тему показали, что дети имеют некоторые слабые места, касающиеся как когнитивных, так и психосоциальных аспектов, которых нет у взрослых. Появление технологий виртуальной реальности привносит еще один аспект. Когда дети взаимодействуют с традиционными медиа – телевидением, кино или видеоиграми, то годам к пяти они имеют представление о том, что реально, а что происходит на экране. Они знают, что события, показанные в фильме, случились с героями, а не с ними. Виртуальная реальность – это совсем другой случай: то, что в ней происходит, гораздо больше похоже на реальный опыт. В связи с этим VR способна оказывать мощнейшее влияние в различных областях, особенно на детей.

Однако исследований, эмпирически подтверждающих эту гипотезу, немного, потому что большинство работ фокусировались на клинических эффектах этой технологии, а неклинические ситуации изучены гораздо меньше.

По этой причине многое из того, что мы можем сказать об отрицательных эффектах технологии, – всего лишь предположения, основанные главным образом на проведенных ранее исследованиях традиционных медиа.

Агрессия

Более трех десятилетий исследований показывают, что жестокие видеоигры – фактор риска возникновения агрессивных интересов и поведения и, напротив, снижения склонности к эмпатии, просоциальному поведению, чувствительности к насилию. Однако исследования последствий насилия в виртуальной реальности весьма ограничены. Кажется правдоподобным предположение, что по мере погружения в игру в виртуальной реальности возрастают и агрессивные чувства игроков. Например, молодые взрослые участники экспериментов, которые играли в жестокие видеоигры в формате VR (с гарнитурой), имели более учащенный пульс и, по собственной оценке, испытывали более агрессивные ощущения по сравнению с участниками, игравшими просто на компьютере. Сравнивались также две разные версии одной и той же игры. Молодые люди, которые играли в VR-версию,



делали это более бурно, чем те, кто играл в нее же на рабочем столе ПК. Другое недавнее исследование показало, что, когда молодые люди играли в жестокую видеоигру в формате VR, они испытывали сильный эффект присутствия, благодаря чему даже после игры переживали более сильные эмоции (гнев, негодование). Имеющиеся на сегодняшний день данные исследований психологического присутствия говорят о том, что одно дело – стрелять из пистолета с помощью контроллера видеоигр и совсем другое – навести

пистолет на трехмерную модель человека и нажать своей рукой на курок. Это абсолютно разный опыт. Действительно, многие разработчики видеоигр признали, что такие кровавые игры в виртуальной реальности, возможно, неприемлемы для широкого потребительского рынка.

Однако ведущий американский исследователь VR Джереми Бейленсон из Стэнфордского университета поставил под сомнение гипотезу о привлекательности насилия в VR-среде. Поводом для этого стало наблюдение за пользователями, участвовавшими

Тем не менее вероятно, что массовый рынок попытается адаптировать к VR жестокие шутеры. В той мере, в какой агрессивные видеоигры увеличивают тенденции к враждебному поведению и негативные эмоции, мы должны ожидать еще более сильных эффектов от VR. Это, безусловно, вызывает озабоченность и в семьях: 70 процентов родителей детей до 18 лет говорят, что они обеспокоены насильственным контентом VR (а также сексуальным контентом и порнографией). Это станет темой для изучения и обсуждения в предстоящие годы.



ми в демонстрации под названием «Surgeon Simulator» («Симулятор хирурга»). В игре пользователи должны были выполнить вскрытие уже умершего инопланетянина, имея в своем распоряжении различные медицинские инструменты, электроинструменты и оружие. По типу реакции участники разделились на две категории. Одна группа просто отказалась это делать: «Это совсем не смешно». Второй тип реакции состоял в том, что участники активно занимались моделированием предложенной задачи, но потом чувствовали себя плохо, испытывали чувство раскаяния и ответственности. Им было тяжело осознать, что они использовали свои возможности для совершения насилия, — настолько наглядное и правдоподобное представление создал их мозг.

Эскапизм

Некоторые эксперты опасаются, что виртуальный опыт окажется настолько привлекательным, что пользователи начнут уходить в виртуальный мир. Подобные опасения имеют историю: такие же страхи были связаны с телевидением, фильмами и даже комиксами. Большинство родителей (61%) сообщают, что они обеспокоены тем, что VR будет способствовать социальной изоляции. До некоторой степени развитие этой тенденции зависит от нас самих. Чтобы этого не происходило, родители должны контролировать медиаопыт своих детей. VR может представлять собой новую проблему для родителей, которые уже и так ведут борьбу за то, чтобы иметь влияние на детей, когда те находятся у экрана.

КАК ОСТАВАТЬСЯ В БЕЗОПАСНОСТИ, НАХОДЯСЬ В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ?



7 СОВЕТОВ

ОТ ДЖЕРЕМИ БЕЙЛЕНСОНА,

руководителя Лаборатории взаимодействия в виртуальном пространстве Стэнфордского университета, которые помогут вам безопасно путешествовать по виртуальному миру

1. Находитесь в виртуальной реальности не более 20 минут.

В VR я видел не так уж много вещей, на которые стоит потратить более 20 минут. Но даже если вы найдете что-то очень зрелищное и ошеломляющее, все равно прервитесь на 3 минуты, чтобы сделать глоток воды, увидеть естественный свет и вспомнить, где вы находитесь на самом деле.

2. Если правилами игры не предусмотрено иное, то, прежде чем погрузиться в виртуальную реальность, сядьте.

Таким образом, можно избежать многих происшествий, однако не всех. Однажды я заставил людей, когда они находились в VR, стукнуться головами о столы, хотя они прекрасно знали, как расположена мебель — просто они пытались наклониться поближе к виртуальному объекту на виртуальной земле.

3. Убирайте опасные предметы из окружающего пространства.

Тумбочки с острыми углами, стеклянные столы, металлические грабли, зажженные свечи, кактусы — все подобные предметы должны быть вне зоны досягаемости.

4. Подумайте о домашних питомцах.

Ваши кошки и собаки не знают, что вы их не видите, когда бродите в виртуальном пространстве. Держите их в другом помещении, пока находитесь в VR.

5. До того как вы погрузитесь в VR, сделайте круг по комнате, коснитесь стен.

Прежде чем надеть очки, оцените масштаб помещения, в котором находитесь. Дайте вашим мышцам за-

помнить физические ограничения в помещении. В нашей лаборатории в Стэнфорде мы используем этот протокол в большинстве наших экспериментов. Физическое напоминание о существовании стен — полезная вещь: виртуальные пространства бесконечны, жилые комнаты — нет. Чем чаще вы сможете себе об этом напоминать, тем будет лучше для вас.

6. Используйте помощь друга.

Для вашей безопасности будет лучше, если в комнате находится второй человек, не использующий VR, — пусть он станет вашим корректировщиком. VR как индустрия бросает вам вызов, погружая в нереальный мир и давая необычный и интенсивный опыт, при котором даже бегство — абсолютно рациональная реакция. Я не знаю другого способа противостоять этому, кроме как привлечь бдительного друга, который будет заботиться о вашей безопасности. Подобно подводному плаванию, эта система лучше всего работает, когда вас пугает человек, который находится на поверхности.

7. Следите за предупреждениями безопасности.

В большинстве своем программы VR предупреждают, когда пользователи приближаются к стене или предметам, однако нельзя доверять им безоговорочно — эти системы срабатывают, но не на сто процентов. Причиной ошибок может стать отказ оборудования или камеры или же изменяющаяся реальность. Практика показывает, что лучше всего доверять человеку-корректировщику, нежели программе.

ЧТО ПРИВЛЕКАЕТ ДЕТЕЙ В VR-ИГРАХ И ЧЕГО БОЯТСЯ РОДИТЕЛИ

В России в настоящее время мало изучена тема использования технологий виртуальной реальности детьми и их влияния на психику. Институт современных медиа (MOMRI) в июне 2017 года провел исследование в этой области. Психологи наблюдали за 193 детьми в возрасте от 5 до 14 лет, пользующихся VR-приложением «Волшебный фонарь». Дети проходили интервью после использования VR, также вопросы задавались их родителям.

Наибольший интерес у детей вызывают действия с предметами: им нравится трогать, бросать, собирать, также детям нравится возможность ходить по комнате, телепортироваться;

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО:

Дети легко адаптируются в виртуальной реальности. При этом прослеживается корреляция с возрастом: чем старше ребенок, тем легче проходила его самостоятельная адаптация к виртуальной реальности.

5 лет	77%	23%
6 лет	27%	73%
7 лет	26%	74%
8 лет	24%	76%
9 лет	15%	85%
10 лет	22%	78%
11 лет	13%	88%
12 лет		100%
13 лет		100%
14 лет		100%

- активен, быстро освоился, стал самостоятельно манипулировать предметами
- пассивен, медленно осваивался, действовал по подсказке ассистента

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО:

Дети всех возрастов (5–12 лет) ведут себя активно и демонстрируют сильную эмоциональную вовлеченность. Абсолютное большинство выражает во время игры положительные эмоции (радость, удовольствие, интерес), смеется; реже (1%), в случае неудачи, дети выражают негативные эмоции.



- ☹ Эмоционален, выражает негатив
- ☹ Равнодушен
- 😊 Спокоен, позитивная реакция
- 😊 Эмоционален, выражает позитив

каждый пятый ребенок отмечает приятные ощущения реальности и присутствия в мультфильме, а также говорит о том, что понравилось рисовать в виртуальном пространстве.

ЧТО ЕЩЕ ДЕТИ ХОТЯТ ДЕЛАТЬ В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ

Дети активно фантазируют о возможных действиях в виртуальной

ЧТО ПОНРАВИЛОСЬ В VR

Управлять предметами (собирать, бросать)
41%

Рисовать
10%

Реалистичность происходящего
10%

Перемещаться, телепортироваться
10%

Ходить по комнате
5%

Все понравилось
11%

Другое
13%

реальности: хотят видеть там своих любимых героев, иметь возможность реализовывать разные сценарии. Как мальчики, так и девочки чаще всего говорят, что хотели бы иметь возможность играть в другие игры.

Однако есть и гендерные различия в предпочтениях: мальчики в большей степени предпочли бы ездить на машинах, стрелять, играть в Lego, GTA и Minecraft, девочкам больше понравилась бы возможность полетать в VR, а также рисовать.

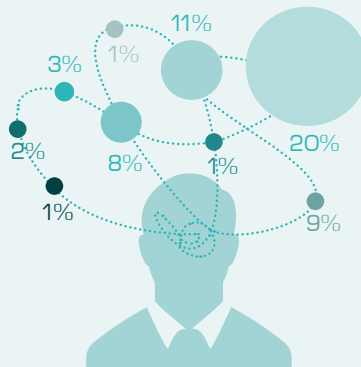
Дети хотели бы также встретиться в виртуальной реальности с героями мультфильмов: «Сказочный патруль», «Барbosкины», «Ми-ми-мишки», «Смешарики», «Тачки».

МНЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Каждый второй родитель (56%) демонстрирует высокий уровень тревожности относительно VR-технологий. Опасения касаются трех сфер: зависимость и влияние на мозг, психику; физические последствия; присутствуют и неопределенные страхи.

ОПАСЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ по поводу использования детьми VR

У 44% родителей нет опасений



- Зависимость
- Испортится зрение
- Изменения в головном мозге
- Травмы
- Нарушения общения
- Риск гибели
- Нарушения сна
- Эмоциональные нарушения
- Есть опасения, но не могут назвать, какие именно

ЧТО ЕЩЕ ДЕТИ ХОТЯТ ДЕЛАТЬ В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ



Летать, танцевать,
прыгать, рисовать,
плавать



Водить
машину



Играть
в футбол,
хоккей, теннис



Кататься
на велосипеде,
лошадях



Собирать
конструктор



Путешествовать



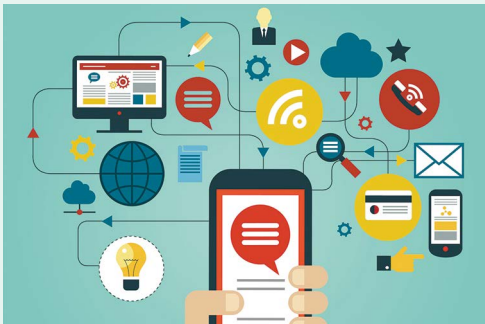
Смотреть
мультки



Работать

Личное и публичное: уроки по управлению персональными данными в Сети (часть 8)

Что мой смартфон знает обо мне?



Авторы:

Галина Солдатова,
доктор психологических наук, профессор,
член-корреспондент РАО

Антонина Приезжева

Владимир Шляпников,
кандидат психологических наук

Оксана Теславская

Мы продолжаем публикацию серии уроков, направленных на повышение цифровой компетентности школьников в сфере управления персональными данными в интернете. Программа занятий основана на результатах исследований Фонда Развития Интернет и опыте работы линии помощи «Дети онлайн». Уроки рассчитаны на учащихся 6–11 классов и могут быть использованы как самостоятельные курсы, так и на занятиях по основной образовательной программе (информатика, обществознание или ОБЖ).

Цель:

знакомство с вариантами распространения персональных данных через мобильные приложения.

Разминка:

«Никто, кроме моего смартфона, не знает, что я...»

Задача:

помочь учащимся осознать, какие персональные данные хранятся на их смартфоне.

Необходимые материалы:

небольшой мячик.

Время проведения: 5 минут.

Процедура проведения

«У каждого из нас есть мобильный телефон или смартфон, в котором хранится много важной и полезной информации, в том числе и наши персональные данные. Записная книга хранит контакты, мессенджеры — переписку с друзьями, игровые приложения — историю наших побед и поражений. Иногда создается впечатление, что наш телефон знает о нас гораздо больше, чем наши родственники и друзья». Ведущий предлагает учащимся сыграть в следующую игру. Он берет мяч в руки и говорит фразу, начинающуюся со слов: «Никто, кроме моего смартфона,

не знает, что я...» (Возможные варианты ответов: выиграл в онлайн-шахматы 90 партий из 100, переписываюсь с другом из Люксембурга, пробежал в прошлое воскресенье 25 км и т.д.) Затем ведущий бросает мяч любому участнику группы. Задача участника — придумать свое окончание фразы «Никто, кроме моего смартфона, не знает, что я...» и передать мяч следующему игроку. Игра продолжается до тех пор, пока все учащиеся не озвучат свой вариант ответа.

Обсуждение

- Легким или сложным показалось вам это упражнение? Почему?
- Какой из вариантов фразы показался самым необычным или запомнился больше всего? Почему?
- Как по-вашему, хорошо или плохо то, что наши смартфоны так много знают о нас? Почему?

Упражнение «Умные вещи»

Задача:

помочь учащимся осознать, каким образом персональные данные попадают в смартфоны и другие «умные» устройства.

Необходимые материалы:

карточки с заданиями.

Время проведения: 15 минут.

Процедура проведения

Сегодня в мире появляется все больше и больше «умных» устройств, задача которых — облегчить и улучшить нашу жизнь. Помимо смартфонов («умных» телефонов) существуют «умные» одеяла, плиты, кроссовки и другие полезные вещи, которыми можно управлять с помощью смартфонов. Эти устройства оснащены датчиками, которые позволяют им собирать всю необходимую информацию о нас, чтобы сделать нашу жизнь максимально комфортной и удобной. И, конечно, все эти устройства подключены к Сети. Это явление неред-

ко называют «интернетом вещей». Для лучшего понимания устройства «умных» вещей и того, какую личную информацию они знают о нас, ведущий предлагает учащимся разделиться на пять микрогрупп и выполнить следующее упражнение. Каждая группа получает карточку с описанием «умной» вещи (см. Приложение №1). Задача — внимательно изучить описание устройства и высказать предположение о том, какие персональные данные о пользователе оно может собирать. Когда задание выполнено, каждая группа озвучивает результаты своей работы, а ведущий корректирует ответы в соответствии с ключами к упражнению (см. Приложение №2).

В помощь ведущему

«Умные» устройства собирают персональные данные для того, чтобы работать в соответствии с запросами пользователей и обеспечивать индивидуальный подход к каждому из них. «Умному» одеялу необходимо «знать» температуру тела человека, чтобы обеспечить комфортный и здоровый сон именно для него, с учетом всех индивидуальных особенностей его организма. «Умным» кроссовкам нужно «знать» маршрут, а также физиологические показатели владельца, чтобы максимально точно рассчитать оптимальную для него нагрузку и программу тренировок. Таким образом, мы «обмениваем» свои персональные данные на удобство и комфорт, позволяющие достигать максимальных результатов на пути к поставленной цели.

Обсуждение

- Какое из устройств вам больше всего понравилось? Почему?
- Зачем «умным» устройствам нужны наши персональные данные?
- Стоят ли комфорт и удобство того, чтобы делиться нашими персональными данными? Если да, то почему?



Упражнение «Лаборатория мобильных приложений»

Задача:

помочь учащимся осознать, что при выборе мобильных приложений необходимо ориентироваться на соотношение возможностей, предлагаемых ресурсом, и запрашиваемых им персональных данных.

Необходимые материалы: листы ватмана формата А1, цветные маркеры, наклейки.

Время проведения: 25 минут.

Процедура проведения

«Существует множество «бесплатных» приложений для смартфонов, которые помогают нам в повседневной жизни и скрашивают досуг. Однако все они являются «бесплатными» лишь условно. На самом деле пользователи расплачиваются за них своими персональными данными. Поэтому нам приходится выбирать между сохранностью персональных данных и нашим удобством». Чтобы этот выбор был осознанным, участникам предлагается встать на место разработчиков мобильных приложений.

Ведущий делит учащихся на несколько групп, каждая из которых становится «командой разработчиков». Перед ее участниками стоит задача создать мобильное приложение, которое пользовалось бы популярностью у пользователей. Для этого необходимо придумать оригинальную идею приложения и сделать презентацию для потенциальных покупателей. Материал для презентации создается на листах ватмана с помощью маркеров и содержит название приложения, краткое описание основных функций, а также виды персональных данных, которые потребуются при работе с приложением. Участники могут изучить iTunes или Google Play, чтобы понять, какие приложения существуют на рынке, каким они обладают функционалом и как их

рекламируют. На выполнение этой части задания отводится 10 минут. После того как все команды выполняют задание, можно переходить к презентации проектов. Каждая группа получает 2 минуты на выступление и ответы на вопросы. Когда все презентации прозвучали, путем простого открытого голосования выбирается лучшее приложение. Голосовать за свое приложение запрещается.

В помощь ведущему

Выбирая мобильное приложение, следует задуматься, какую личную информацию оно запрашивает у пользователя в обмен на предоставляемые возможности. Если набор персональных данных соответствует прямому функционалу программы (например, сервис вызова такси онлайн запрашивает информацию о вашем местоположении), то это разумный выбор. Однако если набор персональных данных очень велик и выходит за пределы функционала программы (например, погодный информер требует доступа к вашему аккаунту в социальной сети), то устанавливать ее будет не слишком разумно.

Обсуждение

- Какое приложение набрало больше всех голосов? Какое — меньше всех? Почему?
- Какими правилами следует руководствоваться, устанавливая приложение на смартфон?

Итоги занятия

Смартфоны и другие «умные» устройства все активнее проникают в нашу жизнь, делая ее более комфортной и удобной. Однако за это удобство нам приходится платить — нашими персональными данными. Без преувеличения можно сказать, что наши смартфоны порой знают о нас больше нас самих. Поэтому мы должны с осторожностью использовать смартфоны и другие

гаджеты, защищать их антивирусными программами и надежными паролями. Устанавливая новые приложения на смартфон, следует внимательно ознакомиться с условиями, предлагаемыми разработчиками. Нормально, если фитнес-трекер запрашивает у вас

доступ к геоданным, чтобы отследить маршрут вашей утренней пробежки, но если приложение требует от вас доступ ко всем вашим контактам в социальной сети, это может стать причиной отказа от его установки.

ЗАЩИЩАЮТ ЛИ МЕССЕНДЖЕРЫ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ?

Сегодня все больше пользователей предпочитают общаться с помощью мессенджеров. Удобство и существенная экономия — их основные достоинства. Однако, как показали исследования Фонда Электронных Рубежей (EFF), далеко не все мессенджеры обеспечивают необходимую защиту персональных данных своих пользователей и гарантируют им конфиденциальность личной переписки.

Эксперты Фонда оценили более 40 программ по следующему набору критериев:

- использование шифрования при передаче данных;
- защита сообщения от доступа со стороны провайдера связи;
- возможность установить личность собеседника;
- защищенность переписки в случае кражи или потери устройства;
- наличие строгой документации в области политики защиты персональных данных;
- открытый доступ к коду программы, позволяющий проводить независимые проверки экспертным сообществом;
- наличие заключения по результатам экспертной проверки.

Сразу следует отметить, что среди наиболее популярных мессенджеров (WhatsApp, Viber, Google Hangouts,

Facebook Chat, Skype) более двух баллов из семи по этим критериям не набрала ни одна программа. Больше, на что способны эти программы, — шифрование сообщения при передаче данных, которое тем не менее не защищает сообщение от доступа со стороны провайдеров, предоставляющих услуги связи. В случае кражи устройства вся личная переписка оказывается доступной для злоумышленников. Закрытый код и отсутствие четкой документации заставляют задуматься, все ли в порядке с безопасностью у этих приложений.

Абсолютными лидерами по результатам проверки оказались программы ChatSecure, Orbot, CryptoCat, Off-The-Record Messaging for Windows (Pidgin), Signal/RedPhone, Silent Phone, Silent Text, Text Secure — им удалось набрать семь баллов из семи возможных, а вот аутсайдером оказалась программа Mxit, которая даже не умеет шифровать сообщения.

Результаты исследования заставляют задуматься, почему далеко не самые защищенные приложения оказались самыми популярными среди пользователей. Очевидно, выбирая мессенджер, мы ориентируемся на удобство и простоту использования, а также на возможность сэкономить на услугах связи. Возможно, такой подход оправдан, если программа используется для разговоров о погоде, в противном случае пользователям необходимо задуматься, сколько стоит их личная безопасность.





Приложение № 1 КАРТОЧКИ С ЗАДАНИЯМИ

«Умное» одеяло

«Умное» одеяло способно контролировать температуру тела спящего человека и поддерживать ее оптимальный уровень, соответствующий биологическим потребностям человеческого организма. В основе устройства лежит так называемая программа приятного сна. Ее суть состоит в том, что разным фазам сна человека соответствует разная оптимальная температура тела, и одеяло будет ста-

раться поддерживать нужный уровень, соответствующий текущей фазе сна. Одеяло устанавливает достаточно высокую температуру (34 °С) на стадии засыпания, затем температура опускается до 30 °С и вновь повышается уже перед самым пробуждением. Эта технология помогает пользователю быстро заснуть и спокойно спать. После пробуждения человек чувствует себя отдохнувшим и бодрым.

«Умные» кроссовки

«Умные» кроссовки снабжены светодиодными индикаторами, которые отражают настроение своего хозяина. На боковых сторонах обуви появляются улыбающиеся смайлики или сердечки. Благодаря встроенному в кроссовки сенсору движения, регистрирующему также давление, информация о прогулках и занятиях фитнесом их владельца

собирается и анализируется приложением на смартфоне. Также кроссовки считают сожженные хозяином калории во время пробежки и следят за сердцебиением. Кроме того, в них встроена система спутниковой навигации, которая может определить и указать направление движения.

«Умный» браслет

«Умный» браслет — упругая спираль, представляющая собой мини-фитнес-центр со множеством функций. Помимо обычного сбора статистических данных, браслет нужен и для мотивации. Он вибрирует при долгом сидении на месте (призывая тем самым к активности), предлагает наметить цель на день (например, 10 тыс. шагов) и объединяет пользователей с такими браслетами в небольшую

социальную сеть. Благодаря этому можно узнать, кто из друзей пробежал 10 км, а кто пролежал весь вечер на диване. На основе данных, полученных с браслета, в приложении на смартфоне выстраиваются графики суточной активности пользователя. Также браслет определяет фазы сна хозяина и может функционировать в качестве «умного» будильника, помогая просыпаться бодрым и отдохнувшим.

«Умный» воздухоочиститель

Внешне устройство мало чем отличается от обычных воздухоочистителей. Зато внутри «умного» воздухоочистителя находится целая система, включающая Bluetooth — для передачи сообщений на смартфон владельца, датчики, отслеживающие состояние воздуха, и систему управления устройством. Этот воздухоочиститель

находит в помещении вещества, потенциально опасные для владельца (аллергены), сообщает ему об этом с помощью смартфона и уничтожает их. Помимо этого, устройство позволяет узнать, насколько загрязнен воздух в квартире, показывает состояние фильтров и прогноз погоды.

«Умный» холодильник

«Умный» холодильник — устройство, которым можно управлять с помощью смартфона или планшета. Холодильник умеет искать в интернете рецепты, основываясь на имеющихся в наличии продуктах, следить за сроками их годности, регулировать температуру и самостоя-

тельно выбирать один из энергосберегающих режимов. Всю необходимую информацию о состоянии холодильника и продуктов хозяин может получить через компьютер или портативное устройство с доступом в интернет.

Приложение № 2
Ключи к упражнению
«умные вещи»

«Умное» одеяло

Состояние здоровья, режим дня, температурные предпочтения

«Умные» кроссовки

Состояние здоровья, образ жизни, перемещения в пространстве

«Умный» воздухоочиститель

Состояние здоровья, состояние жилища

«Умный» холодильник

Информация о кулинарных пристрастиях хозяев

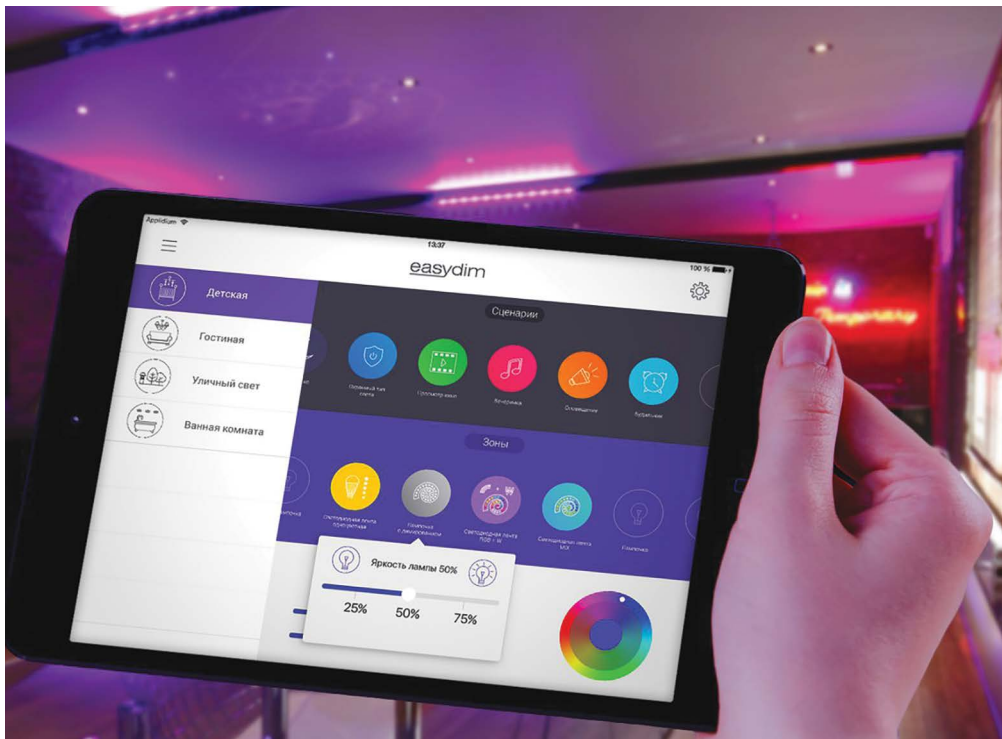
«Умный» браслет

Состояние здоровья, образ жизни, режим дня, перемещения в пространстве, контакты



От игры до разведки

Московские школьники и студенты колледжей состязаются в профессиональном мастерстве компьютерной безопасности



Автор:

Александра Толстихина

❖ В первой декаде ноября в Москве пройдут III Открытые соревнования по компьютерной безопасности среди школьных команд Москвы и Подмосковья **GoCTF 2018**. В мае подобные состязания, но среди команд профессиональных образовательных организаций, состоялись на базе московского Колледжа современных технологий имени Героя Советского Союза М.Ф. Панова. CTF (capture the flag, флажок) – это полученная кодовая строчка, проще говоря, решение программной задачи. Движение CTF в настоящее время набирает популярность по всей России. В числе инициаторов этого движения в Москве – Школа новых технологий и Ассоциация руководителей служб информационной безопасности (АРСИБ).

Битва за флажок

Конкурс по компьютерной безопасности в формате CTF – игровое командное соревнование. Цель конкурса – оценка умений участников как защищать компьютерные системы, так и находить в них уязвимости. Соревнования требуют от участников общего кругозора в сфере информационной безопасности и владения конкретными практическими навыками.

По правилам игры командам-участникам выдается набор заданий по разным категориям знаний. Задача команды – решить наибольшее количество задач (заданий). Результат – полученная кодовая строка (флаг), которую необходимо отправить на сервер жюри и за правильный ответ получить баллы.

Конкурс состоит из двух этапов: отборочного, который проходит дистанционно, и основного (очного). Победители региональных конкурсов получают возможность принять участие в кубке CTF–Россия, который в этом году пройдет 7–8 декабря в Москве.

Отборочный этап проводится в формате Task-based CTF. Участникам предоставляется набор заданий, ответы на которые необходимо отправить

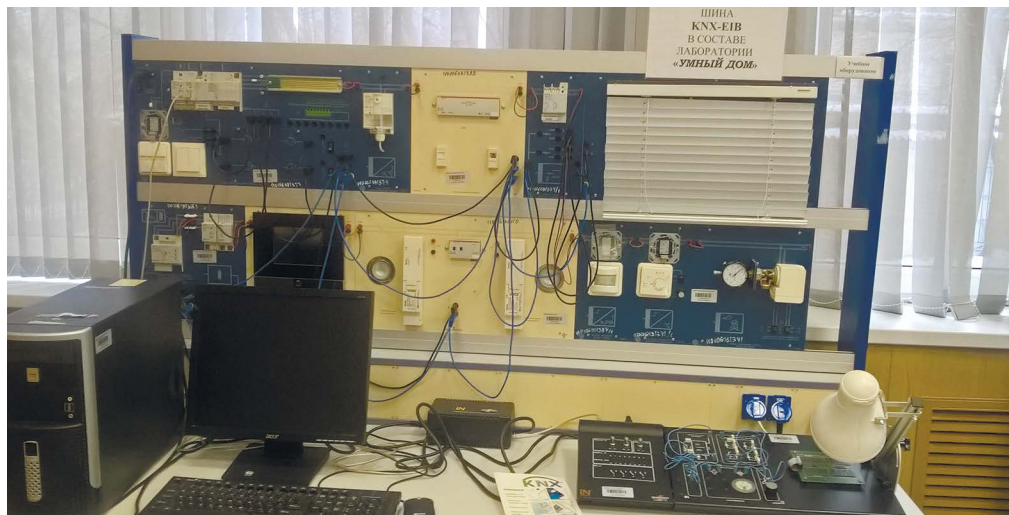
на сервер. Каждое задание оценивается разным количеством очков, в зависимости от его сложности.

Задания могут относиться к следующим категориям:

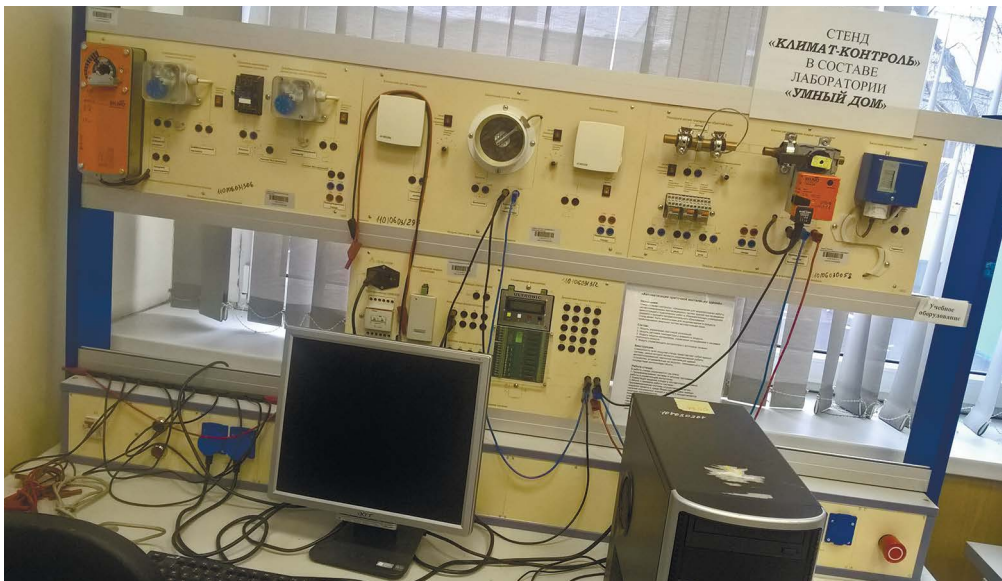
- Googling (Конкурентная разведка) – поиск информации в интернете;
- Web (Веб-уязвимости) – задачи на веб-уязвимости, такие как SQL-инъекция, XSS и другие;
- Stegano (Стеганография) – раскрытие факта передачи сообщения;
- Forensics (Программно-техническая экспертиза) – расследование компьютерных инцидентов;
- Crypto (Криптография) – взлом зашифрованных сообщений;
- RE [Reverse Engineering] – исследование программ без исходного кода;
- PPC [Professional Programming and Coding] – задачи на программирование.
- Joy – развлекательные задачи разнообразной тематики.

Как нам рассказали организаторы состязаний, в рамках отборочного этапа для преподавателей, ответственных за подготовку команд-участниц, проводятся установочные вебинары.

В ходе основного (очного) этапа в течение нескольких часов ребята выполня-



Лаборатория «Умный дом» в Колледже новых технологий. «Европейская шина» – среда передачи информации для управления различными инженерными системами здания



Лаборатория «Умный дом» в Колледже новых технологий. Ребята сами создают системы климат-контроля и управляют ими

ют различные задания, ориентированные на практику. Попутно проводятся лекции и практические семинары, мастер-классы, посвященные различным вопросам защиты информации. Результаты отслеживаются в системе Scoreboard.

тель видит диплом государственного образца по специальности «Информационная безопасность автоматизированных систем» и понимает, что это стоит на сегодняшний момент около 50 тысяч рублей. Однако если в дополнение к этому соискатель говорит

Конкурс по компьютерной безопасности в формате CTF – игровое командное соревнование. Цель конкурса – оценка умений участников как защищать компьютерные системы, так и находить в них уязвимости. Соревнования требуют от участников общего кругозора в сфере информационной безопасности и владения конкретными практическими навыками.

Зачем это нужно?

Александр Лунькин, директор колледжа современных технологий, рассказал в беседе с корреспондентом «ДИО», что участие в состязаниях в формате GoCTF дает хорошие перспективы при трудоустройстве, а в дальнейшем, возможно, станет если не решающим, то важным фактором при приеме на работу. «Работода-

о том, что уже не первый год играет в GoCTF и у него есть сертификат, тогда тут же процентов тридцать, пятьдесят, а иногда и сто работодатель «набрасывает» к средней зарплате молодого специалиста по этому профилю. Умение играть, а особенно опыт такой игры – это значительно более дорогие компетенции, и они сегодня особенно востребованы».

По мнению эксперта, сегодня практические навыки становятся решающим фактором построения карьеры. Это в полной мере коснется тех, кто участвует в GoCTF. «Сегодня роль формального образования во всем мире становится меньше, и мы тоже должны считаться с этой тенденцией. В будущем мы хотели бы выйти на отсроченные трудовые контракты. Что это такое? Победители в проекте GoCTF готовят и защищают уже реальный проект для реального сектора эконо-



в профессиональном сообществе значительно раньше, чем они даже могут прийти в колледж. А во время обучения в колледже они понимают, зачем они пришли в сообщество и с кем будут работать».

Участие в состязаниях в формате GoCTF дает хорошие перспективы при трудоустройстве, а в дальнейшем, возможно, станет если не решающим, то важным фактором при приеме на работу.

мики, то есть работают вместе с бизнес-структурами, — рассказывает директор Колледжа современных технологий. — Ведь если мы говорим об информационной безопасности, то понимаем, что в современном мире отстаивать ее будут молодые воины, молодые генералы. Школьник в 12–14 лет может создавать такой креатив, так глубоко мыслить, что это уже нужно монетизировать, через инвестиционные проекты интегрировать в профессиональную деятельность той или иной организации. У проекта GoCTF много аспектов, и один из результатов — возможность для ребят заявить о себе

Часть большой программы

Колледж современных технологий — локомотив городской просветительно-образовательной программы «Информационная безопасность, безопасность личности, общества, государства». Состязания GoCTF — часть этой большой программы.

«Программа охватывает самые разные категории. Это и просвещение школьников и их родителей, и подготовка старшеклассников, которые находятся в преддверии выбора, куда пойти учиться дальше, и профессиональное обучение наших студентов, — делится планами руководитель колледжа. — Сотрудники бизнес-структур, молодые специалисты, студенты вузов, педагогические работники в сфере информационных технологий — в рамках программы будут разработаны курсы для всех этих категорий слушателей. Формы работы будут самыми разнообразными, от обычного собеседования и консультирования до проведения конференций, круглых столов, обмена опытом и мозговых штурмов. И как завершение, пик — соревновательная часть, в том числе состязания GoCTF по информационной безопасности».



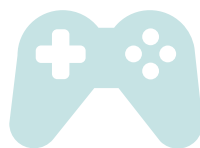
ЧИТАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ НОМЕРАХ

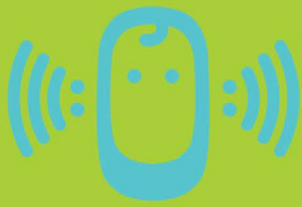
YOUTUBE, INSTAGRAM И SNAPCHAT КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ЦИФРОВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ АМЕРИКАНСКИХ ПОДРОСТКОВ

В цифровом мире мода столь же переменчива, как и в реальной жизни. Казалось бы, еще совсем недавно среди социальных сетей главенствовал Facebook, но теперь он сдал позиции – по крайней мере, подростки США предпочитают другие площадки. Однако кое-что остается неизменным: современные школьники всегда на связи, и их онлайн- и офлайн-жизни тесно связаны и дополняют друг друга. Об этом – новое исследование ведущего социологического центра США Pew Research Center «Подростки, социальные медиа и технологии 2018» (Teens, Social Media and Technology 2018).

А также:

- **IT-репортер:**
конкурс медиапроектов московских школ
- **Как работает Алиса, голосовой помощник Яндекса, и как с ней общаются дети**
- **Самые знаменитые дизайнеры компьютерных игр**





дети онлайн

8 800 25 000 15

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ, РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
ПО ВОПРОСАМ БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА
И МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ

РАССТРОЕН ИЛИ ОГОРЧЕН ТЕМ, ЧТО УВИДЕЛ В ИНТЕРНЕТЕ?
СТОЛКНУЛСЯ С ОСКОРБЛЕНИЯМИ И ПРЕСЛЕДОВАНИЯМИ ОНЛАЙН?
ПОЛУЧИЛ НЕПРИЛИЧНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ОТ ИНТЕРНЕТ-ЗНАКОМОГО?
ТВОЙ КОМПЬЮТЕР ЗАБЛОКИРОВАЛ ВИРУС?
СТАЛ ЖЕРТВОЙ МОБИЛЬНОГО ИЛИ ИНТЕРНЕТ-МОШЕННИЧЕСТВА?
ТЕБЕ ТРУДНО КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ?

ОБРАТИТЬСЯ НА ЛИНИЮ ПОМОЩИ ДЕТИ ОНЛАЙН!

ТЕБЯ ВЫСЛУШАЮТ, ПОДДЕРЖАТ,
ПОМОГУТ РАЗОБРАТЬСЯ В ПРОБЛЕМЕ.



ЗВОНИ!

8-800-25-000-15

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
(С 9 ДО 18 ЧАСОВ В РАБОЧИЕ ДНИ)



ПИШИ!

helpline@detionline.com



ЗАХОДИ НА САЙТ!

www.detionline.com

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ:



ФОНД РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ



ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ



БЕЗОПАСНЫЙ
ИНТЕРНЕТ
В РОССИИ



дети онлайн
8 800 25 000 15



МГТС



МТС

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ
ПОДДЕРЖКА :

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ МГУ
ИМЕНИ М.В.ЛОМОНОСОВА
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ
РАЗВИТИЯ МОН РФ





2019

